

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN BERBASIS  
PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL LATIHAN  
SPRINT 100 METER MELALUI PENDEKATAN GERAK  
LOKOMOTOR PADA USIA -13 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu  
(S1)

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :  
HARUN ARSYAD  
41182191170030

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN BERBASIS  
PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL LATIHAN  
SPRINT 100 METER MELALUI PENEKATAN GERAK  
LOKOMOTOR PADA USIA -13 TAHUN**

Oleh :

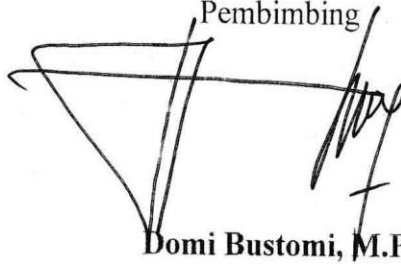
**Harun Arsyad**

41182191170030

Telah disetujui oleh :

Mengetahui,

Pembimbing

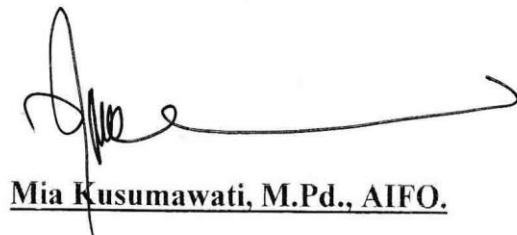


**Domi Bustomi, M.Pd.**

Menyetujui

Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Ketua Program Studi PJKR

  
**Yudi Budiанти, S.Pd., M.Pd.**  
**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.**

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**SKRIPSI**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN BERBASIS  
PEERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL LATIHAN  
SPRINT 100 METER MELALUI PENEKATAN GERAK  
LOKOMOTOR PADA USIA -13 TAHUN**

**PADA USIA 8-13 TAHUN**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**Harun Arsyad**

411821191170030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 29 Maret 2023

Dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. (.....)

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. (.....)

1. Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si. (.....)

2. Penguji II : Yunita Lasma, M.Pd. (.....)

3. Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd. (.....)

## ABSTRAK

**Harun Arsyad 2023 : Pengembangan model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 meter melalui pendekatan gerak lokomotor pada usia 8-13 tahun.** Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Dan pendidikan, Universitas Islam45 Bekasi Pembimbing: Domi Bustomi, M.Pd.

Metode penelitian yang digunakan Yaitu Research and Development (R&D) yang mengacu pada 10 langkah penelitian yang dikemukakan Sugiyono, Namun, karena status Pandemi Covid-19 di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian. Uji validasi dilakukan oleh ahli dosen atletik, ahli dosen kepelatihan, dan ahli dosen motorik. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau *ratin scale*. Data hasil evaluasi berbentuk deakriptif kualitatif dan kuantitatif presentase.

Berdasarkan hasil uji validasi ahli, pada dosen ahli atletik didapat presentase sebesar 85% (cukup baik/cukup layak), pada ahli dosen kepelatihan presentase didapat sebesar 100% (baik/layak), ahli dosen motorik presentase didapat sebesar 75% (cukup baik/cukup layak). Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan kecepatan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 melalui pendekatan gerak lokomotor pada usia 8-13 tahun ini presentase didapat sebesar 86,6% (Layak) untuk diterapkan dalam latihan kecepatan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 meter atletik.

Kata kunci: *model latihan sprint 100*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan Kecepatan Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Latihan Sprint 100 Meter Melalui Pendekatan Gerak Lokomotor Pada Usia 8-13 Tahun”**.

Penyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi, Sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. Selaku ketua program studi Penjaskesrek.
4. Bapak Domi Bustomi, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademi.
5. Para Dewan Penguji.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan do’a
7. Untuk keluarga besar HIMOR dan teman-teman angkatan 2017 yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagu bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 29 Maret 2023

  
**Harun Arsyad**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Spesifikasi Produk .....	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	6
A. Hakikat Atletik .....	6
1. Pengertian Atletik .....	6
2. Sejarah Atletik .....	7
B. Hakikat Lari 100 Meter .....	10
C. Hakikat Gerak Lokomotor.....	16
1. Pengertian Gerak Lokomotor .....	16
2. Gerak Dasar Lokomotor .....	17
D. Hakikat Kecepatan.....	19
E. Hakikat Model.....	20
F. Hakikat Latihan .....	20

Pengertian Latihan.....	20
2. Tujuan Latihan .....	21
3. Variasi Latihan .....	21
G. Hakikat Permainan .....	21
H. Penelitian Yang Relevan .....	23
I. Kerangka Berfikir .....	24
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Metode Penelitian.....	27
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	27
C. Desain Penelitian .....	27
D. Definisi Operasional Penelitian.....	29
E. Prosedur Pengembangan.....	30
F. Instrument Penelitian .....	30
G. Teknik Dasar Analisa Data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Produk pengembangan .....	54
B. Deskripsi draft produk.....	55
1. <i>Sos run</i> .....	56
2. <i>Catch ball run</i> .....	57
3. <i>Zig-zag jumping run</i> .....	58
4. <i>Skirunwalk</i> .....	59
5. <i>Zig-zag run with donuts</i> .....	60
6. <i>Running jump with bag</i> .....	61
7. <i>Traffic light run</i> .....	63
8. <i>Reverse run take ball</i> .....	64
9. <i>Run climb&amp;vertical cones</i> .....	65
10. <i>Lajapat</i> .....	66
C. Deskripsi data validasi.....	68
1. Validasi Draft Produk Awal .....	68
2. Deskripsi Data Ahli Validasi Dosen Ilmu Kepeleatihan.....	68
3. Deskripsi Data Ahli Validasi Dosen Motorik.....	89

4. Deskripsi Data Ahli Validasi Dosen Ahli Atletik .....	109
5. Revisi Draft Produk Awal .....	129
D. Pembahasan .....	129
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	131
A. Kesimpulan.....	131
B. Saran.....	131
DAFTAR PUSTAKA .....	132
RIWAYAT HIDUP.....	134
LAMPIRAN .....	135



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Start Block Lomba Lari Pada Zaman Yunani Kuno.....	9
Gambar 2.2 Urutan gerak lari 100 meter.....	12
Gambar 2.3 Posisi “Bersedia” .....	13
Gambar 2.4 Posisi “Siap” .....	14
Gambar 2.5 Posisi “Ya” .....	15
Gambar 2.6 Teknik Gerakan Lari.....	15
Gambar 2.7 Teknik Melewati Garis Finish.....	16
Gambar 2.8 Gerak Lokomotor Berjalan.....	18
Gambar 2.9 Gerak Lokomotor Berlari .....	18
Gambar 2.10 Gerak Lokomotor Melompat.....	19
Gambar 3.1 Langkah Penelitian .....	28
Gambar 4.1 SOS Run .....	57
Gambar 4.2 Catch Ball Run.....	58
Gambar 4.3 Zig-Zag Jumping Run.....	59
Gambar 4.4 Skirunwalk.....	60
Gambar 4.5 Zig-Zag Run With Donuts.....	61
Gambar 4.6 Running JumpWith Bag .....	62
Gambar 4.7 Traffic Light Run.....	63
Gambar 4.8 Reverse Run Take Ball.....	65
Gambar 4.9 Run Climb & Vertikal Cones .....	66
Gambar 4.10 Lajapat .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penilaian.....	32
Table 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan.....	54
Table 4.2 Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan .....	69
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Ahli Motorik .....	89
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Ahli Atletik .....	109