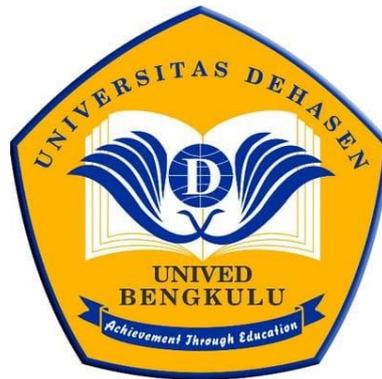


**ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 59 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**



*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1*

**OLEH :**

**ANDRES DWI RESKY**

**NPM:19190054**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 59 KOTA BENGKULU**

**SKRIPSI**

**OLEH :**  
**ANDRES DWI RESKY**  
**NPM:19190054**

Pembimbing I



Feby Elra Perdima, M. P.d., AIFO  
NIDN. 0227079001

Pembimbing II



Juwita, M. Pd  
NIDN. 0204058603

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M. TPd  
NIK. 1703153



## LEMBAR PENGESAHAN

### ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 59 KOTA BENGKULU

#### SKRIPSI

OLEH :

ANDRES DWI RESKY

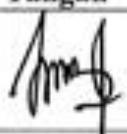
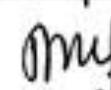
NPM:19190054

*Telah Disahkan Oleh Dosen Pembimbing dan Penguji Skripsi*

Hari : Selasa

Tanggal : 11 April 2023

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Feby Elra Perdima, M. Pd., AIFO	0227079001		15/4/23
2	Sekretaris	Juwita, M. Pd	0204058603		15/4/23
3	Penguji I	Dr. Suwarni, M.M	0211047001		15/4/23
4	Penguji II	Ajis Sumantri, M. Pd., AIFO	0202018604		15/4/23

Bengkulu, April 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas Dehasen Bengkulu



Dra. Aspawati S.Kom, M. Kom

NIK. 1703007

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andres Dwi Resky  
NPM : 19190054  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dbuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang sedang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 11 April 2023  
Yang membuat Pernyataan



Andres Dwi Resky  
NPM. 19190054

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Andres Dwi Resky  
NPM : 19190054  
Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Tapi, 11 februari 2001  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Lubuk Tapi Bengkulu Selatan

Nama Orang Tua :

Ayah : Amran sukaidi  
Ibu : Resmala Dewi  
Alamat : Desa Lubuk Tapi Bengkulu Selatan

Riwayat Pendidikan :

- ✓ SD Negeri 114 Bengkulu Selatan
- ✓ SMP Negeri 11 Bengkulu Selatan
- ✓ SMA Negeri 3 Bengkulu Selatan
- ✓ S1 Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu

Pengalaman :

- ✓ Juara 1 Lomba Futsal Antar Kelas Angkatan 2019 Prodi Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu
- ✓ Juara 1 Futsal Lomba Himika Jasmani UNIVED Bengkulu

## **ABSTRACT**

### **SPRINTING SKILLS OF GRADE V STUDENTS AT SD NEGERI 59 OF BENGKULU CITY**

**By:**

**Andres Dwi Resky<sup>1)</sup>**

**Feby Elra Perdima<sup>2)</sup>**

**Juwita<sup>3)</sup>**

*This study aims to determine the ability to run short distances for fifth grade students at SD Negeri 59 Bengkulu City. This type of research is a qualitative approach. The method used in this research is descriptive method. The subjects of this study were 28 students of grade V at SD Negeri 59 of Bengkulu City. Data collection techniques with observation, interview techniques, and documentation studies. Data analysis by data reduction, data presentation, conclusion and verification as well as the final conclusion. Based on the results of sprinting study (50 metres), 11 people (39.28%) were in the poor category, 15 people (53.57%) were in the good category and 2 people (7.15) were in the good category. %), the sprinting category of fifth grade students at SD Negeri 59 of Bengkulu City was in the pretty good category.*

**Keywords: Skills, Sprinting**

## **ABSTRAK**

### **KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 59 KOTA BENGKULU**

**Oleh**

**Andres Dwi Resky<sup>1)</sup>**

**Feby Elra Perdima<sup>2)</sup>**

**Juwita<sup>3)</sup>**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu berjumlah 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi, teknik wawancara, dan studi dokumentasi. Analisis data dengan reduksi data, penyajian data, penyimpulan dan verifikasi serta kesimpulan akhir. Berdasarkan hasil penelitian lari jarak pendek (50 m) siswa didapatkan hasil dengan kategori kurang berjumlah 11 orang (39,28%), dengan kategori cukup baik sebanyak 15 orang (53,57%) dan dengan kategori baik sebanyak 2 orang (7,15%), kategori lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu pada kategori cukup baik.

Kata Kunci: Kemampuan, Lari Jarak Pendek

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

1. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan –QS. Al-Insyirah : 5
2. Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.” – Ali bin Abi Thalib

### **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah atas semua limpahan rahmat dan kasih sayang dengan tulus kupersembahkan Tugas Akhir ini untuk orang-orang yang telah memberi semangat, memotivasi serta bimbingan :

1. Pada Allah SWT terimakasih atas segala rahmat dan hidayah-nya, tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Untuk Kedua Orang tua yang telah membimbing, mendoakan dan selalu memberikan semangat. Terimakasih atas semua kasih sayang dan semua pengorbanan kalian selama ini.
3. Untuk teman-teman Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen terimakasih telah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Untuk para dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen khususnya Prodi Pendidikan Jasmani terimakasih telah membimbing, memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat selesai.
5. Terimakasih untuk semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas anugerahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran berbagai pihak. Oleh karena itu penulis dalam kesempatan ini mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Husnaini, S.E., M. Si., AK, CA, CRP Selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan diperguruan tinggi ini
2. Dra. Asnawati, S. Kom., M. Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya
3. Martiani, M. TPD Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Dehasen Bengkulu
4. Feby Elra Perdima, M. P.d., AIFO selaku pembimbing 1 yang telah memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Juwita, M. Pd selaku pembimbing 2, yang telah memberikan arahan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Seluruh staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Dehasen Bengkulu
7. Rekan-rekan mahasiswa/i Program studi Pendidikan Jasmani yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas motivasinya.

8. Semua pihak yang telah membantu penulis menyusun skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Pada kesempatan ini pula penulis menyampaikan permohonan maaf apabila di dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan.

Bengkulu, Maret 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1 Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Lari .....	8

2. Nomor-nomor lari.....	9
3. Sarana dan prasarana dalam perlombaan lari .....	14
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	18
2.3 Kerangka Berfikir .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
3.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	22
3.2 Tempat, Waktu dan Subyek Penelitian.....	23
3.3 Metode dan Prosedur Penelitian .....	23
3.4 Kehadiran Penelitian.....	24
3.5 Data dan Sumber Data .....	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	24
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.6.2 Instrumen Penelitian .....	26
3.7 Teknik Analisis Data .....	26
3.8 Pemeriksaan Keabsahan Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Pembahasan .....	37
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>40</b>
5.1 Kesimpulan .....	40
5.2 Saran.....	40

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Nomor-nomor atletik yang sering diperlombakan.....	11
Tabel 4.1 Hasil Tes Pertama (1) Lari 50 Meter Siswa .....	34
Tabel 4.2 Hasil Tes Kedua (2) Lari 50 Meter Siswa .....	35
Tabel 4.3 Hasil Tes Ketiga (3) Lari 50 Meter Siswa.....	36
Tabel 4.4 Hasil Rata-rata Tes Lari 50 Meter Siswa.....	37

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Teknik dalam lari sprint .....	13
Gambar 2.2 Posisi badan ketika akan melewati garis <i>finish</i> .....	13
Gambar 2.3 Start Jongkok.....	14
Gambar 2.4 Contoh Start Melayang.....	15
Gambar 2.5 Start Berdiri .....	15
Gambar 2.6 Kompleks Stadion Atletik .....	16
Gambar 2.7 Lintasan Lari Start.....	17
Gambar 2.8 Tiang Finish Pada Lari .....	17
Gambar 2.9 Balok Start.....	18
Gambar 2.10 Box Nomor Lintasan .....	18
Gambar 2. 11 Pistol Start .....	19
Gambar 2.12 Stopwatch.....	19
Gambar 2.13 Kerangka Berpikir .....	23
Gambar 4.1. Histogram Distribusi Skor Percobaan 1 .....	34
Gambar 4.1. Histogram Distribusi Skor Percobaan 2.....	35
Gambar 4.3. Histogram Distribusi Skor Percobaan 3.....	36
Gambar 4.4. Histogram Distribusi Rata-rata.....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Surat Tugas Penelitian

Surat Selesai Penelitian

Data Hasil Tes Lari Kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu

Dokumentasi



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani adalah bidang kajian yang relatif masih muda, dan di Indonesia peran dari pendidikan Jasmani masih belum diperhatikan dengan sungguh-sungguh. Hal ini dapat diamati dari kuarang seriusnya pemerintah terhadap mata pelajaran ini. Mata pelajaran pendidikan jasmani sering diabaikan dan dianggap sebagai mata pelajaran pelengkap saja, padahal di Negara-negara maju mata pelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang menjadi tumpuan dalam rangka meningkatkan dan memacu untuk hidup lebih aktif (Pujiyanto, 2013:1).

Dalam peraturan pemerinta Republik Indonesia No.19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan ayat 1 butir E mata pelajaran penjaskes dimaksud untuk meningkatkan potensi fisik serta menanam sportifitas dan kesadaran hidup sehat. Karna itu olahraga mempunyai arti dan fungsi tersendiri didalam membina individu dan masyarakat.

Berdasarkan jabaran dari tujuan pendidikan nasional tersebut, maka pembinaan dan pengembangan tersebut merupakan sarana untuk meningkatkan kualitas manusia dari aspek jasmani, kepribadian, disiplin, dan sportifitas. Untuk itulah pendidikan jasmani perlu dikembangkan di dunia keolahragaan Indonesia. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat. Premis yang telahberkembang menyebutkan bahwa inti dari kegiatan olahraga adalah bermain dan bergerak, dengan keadaan itupula manusia memperagakan ketrampilannya dalam melakukan suatu gerakan.

Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga semakin tinggi, istilah pendidikan jasmani dipergunakan untuk membedakan dengan istilah olahraga dalam pengertiannya yang luas. Pengertian pendidikan jasmani menurut iro pendidikan jasmani kementerian pendidikan pengajaran dan kebudayaan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya diberi untuk, isi, dan arah untuk menuju kedaulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat di rumuskan sebagai berikut: pendidikan olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa.

Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Boleh di katakan cabang olahraga paling tua sama tuanya dengan manusia pertama di dunia, sebab manusia pertama di dunia sudah harus berjalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari kata Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". atletik merupakan cabang olahraga yang di perlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk olahraga organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Kurniawan, 2017:13).

Cabang yang disebut induk atau ibu dari olahraga adalah atletik. Nomor yang diperlombakan dalam atletik ada beberapa macam, diantaranya adalah lari, lempar, lompat, dan tolak. Nomor lari jarak pendek adalah 50, 200, 400 m, sedangkan jarak menengah yang di lombakan adalah 800 m, dan 1500 m. Untuk jarak jauh adalah 3000, 5000, 10000 m, dan marathon (42,195 km). Sedangkan untuk lempar adalah lempar cakram, lempar martil, untuk tolak adalah tolak pluru, dan lompat adalah lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit (Kurniawan, 2017:13).

Sejak diadakan olimpiade kuno tahun 776 SM. Atletik sudah di perlombakan termasuk lari. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang yang di perlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu olimpiade (moderen) sampai dengan saat ini. Untuk itulah pengenalan, pembinaan dan pengembangan olahraga atletik ini sangat penting di kenal sebagai dasar pendidikan olahraga bagi siswa, agar siswa mendapat kemudahan dalam mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga khususnya pada nomor lari.

Lari adalah langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang. Ini berarti pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah atau sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari merupakan bagian nomor cabang olahraga atletik yang pada dasarnya dapat di jadikan tiga bagian besar, yaitu nomor lari jarak pendek (*sprint*), nomor lari jarak menengah (*middle distanc running*), dan nomor lari jarak jauh (*long distanc running*). Di samping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari lainnya, yaitu lari sambung atau estafet (*relay*), lari gawang (*hurdle*), dan lari halang rintang (*steeple chase*).

Kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik akan dapat memberikan sumbangan yang cukup besar bagi siswa untuk mencapai prestasi olahraga khususnya nomor lari jarak

pendek, banyak sekali bentuk latihan yang perlu diberikan di antaranya adalah kekuatan otot tungkai. Berdasarkan pengamatan dan tinjauan teoritis tentang bentuk latihan lari jarak pendek, terdapat unsur-unsur berupa kekuatan, kecepatan, daya ledak, ketepatan, keseimbangan, reaksi dan kordinasi gerakan. Ada beberapa aspek yang harus di kuasai oleh pelari jarak pendek, seperti yang di sebutkan Widodo, (2015:36): “Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap, yaitu: 1) Tahap reaksi dan dorongan. 2) Tahap percepatan. 3) Tahap transisi atau perubahan. 4) Tahap kecepatan maksimum. 5) Finish.

Ada beberapa jenis lari dalam cabang atletik diantaranya lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan lari dengan jarak pendek dan dalam waktu yang singkat. Lari jarak pendek memiliki banyak manfaat diantaranya meningkatkan daya tahan tubuh, mempertahankan massa otot, meningkatkan kekuatan tubuh, menurunkan stress, mempercepat pertumbuhan, meningkatkan kebugaran jantung sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai lari jarak pendek ini.

Berdasarkan hasil wawancara dan tes lari siswa yang peneliti lakukan bersama guru penjas di SD Negeri 59 Kota Bengkulu didapat informasi bahwa masih rendahnya kemampuan lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa, hanya 7 dari 30 siswa yang berhasil melakukan lari jarak pendek dengan baik, keterampilan gerak khususnya gerak dasar lari belum dikembangkan dan dipelajari, masih kurangnya kecepatan siswa pada saat melakukan lari *sprint* 50 meter, masih kurangnya kekuatan otot siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu, kurangnya pengetahuan siswa tentang olahraga lari dan bagian tubuh mana saja yang dapat meningkatkan kecepatan lari, kurangnya keseriusan dalam berlatih dan Penguasaan teknik yang tidak memadai.

Berdasarkan masalah yang dikembangkan di atas maka peneliti berkeinginan meneliti kemampuan lari jarak pendek dengan judul penelitian “**Analisis Kemampuan Lari jarak Pendek Siswa Kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu**”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, masalah yang

1. Masih rendahnya kemampuan lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa, hanya 7 dari 30 siswa yang berhasil melakukan lari jarak pendek dengan baik
2. Keterampilan gerak khususnya gerak dasar lari belum dikembangkan dan dipelajari
3. Masih kurangnya kecepatan siswa pada saat melakukan lari *sprint* 50 meter
4. Masih kurangnya kekuatan otot siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu
5. Kurangnya pengetahuan siswa tentang olahraga lari dan bagian tubuh mana saja yang dapat meningkatkan kecepatan lari
6. Kurangnya keseriusan dalam berlatih dan Penguasaan teknikyng tidak memadai.

## **1.3 Batasan Masalah**

Melihat ruang lingkup masalah yang kompleks, serta keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, maka peneliti membatasi masalah hanya pada: “Kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu”.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas,maka dirumuskan masalahnya, yaitu:

“Bagaimana kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Dengan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pembaca tentang peningkatan kemampuan lari jarak pendek, maka penulis berharap agar dapat memberikan sumbangan yang berarti kepada para pembaca khususnya kepada para pelatih dan guru penjas mengenai lari jarak pendek.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Dapat memberikan informasi kepada para pelatih dalam memberikan program latihan yang sesuai dan efisien.
2. Berguna bagi usaha penelitian yang lebih luas dalam rangka pengembangan prestasi khususnya prestasi lari jarak pendek agar dapat diketahui berbagai struktur tubuh yang dapat menunjang kemampuan lari.
3. Menambah ilmu pengetahuan dalam perkembangan lari jarak pendek pada penulis khususnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **2.1 Deskripsi Konseptual**

#### **1. Hakikat Lari**

Lari adalah langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Ini berarti pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah atau sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah Handoyo dalam Jafar (2022:8).

Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai non teknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi, galah atau nomor lempar martil. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok pada lari sprint, pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan (Sidik,2014:1).

Lari merupakan cabang olahraga atletik yang paling populer. Olahraga ini banyak yang meminatinya diseluruh penjuru dunia, karena modal awal dari segala olahraga. Seperti contoh ketika sebuah Tim Baseball sedang latihan atau bertanding, seorang pitcher setelah melakukan pukulan ia harus lari menuju ke Base-Base yang telah ditentukan dengan secepat-cepatnya. Untuk itu seorang pemain baseball harus memiliki kemampuan lari *sprint* yang baik.

Lari atau sering dikenal dengan *sprint* (cenderung untuk lari jarak pendek) sangat digemari oleh banyak orang yang melihatnya. Sebabnya mereka akan mengetahui orang yang paling cepat. Contoh atlet lari *sprint* adalah *Usain bolt* (pelari 100m) yang mencatatkan waktu 9,58 detik dari jamaika dan diakui sebagai Rekor dunia (Wiarso, 2013).

Lari adalah langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Ini berarti pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah atau sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Lari merupakan bagian nomor cabang olahraga atletik yang pada dasarnya dapat di jadikan tiga bagian besar, yaitu nomor lari jarak pendek (*sprint*), nomor lari jarak menengah (*middle distanc running*), dan nomor lari jarak jauh (*long distanc running*). Di samping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari lainnya, yaitu lari sambung atau estafet (*relay*), lari gawang (*hurdle*), dan lari halang rintang (*steeple chase*) (Julianto, & Sugihartono, 2019).

Dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek sangat dibutuhkan teknik dan kecepatan berlari. Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai kecepatan maksimal. Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan sangat difokuskan dalam lari jarak pendek yaitu hasil kontraksi otot yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah menjadi gerakan yang sangat halus sehingga menciptakan gerakan atau kecepatan tinggi. Lari jarak pendek memerlukan kekuatan dan daya ledak otot tungkai agar dapat memberikan kecepatan serta waktu yang cepat serta memperoleh hasil yang maksimal, karena saat berlari

otot-otot yang berkontraksi atau otot-otot yang diperlukan adalah otot-otot yang terdapat pada bagian tungkai (Lamusu, Mile & Lamusu, 2022).

Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 50 meter sampai dengan 400 meter. Untuk dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung empat hal, yaitu; 1) fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, syaraf, otot, dan panca indra); 2) kemampuan dasar gerak tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, stamina, koordinasi dan power; 3) sikap dasar tubuh yang baik; dan 4) semangat (Saputra, Rahmat, & Munzir, 2021).

## **2. Nomor-nomor lari**

Lari sangat banyak macamnya dari yang berjarak pendek (dalam hitungan meter) hingga jarak jauh (dalam hitungan km). berikut adalah cabang-cabang lari yang sering diperlombakan baik itu dalam kejuaraan Daerah hingga kejuaraan Dunia (Wiarso, 2013).

**Tabel 2.1**  
**Nomor-nomor atletik yang sering diperlombakan**

<b>Cabang-cabang lari</b>	<b>Jarak yang di tempot</b>
---------------------------	-----------------------------

Jarak pendek	50 m 100 m 200 m 400 m 4 x 400 m 4 x 50 m 400 m gawang 110 m gawang 50 m gawang
Jarak menengah	800 m 1.500 m 3.000 m steple chese 5.000 m
Jarak jauh	10.000 m 20.000 m Marathon (42 km)

Sumber : (Wiaro, 2013:10)

Secara teknik gerakan lari dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu lari dengan gerakan pelan-pelan atau sering disebut dengan *jogging*, dan lari cepat atau *sprint*. Mengapa disebut *sprint* atau lari jarak cepat. Karena jarak yang ditempuh sangat dekat sehingga dalam lari *sprint* ini yang lebih diutamakan adalah kecepatan yang maksimal dari *start* sampai *finish*. Dalam ilmu faal lari cepat atau *sprint* ini disebut sebagai olahraga anaerobik atau olahraga yang sedikit sekali menggunakan oksigen. Lain halnya dengan lari yang melebihi jarak 400 m. Semakin jauh jarak yang ditempuh, maka semakin banyak tenaga yang digunakan dan keuletan bertanding atau daya tahan. Dalam ilmu faal ini disebut sebagai olahraga aerobik atau *enduranc* (Wiaro, 2013).

#### a. *Sprint*

##### 1. Teknik lari *sprint*

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Setelah melakukan gerakan *start* dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan lari dengan cepat. Dalam berlari gerakan kaki ketika melangkah harus lebar dan kaki mencengkram kuat pada lintasan. Cengkraman ini bertujuan untuk mendapatkan reaksi dari lintasan agar dapat melayang diudara dan kecepatan (Wiarto, 2013).

Urutan gerak lari *sprint* terdiri dari :

- a) *Star*
- b) Akselerasi
- c) Kecepatan maksimal
- d) *Finish*

Adapun teknik dalam melakukan lari *sprint* adalah sebagai berikut :

1. Kaki bertolak dengan kuat sampai lutut hampir luas. Lutut diangkat tinggi kira-kira rata-rata air.
2. Tungkai diayunkan agara memperoleh langkah yang lebar. Lebar langkah disesuaikan dengan panjang tungkai. Semakin panjang tungkai, maka semakin lebar langkah yang diperoleh.
3. Badan condong kedepan dengan sudut  $\pm 25 - 30^\circ$  dan badan rileks.
4. Siku diayunkan disamping badan secara wajar dan membentuk sudut  $\pm 90^\circ$ . Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal sesuai dengan gerakan tungkai. Apabila gerakan lengan cepat maka gerakan kaki juga mengimbangi cepat juga.

**Gambar 2.1**  
**Teknik dalam lari sprint**

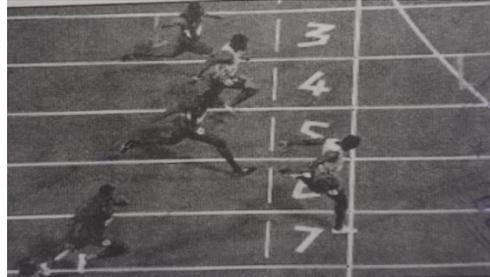


(Sumber : Wiarto,2013:10)

5. Pandangan lurus kedepan yaitu kegaris *finish* (untuk *sprint*50 m)
6. Yang harus diperhatikan pelari adalah frekuensi kaki harus cepat dan langkah yang lebar dengan tidak mengurangi kecepatan.

Kemudian akan melewati garis *finish*, tubuh harus sedemikian rupa agar lebih cepat menyentuh garis *finish*.

**Gambar 2.2**  
**Posisi badan ketika akan melewati garis *finish***



(Sumber : Wiarto, 2013:10).

Teknik melewati garis *finish* terbagi menjadi 3 yaitu :

1. Dengan lari terus secepat-cepatnya melewati garis *finish* dengan tidak mengubah posisi berlari.
2. Saat akan menyentuh pita atau menyentuh garis *finish*, dada dicondongkan kedepan.
3. Saat akan menyentuh pita atau melewati garis *finish* dada diputar sehingga salah satu bahu maju kedepan terlebih dahulu.

#### **b. Macam-macam *start* dalam lari**

Yang perlu diperhatikan ketika akan melakukan seluruh aktifitas olahraga adalah pemanasan. Hal ini memberikan keuntungan bagi atlet itu sendiri seperti terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Berhubungan dengan *start*, *start* merupakan sikap pemulaan pada lari. *Start* merupakan gerakan yang dilakukannya dengan gerakan eksplosif atau daya ledak yang mana otot-otot tungkai harus berkonsentrasi secara mendadak dengan kekuatan penuh. Macam-macam *start* adalah :

1. *Start jongkok (crouching start)*

**Gambar 2.3**  
***Start jongkok***

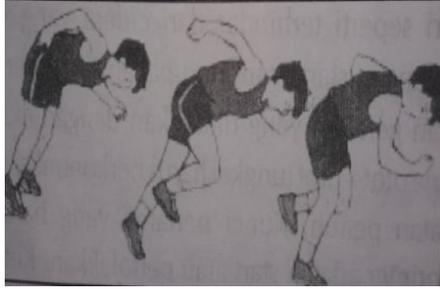


(Sumber :Wiaro, 2013:18)

*Start jongkok* sering digunakan untuk para pelari cepat atau *sprint*. *Start jongkok* ini dibagi menjadi 3 macam yaitu *start pendek (bunch start)*, *start menengah (medium start)* dan *start panjang (long start)*. Ketiga macam *start* ini digunakan bergantung pada panjangnya tungkai atlet pelari tersebut. Sebagai contoh untuk pelari *sprint* yang memiliki tinggi tubuh 150 cm itu idealnya menggunakan *start pendek*. Akan tetapi untuk pelari yang memiliki tinggi badan di atas 170 cm idealnya menggunakan *start panjang*. *Start* ini menentukan tolakan ketika memulai lari (Wiaro, 2013).

2. *Start melayang (flying start)*

**Gambar 2.4**  
**Contoh *start* melayang**



(Sumber :Wiaro, 2013:18)

*Start* melayang sering digunakan dalam lari estafet. Para pelari yang menggunakan *start* melayang adalah pelari ke 2, 3 dan ke 4. Untuk pelari pertama ia harus menggunakan *start* jongkok (Wiaro, 2013).

### 3. *Start* berdiri (*Standing start*)

**Gambar 2.5**  
**Start berdiri**



(Sumber : Wiaro, 2013:19)

*Start* berdiri digunakan oleh para pelari jarak jauh, seperti 1.500m, 3.000 m hingga marathon (Wiaro, 2013).

### 3. **Sarana dan Prasarana dalam perlombaan lari**

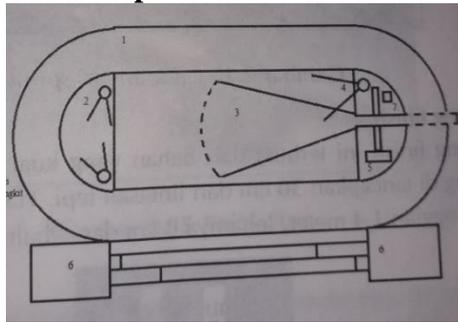
Dalam cabang olahraga atletik sarana dan prasarana berbeda-beda antara lari, lompat dan lempar. Kesemuannya dapat dikumpulkan dalam satu tempat yaitu stadion atletik. Stadion atletik terdiri dari beberapa bagian yaitu (Wiaro, 2013).

- 1) Lapangan utama untuk perlombaan
- 2) Lapangan untuk pemanasan

Prasarana yang harus ada yaitu :

- 1) Ruang yang terdiri dari ruangan IT, pers, Medic, Tes doping, Ruang juridan wasit, gudang, toilet.

**Gambar 2.6**  
**Kompleks stadion atletik**



(Sumber : Wiarto, 2013:23)

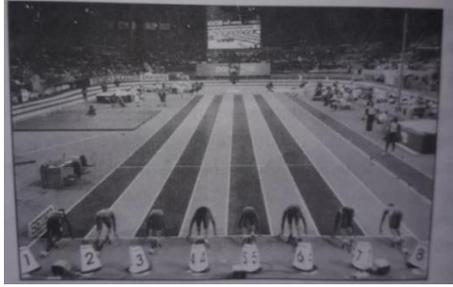
Berikut akan diuraikan sarana dan prasarana lari:

- a) Lintasan lari

Lintasan lari lebar keseluruhan tidak boleh kurang dari 9,76 meter dan setiap lintasan adalah 1.22 meter terbagi dalam 8 lintasan. Garis *start* dan *finish* ditandai dengan garis putih selebar 5 cm yang tegak lurus pada garis lintasan di sisi dalam. Bila garis tersebut ada di tikungan, harus dibuat garis *start* pada setiap lintasan sehingga setiap peseta lomba menempuh jarak yang sama. Lintasan lari bisa terbuat dari bermacam-macam bahan yaitu :

Lintasan yang terbuat dari gervel, tanah liat dan yang standar yaitu yang terbuat dari karet atau sentetis

**Gambar 2.7**  
**Lintasan lari *sprint***

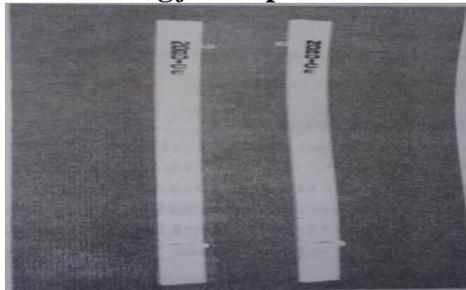


(Sumber : Wiarto,2013:24)

b) Tiang *finish*

Tiang *finish* ini terbuat dari bahan yang kuat yang di cat putih yang di tancapkan 30 cm dari lintasan tepi. Tiang ini mempunyai ketinggian 1,4 meter, lebarnya 8 cm dan tebalnya 2 cm.

**Gambar 2.8**  
**Tiang *finish* pada lari**

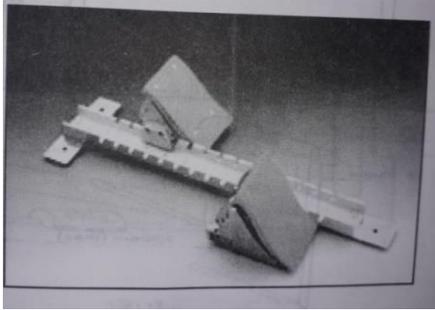


(Sumber : Wiarto, 2013:24)

c) Balok *start*

Balok *start* harus terbuat dari bahan yang kokoh dan kuat, serta mudah di stel atau dipasang maupun dibongkar, tetapi tidak boleh ada perlengkapan atau alat yang membantu memberi percepatan atau pengaruh lari.

**Gambar 2.9**  
**Balok *start***

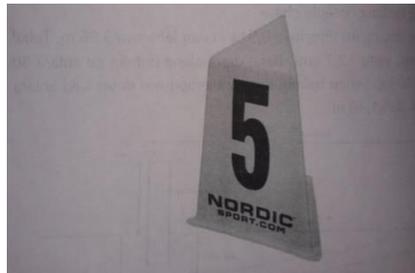


(Sumber : Wiarto, 2013:25)

d) Kotak nomor lintasan

Kotak nomor lintasan ini berguna untuk memberikan informasi kepada penonton bahwa pelari berada di nomor lintasan yang tertulis di kotak (Wiarto, 2013).

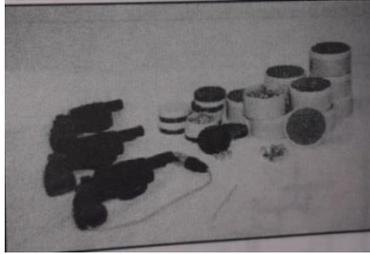
**Gambar 2.10**  
**Box nomor lintasan**



(Sumber : Wiarto,2013:28)

e) pistol *start*

**Gambar 2.11**  
**Pistol *start***



(Sumber : Wiarto, 2013:29)

f) *Stopwacht*

**Gambar 2.12**  
***Stopwatch***



(Sumber : Wiarto, 2013:29)

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian terdahulu Jafar, M., & Rahmat, Z. (2022), yang berjudul “Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa Sma Negeri 1 Kota Banda Aceh”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari 100 meter dan tes. Hasil yang diperoleh dan kajian analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : tingkat kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter sebesar 75,5 atau berada pada tingkat kategori baik. Jadi gambaran dari kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh bahwa 2 orang memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali atau 10%, 8 orang kategori baik atau 40%, 6 orang memiliki kategori sedang atau 30%, hanya berjumlah 4 orang mempunyai kategori kurang atau 20%. Dengan demikian kesimpulan yang

disimpulkan hasil penelitian terjawablah bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh berada pada kategori baik.

Kekurangan pada peneliti dengan dengan penelitian terdahulu pada instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam peneliti terdahulu dengan tes kecepatan lari 100 meter dan tes. Sedangkan peneliti hanya menggunakan tes pengukuran kecepatan lari 50 meter. Kelebihan peneliti dengan peneliti terdahulu yaitu pada teknik analisis data peneliti yaitu reduksi data, penyajian data dan penyimpulan dan verifikasi sumber dari Wiratna (2014), sedangkan peneliti terdahulu menggunakan Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan rumus statistic yaitu menghitung mean atau nilai rata-rata menghitung presentase. Untuk menghitung rata-rata penulis menggunakan rumus yang bersumber dari Sudjuna (1989) dalam Wiratna (2014).

Saputra, Rahmat, & Munzir, M. (2021) yang berjudul “Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa Sd Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan”. Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian menunjukkan: 1) Bahwa tingkat kemampuan lari sprint 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan berada pada tingkat kemampuan yang baik. 2) Berdasarkan hasil penelitian, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah diterima, hasil yang diperoleh sebesar 75,5 bila dilihat pada tabel 2 hasil statistik kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. 3) Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan memberi pengaruh yang baik terhadap prestasi siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan.

Kekurangan pada peneliti dengan dengan penelitian terdahulu pada Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil Lari Sprint 100 m adalah dengan cara tes melakukan Lari Sprint 100 meter, sedangkan peneliti hanya menggunakan tes pengukuran kecepatan lari 50 meter. Kelebihan peneliti dengan peneliti terdahulu yaitu pada teknik pengumpulan data peneliti menggunakan model analisis interaksi, di mana komponen reduksi data dan sajian data dilakukan bersamaan proses pengumpulan data. Setelah data terkumpul, maka tiga komponen analisis (reduksi data, penyajian data, penyimpulan dan verifikasi serta kesimpulan akhir).

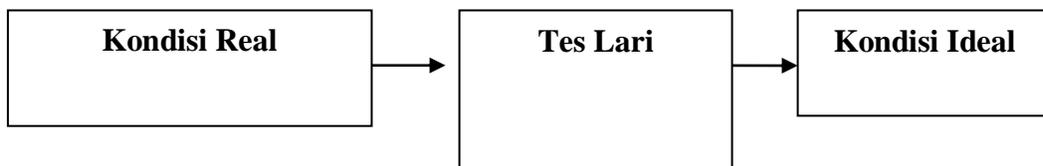
Penelitian Rumbindi, D. (2021) dengan judul “Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas Viii Smp Advent Timika”. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain dapat meningkatkan kemampuan belajar gerak dasar lari, serta dapat meningkatkan semangat siswa, semangat siswa, keaktifan siswa dan proses pembelajaran menyenangkan sehingga untuk meningkatkan nilai siswa kelas VIII SMP Advent Timika. Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreativitas dalam penyampaian materi dalam proses pembelajaran. Bagi siswa setelah mengikuti pelajaran lari jarak pendek dengan model bermain diharapkan lebih tertarik untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani lainnya khususnya pada cabang lari. Perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui kemampuan lari jarak pendek siswa kelas v SD Negeri 59 Kota Bengkulu, penelitian ini bermaksud agar dengan adanya data pada hasil penelitian ini akan mendapatkan solusi dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas v SD Negeri 59 Kota Bengkulu.

Kekurangan pada peneliti dengan dengan penelitian terdahulu yaitu peneliti terdahulu menggunakan Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain sedangkan peneliti hanya menganalisis kemampuan lari jarak pendek siswa. Kelebihan peneliti dengan peneliti terdahulu yaitu peneliti menggunakan model analisis interaksi, di mana komponen reduksi data dan sajian data dilakukan bersamaan proses pengumpulan data. Setelah data terkumpul, maka tiga komponen analisis (reduksi data, penyajian data, penyimpulan dan verifikasi serta kesimpulan akhir). Sedangkan peneliti terdahulu hanya menggunakan data kemampuan berjalan jarak pendek berupa tes merupakan alat ukur keberhasilan program pendidikan seorang siswa.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Adapun kerangka berpikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Gambar 2.13**  
**Kerangka Berpikir**



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Deskripsi Lokasi Penelitian**

SD Negeri 59 Kota Bengkulu merupakan sekolah dasar Negeri yang ada di Kota Bengkulu beralamat di Jalan Bukit Barisan Kebun Tebeng Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu.

### **3.2 Tempat, Waktu dan Subyek Penelitian**

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri 59 Kota Bengkulu.

b. Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada siang hari pada saat kegiatan penjasorkes berlangsung.

#### c. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu berjumlah 28 orang siswa.

### **3.3 Metode dan Prosedur Penelitian**

Suatu penelitian akan dapat berhasil dan sesuai dengan adanya prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut dapat menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat bantu yang tepat penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan akan memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Metode didalam suatu penelitian sangat diperlukan untuk mengukur relevan atau tidaknya penilaian yang akan dilakukan oleh seorang peneliti. Sehingga diharapkan dengan metode penelitian yang baik dan benar akan mendapatkan hasil yang koheren dan akurat.

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sukardi (2016:52) metode deskriptif adalah metode yang dilakukan untuk menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk memperoleh deskripsi kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu.

### **3.4 Kehadiran Penelitian**

Peneliti bertindak sebagai instrument sekaligus pengumpul data. Kehadiran peneliti sebagai partisipan penuh, pengamat dan juga pengamat penuh.

### **3.5 Data dan Sumber Data**

#### a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari hasil studi lapangan dengan melakukan wawancara sumber, yaitu dari pihak SD Negeri 59 Kota Bengkulu yaitu guru penjasorkes dan siswa.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang mendukung atas permasalahan yang akan dibahas, yaitu kajian pustaka berupa bahan yang penulis peroleh berasal dari :

- 1) Bahan-bahan yang mengikat yang termasuk dalam sumber-sumber kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu.
- 2) Bahan sekunder yang memberikan penjelasan mengenai bahan primer, yaitu: Buku termasuk skripsi, jurnal, hasil-hasil penelitian, serta makalah.
- 3) Bahan tersier: Bahan-bahan yang memberi petunjuk langsung maupun penjelasan terhadap bahan primer dan sekunder, contohnya kamus bahasa inggris dan bahasa Indonesia.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen penelitian**

#### **3.6.1 Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif, penelitian kualitatif bergerak dari lapangan empiris dalam upaya membangun teori dari data. Kemudian di lanjutkan dengan menemui orang-orang yang ditargetkan sebagai informan dalam penelitian tersebut nantinya. Pada proses selanjutnya dilakukan proses pengumpulan data dengan observasi, teknik wawancara, dan studi dokumentasi untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan.

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan dari pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Menurut Singaribun, observasi adalah metode atau

cara-cara menganalisa dan mengadakan pencatatan secara sistematis menenitngkah laku dengan melihat dan mengamati kelompok secara langsung, teknik ini merupakan sebuah teknik pengumpulan data yang mengharuskan penelitian turun langsung ke lapangan mengamati hal-hal yang terkait dengan rumusan masalah.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan antara peneliti, seseorang yang berharap mendapatkan informasi dari informan, seseorang yang diasumsikan mempunyai informasi penting tentang suatu objek (Sugiyono, 2014:231). Wawancara menjadi salah satu instrumen yang digunakan untuk menggali data secara lisan harus dilakukan secara mendalam agar kita mendapatkan data yang valid dan detail. Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data yang digunakan untuk keterangan-keterangan melalui wawancara kepada informan yang dapat memberikan keterangan kepada peneliti, wawancara digunakan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report* atau setidaknya pada pengetahuan dan keyakinan pribadi (Wiratna, 2014:74).

## 3. Studi Pustaka

Studi pustaka adalah mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti.

### **3.6.2 Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan instrument sebagai berikut (Perdima & Lesmana, 2019):

a. Instrumen penelitian

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk tes pengukuran lari 50 meter.

1) Perlengkapan :

- a) Lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 50 meter dan mempunyai lintasan lanjutan
- b) Peluit
- c) Meteran
- d) *Stopwatch*
- e) Alat tulis

2) Petugas tes

- a) Petugas pemberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

3) Pelaksanaan Tes

- a) Testee/pelari bersiap berdiri di belakang garis start.
- b) Start yang digunakan adalah start jongkok.
- c) Setelah mendengar aba-aba “ya”, pelari berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finish, dan stopwatch dihidupkan.
- d) Saat pelari menyentuh garis finish, stopwatch dihentikan.
- e) Testee/pelari diberi kesempatan melakukan lari sebanyak 3 kali.

4) Penilaian

Hasil yang akan digunakan adalah hasil tes terbaik dari siswa.

Tabel 3.1  
Norma lari jarak 50 m umur 10 s/d 12 tahun

No.	Putra	Putri	Nilai	Kategori
1	0-8,4 detik	0-8,7 detik	5	Sangat Baik
2	8,4-9,9	8,8-10,2	4	Baik
3	10-12,9	10,3-13,2	3	Cukup Baik
4	13-15,9	13,3-16,2	2	Kurang
5	16 dst.	16,3 dst.	1	Sangat Kurang

Sumber: Ahmad, Muchlisin dan Natas Pasaribu, A. M. N. (2020)

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisa data kualitatif proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami dan tentunya dapat diinformasikan kepada orang lain. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model Interaktif (Sugiyono, 2014: 50)

Penelitian ini, peneliti menggunakan model analisis interaksi, di mana komponen reduksi data dan sajian data dilakukan bersamaan proses pengumpulan data. Setelah data terkumpul, maka tiga komponen analaisis (reduksi data, penyajian data, penyimpulan dan verifikasi serta kesimpulan akhir) (Wiratna, 2014):

#### 1. Reduksi Data

Data yang diperoleh ditulis dalam bentuk laporan atau data yang terperinci. Laporan yang disusun berdasarkan data yang diperoleh direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok, difokuskan pada hal-hal yang penting. Data hasil mengihtiarikan dan memilah-milah berdasarkan satuan konsep, tema dan kategori akan memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan juga mempermudah peneliti untuk

mencari kembali data sebagai tambahan atas data sebelumnya yang diperoleh jika diperlukan.

## 2. Penyajian Data

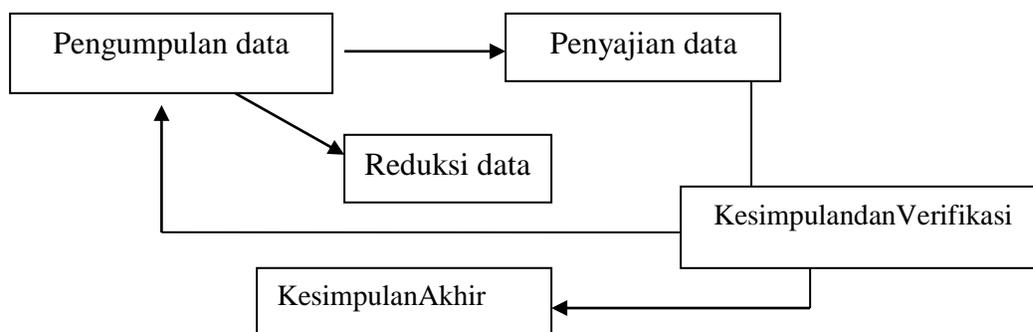
Data yang diperoleh dikategorisasikan menurut pokok permasalahan dan dibuat dalam bentuk matriks sehingga memudahkan peneliti untuk melihat pola-pola hubungan satu data dengan data lainnya.

## 3. Penyimpulan dan Verifikasi

Kegiatan penyimpulan merupakan langkah lebih lanjut dari kegiatan reduksi dan penyajian data. Data yang sudah direduksi dan disajikan secara sistematis akan disimpulkan sementara. Kesimpulan yang diperoleh pada tahap awal biasanya kurang jelas, tetapi pada tahap-tahap selanjutnya akan semakin tegas dan memiliki dasar yang kuat. Kesimpulan sementara perlu diverifikasi. Teknik yang dapat digunakan untuk memverifikasi adalah triangulasi sumber data dan metode diskusi teman sejawat, dan pengecekan anggota.

## 4. Kesimpulan Akhir

Kesimpulan akhir diperoleh berdasarkan kesimpulan sementara yang telah diverifikasi. Kesimpulan final ini diharapkan dapat diperoleh setelah pengumpulan data selesai.



Sumber: Wiratna (2014)

### **3.8 Pemeriksaan Keabsahan Data**

Teknik uji analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis member check yaitu proses pengecekan data yang dilakukan oleh peneliti kepada objek penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan yang disampaikan oleh informan. Pelaksanaan member check dilakukan setelah penelitian selesai atau setelah mendapatkan temuan yang berkaitan dengan permasalahan yang ingin dipecahkan. Caranya adalah peneliti mengkonsultasikan data yang diperoleh. Teknik selanjutnya adalah triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data yang ada. Membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda, untuk memperoleh kebenaran informasi yang handal dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi untuk mengecek kebenarannya.

Yang kedua triangulasi sumber data yaitu menggali kebenaran informasi tertentu melalui metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi peneliti bisa menggunakan dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, gambar atau foto. Masing-masing sumber memberikan bukti atau data yang berbeda-beda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran yang handal, dalam hal penelitian ini nanti akan dilakukan pengecekan kembali sumber data dan infor