

**MODEL LATIHAN START LARI CEPAT  
ATLETIK BAGI ATLET MAHASISWA**



**DARIUS YOBEE  
1606822002**

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

# MODEL LATIHAN START LARI CEPAT ATLETIK BAGI ATLET MAHASISWA

Oleh:

**DARIUS YOBEE**

**No.Reg: 1606822002**

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan dan menguji efektivitas model latihan start lari cepat atletik bagi atlet mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) menggunakan model pengembangan dari Borg and Gall dengan desain penelitian yang diterapkan adalah menggunakan *pretest-posttest control group design*. Tahapan penelitian terdiri dari: 1) Research and Information Collecting, 2) Planning, 3) Develop of the Preliminary from of Product, 4) Preliminary Field Testing, 5) Main Product Revision, 6) Main Field Testing, 7) Operational Product Revision, 8) Operational Product Testing, 9) Final Product Revision, 10) Desimination and Implementation. Subjek yang terlibat selama penelitian adalah para atlet mahasiswa olahraga Universitas Negeri Jakarta. Jumlah subjek pada saat uji kelompok kecil sebanyak 15 orang dan pada saat uji kelompok besar sebanyak 40 orang. Untuk uji efektivitas jumlah subjek yang terlibat sebanyak 32 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah wawancara dan angket, serta tes keterampilan start lari cepat (start jongkok) bagi atlet mahasiswa dengan berfokus pada proses penilaian gerak dan juga hasil akselerasi yang dicatat dengan satuan waktu. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini untuk menguji efektivitas model yaitu menggunakan analisis statistik paired sample t-test menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistic 26. Hasil analisis data menyimpulkan bahwa: 1) Produk model latihan start lari cepat atletik bagi atlet mahasiswa ini dapat dilakukan dan diterapkan dalam proses latihan start lari cepat, 2) Produk model latihan start lari cepat atletik bagi atlet mahasiswa untuk mahasiswa ini efektif untuk meningkatkan keterampilan start dan menambah akselerasi pada lari cepat para atlet mahasiswa.

**Kata Kunci:** Atletik, Lari Cepat, Mahasiswa, Start

***SPRINT START TRAINING MODEL  
ATHLETICS FOR STUDENT-ATHLETES***

**By:**

***DARIUS YOBEE***

***No.Reg: 1606822002***

***ABSTRAC***

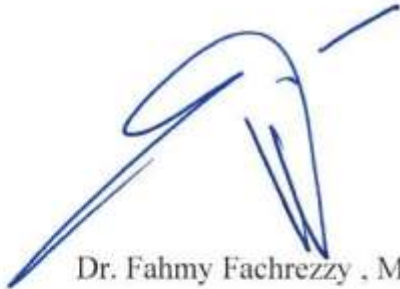
*The purpose of this study is to produce and test the effectiveness of the athletic sprint start training model for student athletes. The research method used is a research and development method using the development model from Borg and Gall with the research design applied using a pretest-posttest control group design. The research stages consist of: 1) Research and Information Collecting, 2) Planning, 3) Develop of the Premelinary from of Product, 4) Preliminary Field Testing, 5) Main Product Revision, 6) Main Field Testing, 7) Operational Product Revision, 8) Operational Product Testing, 9) Final Product Revision, 10) Desimination and Implementation. The subjects involved during the study were sports student athletes of the State University of Jakarta. The number of subjects at the time of the small group test was 15 people and at the time of the large group test was 40 people. For the effectiveness test, the number of subjects involved was 32 people. The instruments in this study are interviews and questionnaires, as well as a sprint start skill test (squat start) for student athletes by focusing on the process of assessing movements and also the results of acceleration recorded in units of time. The data analysis technique used in this study to test the effectiveness of the model is using statistical analysis of paired sample t-test using the help of the IBM SPSS Statistic 26 program. The results of the data analysis concluded that: 1) The athletic sprint start training model product for student athletes can be carried out and applied in the sprint start training process, 2) The athletic sprint start training model product for student athletes for students is effective in improving starting skills and adding acceleration to the sprint of student athletes.*

***Keywords: Athletics, Sprinting, Students, Start***



**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK PERSETUJUAN SIDANG  
TESIS**

Pembimbing I



Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd

Tanggal : *Senin, 15 Juli 2024*

Pembimbing II



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes

Tanggal : *Senin, 15 Juli 2024*

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani



Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd

Tanggal :

Nama : Darius Yobee

Registrasi : 1606822002

Angkatan : 2022

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Darius Yobee

NIM : 1606822002

Tempat/Tanggal : Kogegu, 08 September 1998

Lahir Program : Magister

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini, menyatakan bahwa tesis dengan judul "Model Latihan Start Lari cepat Atletik Bagi atlet Mahasiswa" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Juli  
2024

  
Yang Menyatakan,

Oarius

Yobee

160682200



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DARIUS YOBEE  
NIM : 1606822002  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat email : Jl. Mangga V No.11, RT.2/RW.6, Utan Kayu Utara, Kec. Matraman, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13120

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**MODEL LATIHAN START LARI CEPAT ATLETIK BAGI ATLET MAHASISWA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Juli 2024

Penulis

(Darius Yobee)

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, dan berkat segala rahmat dan karunian-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tesis ini yang berjudul: Model Latihan Start Lari Cepat Atletik Bagi Atlet Mahasiswa. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Selanjutnya, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan penyusunan Tesis ini, baik secara langsung, maupun tidak langsung, khususnya kepada Yth. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd. selaku pembimbing 1, dan juga kepada Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan Tesis ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan banyak terimakasih kepada Yth. Dr. Oman US, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi S2 Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan atas persetujuan yang telah diberikan demi kelancaran penulis menyelesaikan Tesis ini. Tidak lupa kepada para penguji yaitu Dr. Iwan Hermawan, M.Pd., dan Dr. Sujarwo, M.Pd., yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan Tesis ini.

Kedati demikian, penulis menyadari bahwa Tesis ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu sumbangan berupa saran dan kritik yang sifatnya membangun, terutama dari pembaca sangat diperlukan guna lebih baiknya kinerja penulis di masa yang akan datang. Akhir kata penulis mengucapkan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas semua kebaikan, bantuan dan dukungan dari semua pihak yang terlibat dengan yang berlipat-lipat ganda.

Jakarta, Juli 2024

Penulis





## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pembatasan Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. <i>State of The Art</i> .....	8
F. <i>Road Map</i> Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Konsep Pengembangan Model .....	12
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	15
C. Kerangka Teoritik .....	20
1. Model Latihan .....	20
2. Konsep Latihan .....	22
a. Pengertian Latihan .....	22
b. Prinsip Latihan .....	23
c. Pembebanan Latihan .....	27
3. Start dalam Lari <i>Sprint</i> .....	31
4. Analisis Biomekanika pada Start .....	50
5. Karakteristik Mahasiswa .....	52
D. Rancangan Model yang Dikembangkan .....	59



<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>61</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	61
1. Tempat .....	61
2. Waktu .....	61
B. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	61
C. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	62
D. Langkah-Langkah Pengembangan Model .....	53
E. Instrumen Penelitian .....	69
F. Teknik Analisis Data .....	74
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>87</b>
A. Hasil Penelitian .....	75
B. Pembahasan .....	89
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>93</b>
A. Kesimpulan .....	93
B. Saran .....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>106</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Beberapa Penelitian Sebelumnya .....	8
Tabel 3.1	Instrumen Tes Keterampilan Start pada Lari <i>Sprint</i> (Start Jongkok) .....	71
Tabel 4.1	Draf Awal Item Model Latihan Start Atletik Bagi Atlet Mahasiswa .....	78
Tabel 4.2	Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan Start Lari Cepat Atletik Bagi Atlet Mahasiswa .....	79
Tabel 4.3	Hasil Uji Kelompok Kecil Model Latihan Start Lari Cepat Bagi Atlet Mahasiswa .....	81
Tabel 4.4	Hasil Uji Kelompok Besar Model Latihan Start Lari Cepat Atletik Bagi Atlet Mahasisa .....	83
Tabel 4.5	Data Hasil Tes Keterampilan Start pada Lari <i>Sprint</i> (Start Jongkok) .....	84
Tabel 4.6	Data Hasil Uji Normalitas Tes Keterampilan Start Lari Cepat .....	86
Tabel 4.7	Data Hasil Uji Homogenitas .....	87
Tabel 4.8	Data Hasil Paired Sample T-Test .....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Roadmap Penelitian .....	11
Gambar 2.1	Desain Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall ..	16
Gambar 2.2	Gerakan Start Secara Keseluruhan .....	33
Gambar 2.3	Fase Awal Saat Melakukan Start Lari <i>Sprint</i> .....	34
Gambar 2.4	Posisi Penempatan Start Blok .....	35
Gambar 2.5	Posisi <i>Start</i> Pada Aba-Aba Bersedia .....	36
Gambar 2.6	Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Start</i> .....	37
Gambar 2.7	Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan <i>Start</i> .....	38
Gambar 2.8	Posisi <i>Start</i> Pada Aba-Aba Siap .....	39
Gambar 2.9	Otot yang Bekerja pada Saat “Fase Set” .....	40
Gambar 2.10	Posisi <i>Start</i> Pada Fase <i>Drive</i> .....	41
Gambar 2.11	Posisi <i>Start</i> Pada Fase <i>Acceleration</i> .....	41
Gambar 2.12	Beberapa Otot yang Terlibat Pada Fase “Ya” .....	42
Gambar 2.13	Mekanika Gerakan <i>Start</i> Jongkok .....	51
Gambar 2.14	Mekanika Gerakan <i>Start</i> Jongkok .....	52
Gambar 2.15	Rancangan Model Yang Dikembangkan .....	60
Gambar 3.1	Desain Penelitian ( <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> )	69



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Hasil Tes Awal .....	106
Lampiran 2	Data Hasil Tes Akhir .....	107
Lampiran 3	Hasil Output IBM SPSS Versi 26 .....	108
Lampiran 4	Foto-Foto Dokumentasi .....	110

