

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT*
MELALUI MEDIA ALAT BANTU
(*Study Action Research* Pada Ekskul Atletik SPMN 213 Jakarta)**



**MUHAMMAD BIMAS MAULANA
1601621111**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana pendidikan**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
APRIL
2026**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT*
MELALUI MEDIA ALAT BANTU
(STUDI *ACTION RESEARCH* PADA EKS Kul ATLETIK
SMPN 213 Jakarta)**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar lari sprint melalui penggunaan media alat bantu. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan peserta dalam melakukan teknik dasar lari sprint, seperti teknik saat berlari yang masih kurang maksimal dalam melakukan angkatan paha, teknik start, serta teknik pada saat memasuki garis finish. Metode penelitian yang digunakan adalah action research yang dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler atletik SMPN 213 Jakarta yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penilaian, yaitu instrumen teknik dasar lari jarak pendek dan instrumen catatan waktu lari jarak 60 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media alat bantu mampu meningkatkan teknik dasar lari sprint peserta. Pada pra tindakan, peserta berada pada kategori kurang sebesar 80% dan kategori cukup sebesar 20%. Setelah diberikan tindakan, kemampuan peserta mengalami peningkatan hingga pada siklus II mencapai kategori sangat baik sebesar 95% dan kategori baik sebesar 5%. Selain itu, hasil catatan waktu lari 60 meter juga mengalami peningkatan pada setiap siklus. Dengan demikian, penggunaan media alat bantu efektif untuk meningkatkan teknik dasar lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler atletik SMPN 213 Jakarta.

Kata Kunci: teknik dasar lari sprint, media alat bantu, action research, atletik

Intelligentia - Dignitas

***IMPROVING BASIC SPRINT RUNNING TECHNIQUES
THROUGH ASSISTIVE MEDIA (Action Research Study on
Athletic Extracurricular Activities at SMPN 213 Jakarta)***

ABSTRACT

This study aims to improve basic sprint running techniques through the use of assistive media. The problem in this study was the low ability of participants in performing basic sprint running techniques, such as running techniques that were still not optimal in performing knee lift movements, starting techniques, and finishing techniques. The research method used was action research conducted in two cycles, where each cycle consisted of planning, action, observation, and reflection stages. The subjects of this study were 20 participants of the athletic extracurricular activities at SMPN 213 Jakarta. This study used two assessment instruments, namely the basic sprint running technique instrument and the 60-meter sprint time record instrument. The results showed that the use of assistive media was able to improve participants' basic sprint running techniques. In the pre-action stage, 80% of participants were in the poor category and 20% were in the fair category. After the implementation of the action, participants' abilities improved until in cycle II, 95% reached the very good category and 5% reached the good category. In addition, the 60-meter sprint time records also improved in each cycle. Therefore, the use of assistive media is effective in improving basic sprint running techniques in athletic extracurricular activities at SMPN 213 Jakarta.

Keywords: *basic sprint running techniques, assistive media, action research, athletic extracurricular activities.*

Intelligentia - Dignitas

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 April 2026

Yang membuat pernyataan



Muhammad Bimas Maulana



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Muhamad Bimas Maulana
NIM : 1601621111
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : bimasmaulana123@gmail.com

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

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

yang berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT* MELALUI MEDIA ALAT BANTU (*Study Action Research* Pada Ekskul Atletik SPMN 213 Jakarta)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 27 Juli 2026
Penulis

(Muhamad Bimas Maulana)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
NIP. 195912011986102001

Tanda Tangan	Tanggal
	23/07 2026

Pembimbing II

Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd
NIP. 197908252005012002

Tanda Tangan	Tanggal
	23/07 2026

Nama

1. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO
NIP. 197205222006042001

2. Rizky Nurulfa, S. Pd, M. Pd
NIP. 198808312019032010

3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd
NIP. 195912011986102001

4. Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd
NIP. 197908252005012002

5. Drs. Mustara, M. Pd
NIP.196607072001121001

Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua		27/07 2026
Sekretaris		20/07 2026
Anggota		23/07 2026
Anggota		23/07 2026
Anggota		23/07 2026

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah, karena berkat rahmat dan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT* MELALUI MEDIA ALAT BANTU (STUDI *ACTION RESEARCH* PADA EKSKUL ATLETIK Smpn 213 Jakarta)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang turut membantu penyusunan skripsi yang masih jauh dari kata sempurna. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Bapak **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I.
5. Bapak **Dr. Eka Novita Sari, SM.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II.
6. Ibu **Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik.

Peneliti yakin bahwa penelitian ini sudah disesuaikan dengan prosedur dan sistematika penulisan, namun peneliti memahami hakikatnya tidak ada manusia yang sempurna. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semuanya.

Jakarta, 10 April 2026

Muhammad Bimas Maulana

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang Masalah.....	15
B. Fokus Penelitian.....	17
C. Perumusan Masalah	18
D. Kegunaan Hasil Penelitian	18
BAB II KAJIAN TEORI	19
A. Konsep Penelitian Tindakan	19
B. Konsep Model Tindakan	20
C. Kerangka Teoritik	23
1. ATLETIK	23
2. Karakteristik Remaja Awal	25
3. Train to Train.....	31
4. Lari Jarak Pendek	34
5. Media Alat Bantu Olahraga.....	42
6. Alat Bantu Fisik (Alat Peraga Nyata)	45

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	73
A. Tujuan Penelitian	73
B. Tempat dan Waktu Penelitian	73
C. Prosedur Penelitian Tindakan	73
D. Definisi Konseptual.....	76
E. Definisi Operasional.....	77
F. Teknik Pengumpulan Data.....	80
G. Validasi Data.....	86
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	87
A. Deskripsi Hasil Penelitian	87
B. Pembahasan	115
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	119
A. Kesimpulan.....	119
B. Saran	120
DAFTAR PUSTAKA	121
LAMPIRAN.....	124
Lampiran 1 – Catatan Pra Tindakan.....	124
Lampiran 2- Nilai Hasil Pra Tindakan	126
Lampiran 3-Catatan Waktu Pra Tindakan.....	127
Lampiran 4 – Program Penelitian.....	128
Lampiran 5– Catatan Lapangan Siklus I	154
Lampiran 6 - Nilai Hasil Tindakan Siklus I	157
Lampiran 7 – Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I	158
Lampiran 8– Catatan Lapangan Siklus II.....	159
Lampiran 9 - Nilai Hasil Tindakan Siklus II.....	162

Lampiran 10 – Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I	163
Lampiran 11– Dokumentasi Saat Penelitian	164
Lampiran 12– Surat-surat	165
RIWAYAT HIDUP	169



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Penelitian Tindakan Menurut Kemmis Dan Mc Taggrat.....	21
Gambar 2. 2 Aba-aba “Bersedia”.....	37
Gambar 2. 3 Aba-aba “Siap”.....	38
Gambar 2. 4 Aba-aba “Ya/Tembakan Pistol”.....	38
Gambar 2. 5 Fase Topang	39
Gambar 2. 6 Fase Layang.....	40
Gambar 2. 7 Hopscoatch Rings.....	47
Gambar 2. 8 Modifikasi Hopscoatch Rings	48
Gambar 2. 9 High Knee With Hopscoath Rings	55
Gambar 2. 10 Zig - Zag with Hopscoatch Rings	58
Gambar 2. 11 Latihan Open and Close dengan Hopscotch Ring.....	61
Gambar 2. 12 Ladder Drill	63
Gambar 2. 13 Modifikasi Ladder Drill	64
Gambar 2. 14 OneFoot In Each.....	66
Gambar 2. 15 Foot In Each	66
Gambar 2. 16 X-Over Zig Zag	67
Gambar 2. 17 Mini Hurdles	68
Gambar 2. 18 Modifikasi Mini Hurdle	69
Gambar 2. 19 Latihan hurdle Drill 2 Arah.....	71
Gambar 2. 20 Latihan Mini Hurdle 3 Arah.....	72
Gambar 4. 1 Hasil Histogram Pra Test	89
Gambar 4.2 Modifikasi <i>Hopscotch rings</i>	92
Gambar 4. 3 Tindakan <i>High knee with Hopscotch rings</i>	92
Gambar 4. 4 Tindakan Zig Zag with <i>Hopscotch rings</i>	93
Gambar 4. 5 Open and Close with <i>Hopscotch rings</i>	94
Gambar 4. 6 Modifikasi <i>Ladder Drill</i>	95
Gambar 4. 7 Tindakan Latihan onefoot in each.....	95
Gambar 4. 8 Tindakan Latihan foot in each.....	96
Gambar 4. 9 Tindakan Latihan X-Over Zig-zag.....	97

Gambar 4. 10 Modifikasi Mini Hurdle	98
Gambar 4. 11 Tindakkan Hurdle drill 2 Arah (kanan kiri)	99
Gambar 4. 12 Tindakkan Hurdle <i>agility</i> drill (3 arah)	100
Gambar 4. 13 Tindakkan Cones.....	101
Gambar 4. 14 Tindakkan <i>High knee</i> With Cones	102
Gambar 4. 15 Post Test Siklus I Penilaian Teknik Dasar Lari Dan Lari 60 Meter	103
Gambar 4. 16 Perbandingan Hasil Histogram Penilaian Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> Pra Tindakan Dan Tindakan Siklus I	105
Gambar 4. 17 Hasil Histogram Penilaian Teknik Dasar lari <i>Sprint</i> Tindakan Siklus I Dan Tindakan Siklus II	112
Gambar 4. 18 Hasil Perbandingan Histogram Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i>	115



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Nomor Lomba Atletik	23
Tabel 3. 1 Tabel Latihan Program Penelitian	79
Tabel 3. 3 Instrumen Penilaian Teknik Dasar Lari Jarak Pendek.....	82
<u>Tabel</u> Instrumen Catatan Waktu Lari 60 Meter	85
Tabel 3. 5 Instrumen Tes Lari 60 Meter	85
Tabel 3. 6 Daftar Pakar Validasi.....	86
Tabel 4. 1 Tabel Hasil Pra Test	88
Tabel 4. 5 Post test Siklus I	104
Tabel 4. 6 Post test Siklus I	104
Tabel 4. 7 Post test Siklus I	104
Tabel 4. 8 Post test Siklus I	104
Tabel 4. 9 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Pra Tindakan Dan Tindakan Siklus I....	106
Tabel 4. 10 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Pra Tindakan Dan Tindakan Siklus I..	106
Tabel 4. 11 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Pra Tindakan Dan Tindakan Siklus I..	106
Tabel 4. 12 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Pra Tindakan Dan Tindakan Siklus I..	106
Tabel 4. 13 Hasil Penilaian Teknik Dasar Lari Sprint Tindakan Siklus II.....	111
Tabel 4. 14 Hasil Penilaian Teknik Dasar Lari Sprint Tindakan Siklus II.....	111
Tabel 4. 15 Hasil Penilaian Teknik Dasar Lari Sprint Tindakan Siklus II.....	111
Tabel 4. 16 Hasil Penilaian Teknik Dasar Lari Sprint Tindakan Siklus II.....	111
Tabel 4. 17 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I Dan Tindakan Siklus II	113
Tabel 4. 18 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I Dan Tindakan Siklus II	113
Tabel 4. 19 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I Dan Tindakan Siklus II	113
Tabel 4. 20 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I Dan Tindakan Siklus II	113
Tabel 4. 21 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter.....	117
Tabel 4. 22 Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter.....	117

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Catatan Pra Tindakan.....	124
Lampiran 2- Nilai Hasil Pra Tindakan	126
Lampiran 3-Catatan Waktu Pra Tindakan.....	127
Lampiran 4 – Program Penelitian	128
Lampiran 5– Catatan Lapangan Siklus I.....	154
Lampiran 6 - Nilai Hasil Tindakan Siklus I.....	157
Lampiran 7 – Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I.....	158
Lampiran 8– Catatan Lapangan Siklus II.....	159
Lampiran 9 - Nilai Hasil Tindakan Siklus II.....	162
Lampiran 10 – Hasil Catatan Waktu Lari 60 Meter Tindakan Siklus I.....	163
Lampiran 11– Dokumentasi Saat Penelitian.....	164
Lampiran 12– Surat-surat.....	165

Intelligentia - Dignitas