

**MODEL LATIHAN LARI SPRINT BERBASIS PERMAINAN
UNTUK USIA 6-12 TAHUN**



**YESSY MANURUNG
7216167325**

**Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Magister**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020**

Abstract

This study aims to develop a game-based sprint running exercise model for ages 6-12 years. This study uses research and development (RnD) methods with the Borg and Gall model consisting of ten steps. The number of athletes involved in this study were 20 athletes. The instruments used in this study are tests. Validation tests conducted by experts concluded that 10 models of game-based sprint running exercises for ages 6-12 years were declared valid and feasible to use. The effectiveness test results of the average results of game-based sprint running exercises for ages 6-12 years in the experimental group (using a game-based sprint running exercise model for ages 6-12 years) were pre-test of 5.81 while the average score of training results kecepatanandangandolyochagi in the final test (posttest) is 16.00 meaning that there is a difference and the posttest average value is higher than the pretest average value. The significant test of difference with SPSS 20 obtained the results of $t\text{-count} = -31.83$ $df = 21$ and $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$, which means that there is a very significant diverent.

Keywords: model, sprint run, gam



MODEL LATIHAN LARI SPRINT BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 6-12 TAHUN

Yessi Manurung¹, Junaidi¹, Iwan Hermawan¹

¹Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta¹ Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur
13220 Indonesia

Yessymanurung_por16S2@mahasiswa.unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan model Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Jumlah atlet yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 atlet. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Uji validasi yang dilakukan oleh para ahli menyimpulkan bahwa 10 model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun dinyatakan valid dan layak digunakan. Hasil uji efektivitas nilai rata-rata hasil latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun dalam kelompok eksperimen (menggunakan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun) test awal (*pretest*) sebesar 5,81 sedangkan nilai rata-rata hasil latihan kecepatan tendangan *dolyochagi* dalam test akhir (*posttest*) adalah 16,00 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pretest*. Adapun uji signifikan perbedaan dengan SPSS 20 didapat hasil $t\text{-hitung} = -31,83$ $df = 21$ dan $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

Katakunci: model, lari *sprint*, permainan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : YESSY MANURUNG
NIM : 7216167325
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat email : yess-manurung657@gmail.com

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 LARI SPRINT BERBASIS PERMAINAN
UNTUK USIA 6-12 TAHUN

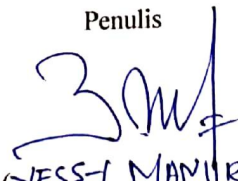
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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 27 APRIL 2020

Penulis


(YESSY MANURUNG)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya secara sadar bahwa tesis yang saya buat ataupun yang disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah



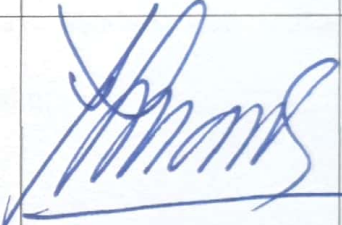
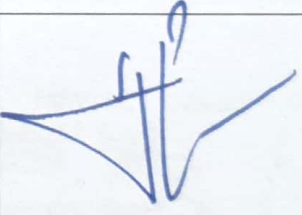

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, January 2020



Yessy Manurung

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Ramdan Pelana, S.Or.,M.Or (Koordinator Program Studi POR S2)		23/ 01-2020
2	Dr. dr. Junaidi, Sp.KO (Pembimbing-1)		23/ 01-2020
3	Dr. Iwan Hermawan, M.Pd (Pembimbing-2)		23/ 01-2020
4	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Penguji)		22/ 01-2020
5	Dr. Sri Nuraini, M.Pd (Penguji)		22/ 01-2020

Nama : Yessy Manurung
 No Registrasi : 7216167325
 Program Studi : Pendidikan Olahraga

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM**

Pembimbing I



Dr. dr. Junaidi, S.PkO

Tanggal : 23-01-2020

Pembimbing II



Dr. Iwan Hermawan, M.Pd

Tanggal : 23-01-2020

Nama

Tanda Tangan

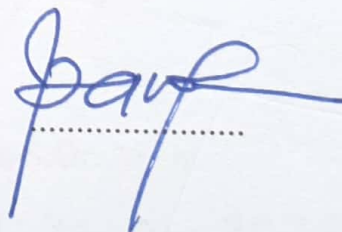
Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh M.Pd
(Direktur Pascasarjana UNJ)



27-01-2020

Dr. Ramdan Pelana, S.Or.,M.Or
(Koordinator Program Studi POR S2)



23-01-2020

Nama : Yessy Manurung

No. Registrasi : 7216167325

Angkatan : 2016/2018

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Kuasa , karena berkat dan kasihnya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Model Latihan Lari Sprint Berbasis Permainan Untuk Usia 6-12 Tahun”**

Maksud dan tujuan penyusunan tesis ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Selama penyusunan tesis ini banyak rintangan yang penulis hadapi, namun penulis mendapat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga segala rintangan dan kesulitan tersebut dapat penulis atasi.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Rektor Universitas Negeri Jakarta Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta) Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Dr. Ramdan Pelana,S.Or.M.Or. Secara Khusus penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat Dr. dr Junaidi Sp.KO dan Dr. Iwan Hernawan M.Pd selaku pembimbing 1 dan 2 saya, yang telah banyak memberikan bimbingan sehingga terwujud penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih atas dukungan dan dorongan kepada Bapak tercinta Bisner Manurung dan mama terhebat Nurbani Gultom serta abang, adik dan Berkat Hulu yang telah memberi dukungan dan Doa dan rekan-rekan PPs Por-C yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh sekali dari kesempurnaan, kritik dan saran yang sifatnya membangun mudah-mudahan bisa memberikan perbaikan bagi penulis di masa depan dan semoga tesis ini bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa. Amiiin

Jakarta, Januari 2020

Yessy Manurung



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	ii
ABSTRAK.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.	10
C. Perumusan Masalah	10
D. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Konsep Pengembangan Model	12
1. Model Pengembangan Borg and Gall	14
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	20
C. Kerangka Teoritik	25
1. Latihan	25
2. Prinsip-Prinsip Latihan	31
3. Lari Sprint	39
4. Permainan.....	56
5. Teori Perkembangan Motorik	58
6. Perkembangan Fisik Manusia	62
D. Rancangan Model	68

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	70
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	71
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	72
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	73
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	74

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengembangan Model	82
B. Kelayakan Model	87
C. Efektifitas Model	91

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	96
B. Implikasi	96
C. Saran	96

DAFTAR PUSTAKA	98
-----------------------------	----

LAMPIRAN	102
-----------------------	-----

RIWAYAT HIDUP	129
----------------------------	-----



DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Desain Penelitian Uji Efektifitas Model	77
3.2 Format instrument penelitian lari sprint	78
4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan	83
4.2 Deskripsi Rancangan Variasi Model Latihan Lari Sprint	84
4.3 Kelayakan Model	88
4.4 Ringkasan Hasil Uji Coba Kecil	89
4.5 Data pree test dan post test	92



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Instructional Design R and D Borg & Gall	15
2.2 Gerakan lari jarak pendek keseluruhan	46
2.3 Posisi aba-aba “Bersedia”	48
2.4 Posisi aba – aba “Siap”	49
2.5 Posisi aba-aba “Yaa”	49
2.6 Phase Percepatan	50
2.7 Phase berlari	51
2.8 Phase topang depan dan dorong	52
2.9 Pase melayang	52
2.10 Posisi badan ketika akan melewati garis finish	53
2.11 Langkah-langkah model latihan lari sprint berbasis permainan	69
3.1 <i>Chart</i> Borg. W.R dan Gall.	73
4.1 Diagram batang (uji coba kelompok besar)	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .

Lampiran 3 Surat Keterangan Ahli Validasi Dan Validasi Instrumen

Lampiran 4 Item Model final

