



**TINJAUAN ANALISIS TEKNIK LARI MENGGUNAKAN LATIHAN
KOORDINASI DENGAN *RESISTANCE* DAN TANPA *RESISTANCE*
TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 RANDUDONGKAL**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh gelar Magister Pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Tutus Eshananda Hars

0602513007

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2016

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “Tinjauan Analisis Teknik Lari Menggunakan Latihan Koordinasi Dengan *Resistance* dan Tanpa *Resistance* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Kelas Bawah dan Kelas Atas Sekolah Dasar” karya,

Nama : Tutus Eshananda Hars

NIM : 0602513007

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 12 Januari 2016

Semarang, 21 Februari 2016

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

Prof. Dr. Rer.nat. Wahyu Hardyanto, M.Si.
NIP 196011241984031002

Prof. Dr. Soegiyanto KS., M.S.
NIP 195401111981031002

Penguji I,

Penguji II,

Prof. Dr. Sugiharto M.S
NIP 1957112319819850311

Dr. Rumini, M.Pd
NIP 197002231995122001

Penguji III,

Dr. Sulaiman, M.Pd
NIP 196206121989011001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Februari 2016

Tutus Eshananda Hars

0602513007

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ❖ Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (QS. Ar-Ra'du:11).
- ❖ Tidak ada yang sia-sia kalau mau berusaha (Penulis).

Persembahan

1. Kedua orang tua saya: Nano Sudiyatno Hars dan Siti Mudzakiroh S.Pd. I
2. Kedua adik saya : Baghaskoro Dwyatza Hars dan Cahyalla Trizadi Hars.
3. Titis Indrayanti yang selalu memberi semangat.
4. Dosen-dosen Pascasarjana UNNES yang telah membimbing saya.
5. Semua sahabat-sahabat saya.

ABSTRAK

Eshananda Hars, Tutus. 2015. "Tinjauan Analisis Teknik Gerak Lari Menggunakan Latihan Koordinasi Dengan *Resistance* Dan Tanpa *Resistance* Terhadap Kecepatan Lari 60 M Pada Siswa Kelas Bawah Dan Kelas Atas Sekolah Dasar". *Tesis*. Program Studi Pendidikan Olahraga. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr. Sulaiman, M.Pd. Pembimbing II Dr. Rumini, M.Pd

Kata Kunci: Latihan Koordinasi, *Resistance*, Kecepatan Lari, Teknik Gerak Lari

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh antara latihan koordinasi *ABC Running* dengan *resistance* dan latihan koordinasi *ABC Running* tanpa *resistance* terhadap kecepatan lari 60 meter, 2) perbedaan pengaruh penguasaan teknik gerak lari kelas atas dan kelas bawah terhadap kecepatan lari 60 meter, 3) interaksi antara latihan koordinasi dan perbedaan kelompok kelas terhadap kecepatan lari 60 meter.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain 2x2. Sampel penelitian terdiri dari 20 pelajar dari SD Negeri 01 Randudongkal Kabupaten Pemasang. Instrument yang digunakan adalah tes lari 60 meter. Data penelitian dianalisis dengan teknik analisis varians 2 jalan (*Two Way ANOVA*) kemudian dilanjutkan dengan uji *Turkey* untuk mengetahui interaksi antar kelompok pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05\%$.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: 1) F_{hitung} sebesar 5,210 > F_{tabel} sebesar 4,49 dan taraf signifikansi < 0,05, menunjukkan bahwa latihan koordinasi *ABC Running* dengan *Resistance* berpengaruh lebih baik terhadap peningkatan kecepatan lari 60 m dibandingkan latihan koordinasi *ABC Running* tanpa *Resistance*, 2) F_{hitung} sebesar 0,018 < F_{tabel} sebesar 4,49 dan nilai signifikansi < 0,05, menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan teknik gerak lari yang signifikan antara kelompok kelas atas dan kelas bawah, 3) F_{hitung} sebesar 1,377 < F_{tabel} sebesar 4,49 dan nilai signifikansi < 0,05, menunjukkan bahwa tidak ada interaksi yang signifikan antara latihan koordinasi dan perbedaan kelompok kelas terhadap kecepatan lari.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan 1) Latihan Koordinasi dengan *Resistance* mempercepat kecepatan lari, dan latihan koordinasi memperbaiki teknik berlari, 2) tidak ada pengaruh yang signifikan antara penguasaan teknik gerak lari antara kelas bawah dan kelas atas terhadap kecepatan lari 60 meter, 3) tidak terdapat interaksi yang signifikan antara latihan koordinasi dan perbedaan kelas terhadap kecepatan lari 60 meter. Berdasarkan penelitian disarankan kepada 1) pelatih nomor *Sprint* kedua bentuk latihan dalam penelitian ini dapat dilatihkan pada *Sprinter* pelajar, 2) Apabila ingin meningkatkan kecepatan lari dan frekuensi langkah, maka latihan koordinasi *ABC Running* dengan *Resistance* lebih dianjurkan untuk dilatihkan pada pelari pemula. Sedangkan jika ingin memperbaiki teknik gerak lari maka latihan koordinasi *ABC Running* tanpa *Resistance* dapat digunakan.

ABSTRACT

Eshananda Hars, Tutus. 2015. "Review technical analysis using motion running coordination exercises with resistance and without *resistance* against running speed 60 m in lower grade students primary school and upper class". *Thesis*. Sport Education of Post Graduate . Graduate program. Semarang State University. Preceptor I Dr. Sulaiman, M.Pd. Preceptor II Dr. Rumini, M.Pd

Key word: Coordination Training with *Resistance*, Running speed, Motion Technique Running

This study is purposed to obtain: 1) the difference influence of Coordination exercise of ABC running with resistance and coordination exercises ABC Running without resistance against the running speed of 60 m, 2) the difference influence motion technical control of run upper class and the lower class to the running speed of 60 m, 3) interaction between exercise coordination and different groups of class against running speed of 60 m.

This research is an experimental study with 2x2 factorial design. The research sample was consisted of 20 students in different grade, from the state elementary school of Randudongkal 01. The instruments used 60 m sprint test.

The result are: 1) F_{hitung} 5,210 bigger than F_{tabel} is 4,49. The significance score is lower 0,05 it show that coordination exercise of ABC running gives better impact resistance to the increase in running speed of 60 m compared coordination exercises ABC Running without Resistance. 2) F_{hitung} 0,019 is lower than F_{tabel} is 4,49. And the significance score is lower 0,05 it show that there is no a significant increase in the motion run technique between the upper classes and lower classes. 3) F_{hitung} 1,377 is lower than F_{tabel} is 4,49. And the significance score is lower 0,05 it show that there is no a significant interaction between exercise coordination and differences in class groups on the running speed.

The research's result, 1) Coordination exercise of ABC running gives better impact resistance to the increase in running speed of 60 m compared coordination exercises ABC Running without Resistance, 2) There is a significant nor implication between mastering motion technique running between higher and lower grade toward 60 m speed, 3) there is no a significant interaction between coordinatiom and difference of class toward 60 m speed. it is recommended to: 1) the athletic trainers, those form can be trained to student sprinter in this research, 2) If you want to increase the running speed and frequency step, then the Coordination exercise of ABC running with the Resistance is more advisable to be trained on novice runners.

PRAKATA

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Tinjauan Analisis Teknik Lari Menggunakan Latihan Koordinasi Dengan *Resistance* dan Tanpa *Resistance* Terhadap Kecepatan Lari 60 M Pada Siswa Kelas Bawah dan Kelas Atas Sekolah Dasar”.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada para pembimbing: Dr. Sulaiman, M.Pd. (pembimbing I), dan Dr. Rumini, M.Pd (pembimbing II) yang telah memberikan pengarahan, petunjuk dan bimbingan sehingga tersusun tesis ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Direksi Program Pascasarjana Unnes, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan tesis ini.
2. Ketua Program Studi dan Sekretaris Program studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
3. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana UNNES yang telah memberikan ilmu dan dorongan kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
4. Ibu Siti Mudzakiroh dan Bapak Nano Sudiyatno Hars (alm) yang telah mendorong dan selalu mendoakan sehingga tesis ini selesai.
5. Baghaskoro Dwyatza Hars dan Cahyalla Trizadi Hars yang memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
6. Titis Indrayanti yang selalu memberi semangat dan mendorong dalam penyelesaian tesis ini.
7. Bapak Junarto, S.Pd.SD selaku kepala sekolah SD Negeri 01 Randudongkal yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
8. Bapak Wahyudi, S.Pd selaku guru penjasorkes SD Negeri 01 Randudongkal yang membantu dan mengarahkan dalam proses penelitian.

9. Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Randudongkal yang telah membantu penulis dalam proses penelitian.
10. Didik Assalam, M.Pd yang selalu mendorong dan memotivasi sehingga tesis ini terselesaikan serta semua teman-teman mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
11. Subur Santoso dan teman teman Pelatda Atletik Jateng
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tesis sampai dengan selesai yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti sadar bahwa dalam tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pembangunan ilmu pengetahuan.

Semarang, Februari 2016

Tutus Eshananda Hars

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER JUDUL	i
PENGESAHAN TESIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Cakupan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Kerangka Teoritis	16
2.2.1 Karakteristik Anak	16
2.2.2 Pengertian Atletik	20

2.2.2.1 Gerak Dasar Atletik	21
2.2.2.2 Lari Jarak Pendek	23
2.2.2.3 Teknik Start	24
2.2.2.4 Teknik Lari Jarak Pendek	28
2.2.2.5 Teknik Melewati Garis Finis.....	31
2.2.3 Pengembangan Kondisi Fisik dan Komponen Biomotor	33
2.2.3.1 Daya Tahan	34
2.2.3.2 Kekuatan	35
2.2.3.3 Kecepatan	36
2.2.3.4 Kelentukan	37
2.2.3.5 Koordinasi	37
2.2.4 Metode Latihan	39
2.2.4.1 Prinsip-Prinsip Latihan.....	39
2.2.4.2 Variabel Latihan	43
2.2.4.3 Metode Latihan Koordinasi	45
2.2.5 Bentuk Latihan	50
2.2.5.1 Latihan Koordinasi <i>ABC Running</i> dengan <i>Resistance</i>	50
2.2.5.2 Bentuk Latihan Koordinasi <i>ABC Running</i> dengan <i>Resistance</i> ...	51
2.2.5.3 Latihan Koordinasi <i>ABC Running</i> tanpa <i>Resistance</i>	54
2.2.5.4 Bentuk Latihan Koordinasi <i>ABC Running</i> dengan <i>Resistance</i>	55
2.2.6 Lari 60 Meter	59
2.2.7 Analisis Gerak Lari	62
2.3 Kerangka Berpikir	71
2.4 Hipotesis Penelitian	75
BAB III METODE PENELITIAN	77
3.1 Desain Penelitian	77
3.2 Populasi dan Sampel	78

3.3 Variabel Penelitian	79
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	79
3.5 Validitas Rancangan	81
3.6 Teknik Analisis Data	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	85
4.1 Hasil Penelitian	85
4.2 Pembahasan	92
BAB V PENUTUP	99
5.1 Simpulan	99
5.2 Implikasi.....	99
5. 3 Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN-LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	77
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data	86
Tabel 4.2 <i>Levene's Test of Equality of Error Variances^a</i> kecepatan.....	87
Tabel 4.3 <i>Levene's Test of Equality of Error Variances^a</i> teknik	87
Tabel 4.4 <i>Between-Subjects Factors</i>	88
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistics</i> Peningkatan Kecepatan	88
Tabel 4.6 <i>Tests of Between-Subjects Effects</i>	89
Tabel 4.7 <i>Descriptive Statistics</i> Peningkatan teknik gerak ,.....	89
Tabel 4.8 <i>Tests of Between-Subjects Effects</i>	90

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penempatan <i>Start Blok</i>	25
Gambar 2.2 Cara pemasangan <i>Start Blok</i> terhadap garis start	26
Gambar 2.3 Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa	27
Gambar 2.4 Menunjukkan Posisi Badan dalam keadaan Siasap.....	27
Gambar 2.5 Menunjukkan gerakan yak.....	28
Gambar 2.6 Urutan Gerak pada Tahap Topang	30
Gambar 2.7 Tahap Melayang (<i>Flying Phase</i>).....	31
Gambar 2.8 Melewati garis <i>finish</i>	33
Gambar 2.9 Gerakan “siap” ujung kaki jinjit	52
Gambar 2.10 Gerakan “A” Skip latihan koordinasi dengan <i>Resistance</i> ...	52
Gambar 2.11 Gerakan “B” Skip latihan koordinasi dengan <i>Resistance</i>	53
Gambar 2.12 Gerakan “C” Skip latihan koordinasi dengan <i>Resistance</i>	53
Gambar 2.13 Gerakan “D” Skip latihan koordinasi dengan <i>Resistance</i>	54
Gambar 2.14 Gerakan “A” Skip latihan koordinasi tanpa <i>Resistance</i>	56
Gambar 2.15 Gerakan “B” Skip latihan koordinasi tanpa <i>Resistance</i>	56
Gambar 2.16 Gerakan “C” Skip latihan koordinasi tanpa <i>Resistance</i>	57
Gambar 2.17 Gerakan “D” Skip latihan koordinasi tanpa <i>Resistance</i>	57
Gambar 2.18 Analisis gerakan lari	63
Gambar 2.19 Kecondongan saat berlari	64
Gambar 2.20 Gerakan angkat paha dan otot yang bekerja	65
Gambar 2.21 Skema Kerangka Berfikir	71

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Pembimbing.....	104
Lampiran 2 izin penelitian	105
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian	106
Lampiran 4 Program Latihan	107
Lampiran 5 Angket Penelitian Teknik Gerak Lari.....	112
Lampiran 6 Hasil Lari 60 Meter.....	115
Lampiran 7 Hasil Kecepatan Lari 60 Meter.....	117
Lampiran 8 Hasil Teknik Gerak Lari	118
Lampiran 9 Gambar Penelitian	122

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang berkembang di dunia dan merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar (Khomsin, 2011:2). Atletik merupakan cabang olahraga yang tua, dimana unsur gerak dalam atletik tergolong lengkap. Unsur gerak atletik terdiri dari lari, jalan, lempar dan lompat dan selalu dipakai pada cabang-cabang olahraga lain. Pembinaan di dalam cabang atletik dimulai sejak usia 8 tahun sampai dengan 13 tahun (*Kids' Athletics*, 2002:6).

Cabang olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang memperlombakan banyak nomor pada setiap kejuaraan baik di tingkat pelajar, maupun kejuaraan yang sifatnya umum. Cabang olahraga atletik ini terbagi dalam beberapa nomor lomba, antara lain: 1) nomor lari jarak pendek (100 meter – 400 meter), lari jarak menengah (800 meter – 5000 meter), lari jarak jauh (10.000 meter – lari marathon), 2) nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah, 3) nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru, 4) nomor jalan terdiri jalan cepat 5000 meter – 40.000 meter. Selain itu masih ada nomor kombinasi, yaitu saptalomba dan dasa lomba, serta nomor estafet 4x100 meter dan 4x400 meter.

Prestasi memerlukan latihan dan pembinaan sejak dini. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Membina seorang atlet untuk berprestasi diperlukan suatu pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara

sistematis, terarah, berencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar. Bempa (2013:34), Berdasarkan perhitungan usia, prestasi puncak cabang olahraga dapat dicapai sekitar umur 18-23 tahun, dan permulaan berolahraga pada usia 10-12 tahun. Implementasinya adalah bahwa untuk menghasilkan seorang atlet yang dapat mencapai prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga, maka pembinaan atlet harus dilakukan mulai usia dini, dilaksanakan dengan konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu. Artinya anak harus diberi kesempatan untuk bermain dan berolahraga sedini mungkin, sehingga dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuhnya yang sempurna, selain itu anak dapat memastikan pengalaman gerak yang lebih baik.

Peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif. Untuk membina atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah berencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU No 3, 2005: Pasal 20).

Kecepatan dalam lari jarak pendek merupakan unsur penting, *sprinter* yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik dan teknik gerakan lari yang efisien (Khomsin, 2011:26). Teknik berlari merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seorang *Sprinter*. Pada pelari jarak pendek, terdapat berbagai macam teknik yang harus diketahui, antara lain: teknik *Start*, teknik lari dan teknik melintasi garis finis. Ketiga teknik tersebut wajib dilatihkan pada seorang pelari, sehingga dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal dan teknik berlari yang optimal. Untuk pelari pemula dan pelajar,

teknik berlari adalah wajib dikenalkan sebelum mempelajari teknik-teknik kecepatan yang lain.

Teknik berlari yang salah pada usia dini akan menyebabkan kesalahan gerak yang terus di ulang-ulang, sehingga akan menyebabkan kesalahan gerak yang terjadi secara berkelanjutan yang akan terus terbawa sampai dewasa. Menurut Juha Isoleho dalam Rumini (2013:8) bahwa hubungan panjang langkah dengan frekuensi langkah terhadap kecepatan lari ada kaitannya dengan kekuatan meluruskan pinggang tergantung pada postur pelari dan panjang langkah. Prestasi lari atau kecepatan dapat diperbaiki hanya dengan memperbaiki panjang langkah melalui latihan kekuatan atau *Power* dan latihan teknik. Dari hasil penelitian tersebut, teknik berlari bagi seorang *Sprinter* adalah mutlak untuk dilatih agar dapat melangkah selebar-lebarnya dan frekuensi langkah yang optimal.

Pengamatan di lapangan, yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 16 April 2015 untuk kelas V yang berjumlah 23 siswa putra dan hari Sabtu tanggal 18 April 2015 untuk kelas III yang berjumlah 25 siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Randudongkal ditemukan rata-rata teknik berlari anak-anak sekolah dasar (SD) cenderung berlari dengan posisi togok rendah (posisi pinggang rendah), posisi badan cenderung tegak, kaki tidak jinjit, dan ayunan tangan yang kurang baik. Kaki hanya didaratkan ke tanah, gerakan mengkais (gerakan kaki aktif) tidak dilakukan, paha tidak diangkat secara maksimal, ayunan tangan tidak dilakukan secara benar. Hanya 5 siswa putra yang mempunyai teknik lari hampir betul, dan 16 siswa mempunyai kriteria kurang dalam penguasaan teknik gerak lari. Dengan teknik berlari yang salah, maka frekuensi yang dihasilkan menjadi lambat, dan jangkauan langkah akan menjadi kurang maksimal, maka berakibat waktu berlari akan lambat dan prestasi yang optimal tidak akan tercapai.

Permasalahan dalam hal teknik berlari masih belum optimal terutama pada gerakan langkah, posisi tubuh yang tegak, kaki belum jinjit dan ayunan lengan yang belum optimal, maka perlu adanya upaya mencari latihan untuk memperbaiki kesalahan gerak saat berlari, dimana usia pelajar masih tergolong usia dini dan masih dapat diperbaiki dalam hal kesalahan gerak atau teknik dasar berlari. Latihan untuk memperbaiki teknik maupun kecepatan gerak, antara lain adalah latihan koodinasi. Menurut Rumini (2013:9) latihan koordinasi adalah suatu latihan untuk memperbaiki teknik berlari, yaitu berlari memperbaiki langkah, memperbaiki posisi togok. Selain itu koordinasi memiliki tujuan untuk mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus.

Siswa kelas bawah merupakan tahap yang sangat penting dalam belajar, karena itu seluruh potensi yang dimiliki anak harus didorong sehingga berkembang optimal. Siswa kelas bawah ini sudah mampu untuk mengontrol tubuh dan keseimbangannya, mulai percaya diri, dan pada tahap ini mereka mencoba membuktikan bahwa mereka dewasa. Pada kelas atas, daya konsentrasi sudah berkembang, mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Karakteristik siswa sekolah dasar pada dasarnya senang bergerak, senang terhadap kompetisi, suka persaingan dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Pada tahap ini siswa akan mudah belajar keterampilan gerak, daya tangkap mereka baik dan mudah menerima rangsang dari luar.

Koordinasi adalah suatu metode latihan untuk memperbaiki teknik berlari, yaitu untuk memperbaiki langkah dan memperbaiki posisi togok agar terbiasa untuk lurus. Selain itu koordinasi memiliki tujuan untuk mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Melalui perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lain saling berkaitan dapat menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Dengan dilatih koordinasi ini maka pelari akan mampu meningkatkan kecepatan berlarnya. Latihan

koordinasi bisa dilatih dengan berbagai macam latihan, seperti koordinasi dengan *resistance* dan tanpa *resistance*, *ledder* atau tangga percepatan, *cone*.

Gerakan koordinasi *ABC Running* merupakan gerakan untuk memperbaiki teknik berlari, dimana gerakan tersebut adalah:

1. Gerakan “A” *Skip* (angkat lutut pendek) di tempat, dilanjutkan gerakan A “skip” bergerak maju ke depan.
2. Gerakan “B” *Skip* (angkat lutut tinggi) di tempat, dilanjutkan gerakan B “skip” bergerak maju ke depan.
3. Gerakan “C” *Skip* (menendang ke belakang) di tempat, dilanjutkan gerakan C “skip” bergerak maju ke depan.
4. Gerakan “D” *Skip* (pelurusan kaki) di tempat, dilanjutkan gerakan D “skip” bergerak maju ke depan.

Latihan koordinasi *ABC Running* ada dua jenis, yaitu dengan *resistance* dan tanpa *resistance*. Latihan *ABC Running* dengan *resistance* ini dilakukan di tempat yang datar dan menggunakan alat atau sarana khusus, seperti karet. Sedangkan latihan koordinasi tanpa *resistance* berupa gerakan *ABC Running* pada tangga percepatan yang bertujuan untuk memperbaiki frekuensi langkah lari agar didapatkan frekuensi gerak yang cepat. Latihan ini menggunakan peralatan berupa tali yang dibuat menyerupai tangga kemudian dibentangkan memanjang. Gerakannya sama seperti latihan koordinasi *ABC Running*.

Harald Muller dan Wolfgang Ritzdorf, yang dikutip oleh Rumini (2013: 108) bahwa seorang atlet dengan koordinasi yang baik tidak saja mampu melakukan *skill* dengan baik, tetapi juga dengan cepat dapat menyelesaikan tugas latihan. Koordinasi diperlukan dalam nomor lari, lompat, lempar dan dapat dikembangkan pada anak usia 8-13 tahun. Anak pada usia ini cocok diberikan latihan koordinasi karena pada usia perkembangan ini anak memiliki

kecepatan belajar yang luar biasa. Latihan-latihan dasar yang dipelajari pada usia ini menjadi pondasi bagi pengembangan *skill* even khusus di kemudian hari.

Uraian dari penjelasan diatas, maka peneliti akan menganalisis teknik lari menggunakan latihan koordinasi dengan *resistance* dan latihan koordinasi tanpa *resistance* pada siswa kelas bawah dan siswa kelas atas Sekolah Dasar SD Negeri 01 Randudongkal.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian di atas menunjukkan bahwa teknik berlari sangat menunjang prestasi pelari. Penting bagi seorang pelari untuk mencapai hasil optimal dari setiap latihannya, sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai. Beberapa permasalahan yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Latihan koordinasi *ABC Running* dengan *resistance* dan latihan koordinasi *ABC Running* tanpa *resistance* belum dilatihkan oleh kebanyakan pelatih untuk meningkatkan kecepatan lari atlet.
- 2) Perbedaan metode latihan memberikan pengaruh terhadap hasil kecepatan lari.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh penguasaan teknik gerak lari kelas bawah dan kelas atas terhadap kecepatan lari.
- 4) Perbedaan metode latihan memberikan pengaruh terhadap teknik lari siswa.
- 5) Perlu adanya inovasi dan pengembangan latihan kecepatan lari

1.3 Cakupan Masalah

Berbagai pertanyaan yang terdapat dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini masalah di batasi pada :

1. Perbedaan pengaruh latihan koordinasi *ABC Running* dengan *resistance* dan latihan koordinasi *ABC Running* tanpa *resistance* terhadap kecepatan lari 60m.

2. Perbedaan pengaruh penguasaan teknik gerak lari kelas bawah dan kelas atas terhadap kecepatan lari 60 meter.
3. Interaksi antara latihan koordinasi dan perbedaan kelas terhadap kecepatan lari 60 meter.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan koordinasi *ABC Running* dengan *resistance* dan latihan koordinasi *ABC Running* tanpa *resistance* terhadap kecepatan lari 60 meter?
- 2) Apakah ada perbedaan pengaruh penguasaan teknik gerak lari kelas bawah dan kelas atas terhadap kecepatan lari 60 meter?
- 3) Apakah ada interaksi antara perbedaan latihan koordinasi *ABC Running* dan perbedaan kelompok kelas terhadap kecepatan lari 60 meter?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

- 1) Perbedaan pengaruh latihan koordinasi *ABC Running* dengan *resistance* dan latihan koordinasi *ABC Running* tanpa *resistance* terhadap kecepatan lari 60 meter.
- 2) Perbedaan pengaruh penguasaan teknik gerak lari kelas bawah dan kelas atas terhadap kecepatan lari 60 meter.
- 3) Interaksi antara perbedaan latihan koordinasi *ABC Running* dan perbedaan kelompok kelas terhadap kecepatan lari 60 meter.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan literatur yang berkaitan dengan pengembangan kecepatan dan teknik berlari untuk latihan lari jarak pendek

- 2) Memperluas pengetahuan dan wawasan tentang teori latihan khususnya nomor lari jarak pendek untuk pendidik maupun pelatih.
- 3) Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pada kemajuan prestasi lari *Sprint*.
- 4) Untuk meningkatkan ilmu dan teknologi khususnya dibidang olahraga.

1.6.2 Manfaat Praktisi

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi para pelatih untuk dapat mengembangkan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari atletnya.
- 2) Menambah metode latihan yang lebih bervariasi agar atlet tidak merasa bosan dan jenuh dalam berlatih *Sprint*.
- 3) Sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam rangka memberikan pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari anak usia 8-11 tahun.