

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PADA LARI *SPRINT*
UNTUK SISWA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SEKOLAH
OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Nama: Harits Wafii

Nim: 06061282025027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sriwijaya

2024

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PADA LARI *SPRINT* UNTUK
SISWA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SEKOLAH OLAHRAGA
NEGERI SRIWIJAYA**

SKRIPSI

oleh :

Harits Wafii

NIM : 06061282025027

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan,

**Mengetahui,
Koordinaor Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Destriana, M.Pd
NIP. 198912012023212052**



**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PADA LARI *SPRINT* UNTUK
SISWA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SEKOLAH OLAHRAGA
NEGERI SRIWIJAYA**

SKRIPSI

oleh :

Harits Wafii

NIM : 06061282025027

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 17 Juli 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriana, M.Pd



2. Anggota : Destriani, M.Pd



Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Harits Wafii

NIM : 06061282025027

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Pada Lari *Sprint* Untuk Siswa Cabang Olahraga Atletik Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 16 Juli 2024



Harits Wafii

Nim. 06061282025027

PRAKATA

Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Pada Lari *Sprint* Untuk Siswa Cabang Olahraga Negeri Sriwijaya” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih kepada Ibu Destriana, M.Pd., yang selalu mengarahkan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini. Ibu Destriani, M.Pd selaku penguji mengucapkan terima kasih atas saran dan masukan. Mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE, M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, M.A selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang memberikan kemudahan dalam pengadministrasian selama penulisan skripsi.

Terima kasih kepada Bapak Angga Setiawan, sebagai admin di Prodi Penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini. Mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya yang telah mendukung dan membantu selama melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga dengan harapan skripsi ini dapat bermanfaat bagi Prodi Penjaskes dan pembacanya.

Palembang, 16 Juli 2024



Harits Wafii


KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah Swt. Tuhan Yang Maha Esa yang sudah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penyusunan skripsi ini tentunya mengalami berbagai macam kendala dan kesulitan. Skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa kepada dosen pembimbing, pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih yang tak terkira kepada :

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan moral.
2. Ibu Destriani, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam pengadministrasi selama penulisan skripsi ini.
3. Ibu Destriana, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi berlangsung.
4. Ibu Destriani, M.Pd, selaku Dosen Penguji Dan kepada seluruh dosen pendidikan jasmani dan kesehatan beserta stafnya.
5. Papa, mama, dan adik dan keluarga yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya.
6. Rekan mahasiswa Penjaskes Unsri khususnya angkatan 20 Palembang.
7. Rekan BEM KM FKIP UNSRI KORWIL Palembang.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah Swt, menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Palembang , 16 Juli 2024



Harits Wafii

PERSEMBAHAN DAN MOTO

Alhamdulillahirobbil'alamiin,

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah Swt, atas rahmat dan karunia-Nya yang telah mempermudah untuk menyelesaikan skripsi ini. Ungkapkan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberikan semangat, nasehat, do'a dan dukungan dalam perjuangan masa perkuliahan. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat. Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Allah Swt yang telah memberikan segalanya baik akal, pikiran dan kesehatan, serta memberikan kemudahan dalam segala masalah, sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibunda tercinta Ernawati. Super Hero kuat yang telah senantiasa mendo`akan, mendukung, serta memberikan semangat yang sangat luar biasa dan tak henti-hentinya untuk proses pembuatan penulisan skripsi. Gelar sarjana ini dipersembahkan untuk Ibuku.
3. Ayahanda, Faisal. Sosok panutan untuk ke- 2 anaknya dan mendidik, memotivasi, memberikan dukungan serta do'a yang selalu beliau panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Gelar Sarjana ini dipersembahkan untuk Ayahku.
4. Saudari perempuan, Hazirah Agustin. Terima kasih telah menjadi bagian dalam perjalanan studi penulisan skripsi ini.
5. Ibu Destriana, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik, dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Dosen Penguji, yang tidak pernah bosan-bosannya meluangkan waktunya untuk membimbing serta tulus memberikan nasihat dan sarannya. Universitas Sriwijaya.
6. Untuk teman seperjuangan Pajar Hari Widodo, Dimas Alfarizy, Ahmad Ridho Abiwan, Muhammad Iqbal, Thaufiq Hidayat, Dzakiy Amrulah, Muhammad Dimas Praja, Rizky Gustaman, Farhan, Edwin Qodri, Ananda

Alfath, Krisna, Al Ayubi yang telah memberikan tempat ternyaman setelah rumah dan seluruh teman-teman penjaskes 2020.

7. Untuk teman BEM FKIP UNSRI KORWIL Palembang, terkhusus kakak Arfah Lahtama, Gilang Pandu Satria, Defril, Raditya, Yedi, Fadil, Kak Anugrah yang telah menjadikan diriku teman sekaligus sahabat yang menemani disuka dukanya diriku selama berada dikampus Universitas Sriwijaya.
8. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

“MOTTO”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S. Al - Baqarah : 286)

“Hal-hal baik membutuhkan waktu”

“Nikmati saja peranmu, skenario Allah SWT jauh lebih indah”

(Harits Wafii)

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	IV
PRAKATA.....	V
KATA PENGANTAR	VI
PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	VII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR BAGAN	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
ABSTRACK	XVI
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Model Latihan.....	7
2.1.1 Program Latihan	12
2.2 Hakikat Lari <i>Sprint</i>	21
2.3 Hakikat Atlet	22
2.4 Hakikat Siswa.....	22
2.5 Penelitian yang Relevan	23
2.6 Pelaksanaan Pengembangan Model Latihan Lari <i>Sprint</i>	24
2.7 Kerangka Berpikir	28
BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Prosedur Pengembangan	32
	IX

3.2.1 <i>Analysis</i> (Analisis).....	33
3.2.2 <i>Design</i> (Desain).....	34
3.2.3 <i>Development</i> (Pengembangan).....	34
3.2.4 <i>Implementation</i> (Implementasi)	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel	36
3.4.1 Populasi Penelitian	36
3.4.2 Sampel Penelitian	37
3.5 Teknik dan Instrumen Penelitian.....	37
3.6 Teknik Analisis Data	45
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.2.1 Analisis	47
4.2.2 Desain Produk.....	48
4.2.3 Pengembangan	52
4.2.4 Revisi Desain	56
4.2.5 Implementasi.....	57
4.2.6 Evaluasi.....	63
4.3 Pembahasan	63
4.4 Keterbatasan Penelitian	66
BAB V.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 program latihan	12
Tabel 3. 1 populasi	37
Tabel 3. 2 Indikator ahli mater	38
Tabel 3. 3 Indikator ahli media	39
Tabel 3. 4 Indikator angket ahli bahasa	39
Tabel 3. 5 indikator angket guru	40
Tabel 3. 6 Skala Likert	42
Tabel 3. 7 kategori presentase kelayakan.....	42
Tabel 4. 1 Validasi Materi.....	53
Tabel 4. 2 Validasi Bahasa.....	54
Tabel 4. 3 Validasi ahli media.....	55
Tabel 4. 4 Revisi desain	56
Tabel 4. 5 Angket Respon Guru.....	58
Tabel 4. 6 Hasil observasi dan wawancara	59
Tabel 4. 7 Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> lari 60 meter.....	61
Tabel 4. 8 Data yang telah menjadi standar T-Score	61
Tabel 4. 9 Frekuensi data perbandingan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> T-Score.....	62
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Data Eksperimen.....	62
Tabel 4. 11 Uji Hipotesis	63

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berfikir 30

DAFTAR GAMBAR

(Gambar 2. 1 push up membelakangi)	9
(Gambar 2. 2 Push up membelakangi badan)	10
(Gambar 2. 3 Lari Huruf T).....	11
(Gambar 2. 4 Lari huruf T)	11
(Gambar 3. 1 Tahapan penelitian ADDIE)	32
(Gambar 4. 1 model latihan menggunakan karet ban)	48
(Gambar 4. 2 Model latihan push up membelakangi badan)	49
(Gambar 4. 3 model latihan menggunakan box).....	49
(Gambar 4. 4 desain buku)	50
(Gambar 4. 5 desain buku).....	50
(Gambar 4. 6 desain buku)	50
(Gambar 4. 7 desain buku).....	51
(Gambar 4. 8 desain buku).....	51
(Gambar 4. 9 desain buku).....	51
(Gambar 4. 10 desain buku).....	52
(Gambar 4. 11 desain buku).....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 2 Usul Judul Skripsi.....	75
Lampiran 3 Persetujuan Proposal.....	76
Lampiran 4 Bukti Perbaikan Proposal	77
Lampiran 5 Buku Bimbingan.....	78
Lampiran 6 Surat Tugas Validator	79
Lampiran 7 Surat Balasan Sekolah	80
Lampiran 8 Implementasi 1	81
Lampiran 9 Implementasi 2	82
Lampiran 10 Implementasi 3	83
Lampiran 11 Implementasi 4	84
Lampiran 12 Turnitin	85

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PADA LARI *SPRINT* UNTUK
SISWA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SEKOLAH OLAHRAGA
NEGERI SRIWIJAYA**

Oleh :

Nama : Harits Wafii
NIM : 06061282025027
Pembimbing : Destriana, M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan pada lari *sprint* untuk siswa pada cabang olahraga atletik di Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya. Model dalam penelitian R&D yang digunakan adalah metode ADDIE (*analysis, design, development, implementation, evaluation*). Subjek penelitian terdiri dari siswa yang menekuni bidang atletik dengan nomor lari *sprint* yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, yang melibatkan siswa cabang olahraga atletik sampel pada penelitian ini berjumlah 8 siswa. Instrumen tes menggunakan observasi, wawancara, angket, dan tes lari 60 meter. Implementasi dilakukan dilapangan latihan atletik dan didalam penelitian ini berupa latihan menggunakan karet ban, menggunakan *box*, latihan *push up* membelakangi badan, dan lari huruf T selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan kelayakan (Sugiyono) dan validasi dari para ahli, serta uji hipotesis untuk melihat pengaruh model latihan lari *sprint*. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_o ditolak. Temuan penelitian ini adalah model latihan lari *sprint*.

Kata Kunci: Latihan, lari *sprint*, atletik

Mengetahui,
Koordinator program studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriana, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Destriana, M.Pd
NIP. 198912012023212052

**DEVELOPMENT OF TRAINING MODELS FOR SPRINT RUNNING FOR
STUDENTS OF SPORTS ATHLETICS BRANCH OF SRIWIJAYA STATE
SPORTS SCHOOL**

By :

Name : Harits Wafii
NIM : 06061282025027
Supervisor : Destriana, M.Pd

ABSTRACK

This research aims to develop a training model for sprinting for students in athletics at the Sriwijaya State Sports School. The model used in R&D research is ADDIE (analysis, design, development, implementation, evaluation). The research subjects consisted of students who were involved in athletics with sprint events selected through a purposive sampling technique, which involved students in athletics. The sample in this study was 8 students. The test instrument uses observation, interviews, questionnaires, and a 60 meter running test. Implementation was carried out in the athletic training field and in this research in the form of training using rubber tires, using a box, back-to-body push-up exercises, and running the letter T for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. The data analysis technique used is feasibility (Sugiyono) and validation from experts, as well as hypothesis testing to see the effect of the sprint training model. The findings of this research are a sprint training model.

Keywords: *Training, sprinting, athletics*

**Coordinator of,
Koordinator program studi,
Physical Education and Health
Sciences Study program**



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Destriana, M.Pd
NIP. 198912012023212052

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktifitas fisik manusia yang berupaya untuk pembentukan manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik, bahwasannya olahraga diatur secara sistematis menurut aturan perundang – undangan terutama di Indonesia karena olahraga merupakan sarana yang dapat diberdayakan untuk mengangkat harkat dan martabat suatu negara, apabila suatu negara tersebut dapat dikenal oleh negara lain, dengan begitu Indonesia dapat diperhitungkan negara lain dalam bidang olahraga.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak jaman purba hingga sekarang. Bahkan, boleh dikatakan sejak adanya manusia didunia, atletik itu sudah ada. Karena gerakan-gerakan yang ada didalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan sehari-hari oleh manusia itu sendiri. Menurut Sukirno (2017:51) Cabang olahraga atletik termasuk cabang olahraga individu yang memiliki nomor-nomor lomba paling banyak, tidak hanya nomor lapangan tetapi banyak juga nomor-nomor yang dilakukan dilintasin. Menurut (Indra & Lumintuarso, 2017). Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan didalamnya terdapat suatu phase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Pengembangan dan pembinaan cabang olahraga atletik seperti halnya dengan olahraga lainnya, yang ditentukan oleh berbagai faktor yang terkait, ada dari atlet itu sendiri, dan tidak menutup kemungkinan juga faktor dari pelatih yang berkualitas, sarana dan prasarana olahraga itu sendiri. Olahraga yang baik ialah olahraga yang didukung oleh pemerintah, masyarakat, dan juga pendanaan yang memadai agar nantinya atlet itu dapat berprestasi dengan sangat baik dan mengalami kemajuan. Undang-undang Republik Indonesia tahun 2005 “tentang sistem keolahragaan nasional secara eksplisit menegaskan bahwa olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi

untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Prestasi cabang olahraga atletik Indonesia dari tahun ke tahun mengalami penurunan. Sepanjang sejarah olimpiade dan kejuaraan dunia atletik, hanya pada tahun 1998 pelari cepat perorangan Indonesia memasuki babak semifinal. Hingga akhirnya di kejuaraan dunia atletik junior tahun 2018 yang berlangsung di Tampere, Finlandia. Seorang pemuda yang bernama lalu muhammad zohri menjadi juara dengan catatan waktu 10,22 detik. Zohri adalah pemegang rekor nasional 100 m dengan catatan waktu 10,03 detik.

Lari jarak pendek atau *sprint* yang sering dilombakan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional adalah 100 meter sampai 400 meter. Dari berbagai nomor lari *sprint* ini, nomor 100 meter adalah yang menarik untuk disaksikan karena dengan kecepatannya menempuh jarak yang pendek. *Sprint* atau lari pendek merupakan lari dengan menggunakan kecepatan maksimum sepanjang jarak yang ditempuh. Selain membutuhkan kecepatan yang tinggi seorang atlet lari *sprint* juga perlu mementingkan komponen biomotorik, salah satunya yaitu kekuatan otot. Kekuatan otot merupakan komponen biomotorik yang diperlukan oleh semua atlet, dengan kadar tingkatan yang berbeda satu dengan lainnya. Komponen ini ditingkatkan dengan cara memberikan tahanan yang internal maupun eksternal terhadap otot yang bersangkutan.

Keterampilan lari *sprint* ini bukan hanya penting untuk cabang olahraga atletik saja, tetapi juga penting untuk olahraga lainnya. Meskipun keberhasilan dalam lari *sprint* ditentukan oleh kemampuan pelari untuk menggabungkan aksi kedua tungkai, kedua lengan, batang tubuh dan sebagainya akan menjadi keseluruhan gerakan yang terkoordinasi. Lari *sprint* ini bukan hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai saja, akan tetapi dipengaruhi juga oleh kekuatan ayunan tangan.

Semakin besar kekuatan otot tangan dalam mengayun maka akan semakin cepat pula pergerakan kaki dalam berlari. Kekuatan otot tangan dibutuhkan saat akselerasi pertama dari *start block*, dimana atlet harus mampu mengayunkan kedua tangannya dengan kuat yang bertujuan memberikan kecepatan berlari pada saat akselerasi sehingga memberikan gerak yang seimbang antara ayunan tangan dengan

kayuhan kaki. Jika kecepatan ayunan tangan dan kayuhan kaki ini tidak seimbang bisa nantinya membuat atlet ini jatuh saat keluar dari *start block*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan banyak sekali faktor yang mempengaruhi kecepatan atlet lari *sprint* dari segi ayunan tangan yang belum sempurna untuk tekniknya, otot tungkai kaki yang belum memiliki *power* yang kuat, kestabilan pelari disaat berlari, mulai dari ayunan tangan hingga kelincahan kaki atlet itu sendiri. Untuk ayunan tangan sendiri itu hanya sekedarnya mengayunkan tangan dengan gerakan atau teknik yang belum benar. Hal ini yang dikhawatirkan untuk kedepannya jika ayunan tangan ini tidak memiliki latihan khusus dan dianggap hal tidak penting oleh atlet yang mengikuti lomba. Kekuatan otot kaki daya ledak atlet disaat *start* saja masih belum maksimal karena masih kurangnya latihan yang dilakukan menggunakan model yang tepat.

Pengembangan model latihan sangat dibutuhkan untuk keberhasilan atlet lari *sprint* dalam menambah kecepatannya, selain untuk kecepatan banyak faktor yang terkena dampak positif dari model-model latihan yang akan dikembangkan. Selain latihan dasar yang digunakan dalam berlatih ada faktor penting lain yang harus diperhatikan pelatih yaitu model-model latihan yang dapat membentuk mulai dari otot kaki, otot tangan, serta berpengaruh juga diteknik dasar dalam berlari *sprint*. Teknik dasar yang berpengaruh itu bisa berupa gerakan saat berlari, ayunan tangan disaat berlari, sikap badan sewaktu berlari, dan bisa juga hal-hal yang sebelumnya tidak dipikirkan dapat diperbaiki dengan adanya pengembangan model latihan lari *sprint*.

Model latihan yang dapat dikembangkan setelah hasil observasi ini ada beberapa model latihan, permasalahan yang menjadi sorotan didalam observasi yaitu: mengenai kecepatan kaki keluar dari blok *start*, teknik ayunan tangan yang masih belum benar, kekuatan ayunan tangan masih belum bisa mengimbangi kecepatan kaki saat posisi berlari, dan masih kurangnya kelincahan kaki sewaktu berlari. Itulah empat permasalahan yang nantinya akan menjadi target dari pengembangan model latihan lari *sprint* ini. Jika model latihan ini memang terjadi, diharapkan atlet itu sungguh-sungguh untuk menjalankannya, percuma saja jika latihannya dijalankan tapi tidak sungguh-sungguh hanya dapat capeknya saja, tanpa adanya peningkatan disetiap proses yang telah siswa cabang olahraga atletik jalani

berhari-hari mungkin berbulan-bulan disaat pelaksanaan perkembangan model latihan ini.

Model latihan yang akan digunakan untuk sorotan yang pertama mengenai kecepatan kaki keluar dari blok *start* ini dengan latihan naik turun bangku, karena naik turun bangku ini memberikan kekuatan untuk *power* tungkai dari atlet yang melakukannya. Bukan hanya untuk *power* tungkai saja, naik turun *box* ini bisa memberikan dampak pada kelincahan kaki atlet itu juga. Model latihan naik turun bangku juga memberikan keringanan biaya karena mudahnya menemukan bangku yang bisa digunakan. Model latihan yang cocok digunakan pada permasalahan kedua mengenai teknik ayunan tangan yang benar dengan menggunakan model latihan menarik karet ban, menarik karet ban ini salah satu model yang dapat berfungsi melatih teknik dari ayunan tangan seorang atlet juga, serta bisa bermanfaat agar kekuatan otot tangan bertambah. Menarik karet ban sama halnya dengan naik turun bangku, dimana karet ban sendiri sangat mudah ditemukan, serta tidak memakan biaya mahal dalam mendapatkannya. Hal kecil seperti karet ban ini sering tidak terpikirkan untuk pemanfaatannya. Dari benda yang sebenarnya tidak bisa dipergunakan lagi hingga bernilai dimata orang yang bisa memikirkan kegunaanya.

Model latihan untuk sorotan permasalahan yang ketiga mengenai kekuatan ayunan tangan belum bisa mengimbangi kecepatan langkah kaki untuk menjaga keseimbangan disaat berlari bisa menggunakan model latihan *push up* tangannya dibelakang, cara melakukannya bisa berawal dari duduk ditepi kursi dengan masing-masing telapak tangan disisi klian. Berpegangan diujung kursi itu serta mulai menurunkan tubuh anda secara perlahan, pastikan badan belakang anda tidak menyentuh lantai. Saat menurunkan tubuh, tahan posisi kira-kira 5 detik, dan baru angkat kembali tubuh kalian untuk duduk ditepi kursi. Untuk pengulangan gerakan ini bisa 10 sampai 15 kali disetiap setnya. Latihan ini akan memperkuat otot bahu dan *tricep* atlet, dan bisa menjadi menambah kekuatan ayunan tangan seorang atlet.

Untuk model latihan yang bisa digunakan dalam permasalahan keempat ini mengenai kurangnya kelincahan kaki atlet sewaktu berlari menggunakan model latihan lari huruf T, hal ini sangat efektif dalam segi menambah kelincahan terhadap kaki atlet.

Pentingnya penelitian ini dilakukan agar nantinya masalah mengenai tentang variasi model latihan lari *sprint* dan seperti apa model latihan lari *sprint* yang ramah biaya dan tidak memerlukan alat-alat yang sulit didapatkan ini dilakukan. Untuk atlet dan siswa juga bisa mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana alat-alat disekitarnya yang awalnya dianggap tidak berguna, tapi sebenarnya memiliki fungsi yang sangat berdampak pada peningkatan kecepatan mereka. Produk dari penelitian ini nantinya berbentuk sebuah buku, dan para guru, pelatih, siswa serta atlet mampu mengetahui model latihan lari *sprint* ini dan menerapkan model latihan lari *sprint* yang terdapat didalam buku itu nantinya.

Pengembangan model latihan yang nantinya akan dilakukan oleh peneliti sangat bisa diterapkan oleh atlet, serta pelatih juga dapat menerapkannya. Karena model latihannya yang simpel, biaya yang digunakan juga terjangkau serta beberapa contoh model latihan diatas tidak menggunakan biaya sepeserpun. Berdasarkan permasalahan diatas perlu dilakukan “**Pengembangan Model latihan Lari *Sprint* Untuk Siswa Cabang Olahraga Atletik Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya**”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang telah disampaikan dapat diketahui masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan siswa tentang latihan dasar ayunan tangan pada lari *sprint*.
2. Kurangnya kekuatan kaki disaat melakukan dorongan disaat *start*.
3. Guru masih belum bisa memanfaatkan benda-benda sekitar untuk digunakan sebagai alat latihan.
4. Kurangnya model latihan yang diterapkan kepada atlet untuk menunjang kecepatan atlet lari *sprint*.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka batasan masalah dalam penelitian ini pengembangan model latihan pada lari *sprint*.

1.2.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengembangan model latihan lari *sprint* untuk atlet cabang olahraga atletik nomor lari *sprint* ini dilakukan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan lari *sprint* untuk siswa Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak berikut ini, yaitu:

- 1) Bagi siswa, sebagai bahan pengetahuan atlet mengenai model latihan ini dapat memberikan dampak pada kecepatan atlet.
- 2) Bagi guru, sebagai bentuk latihan yang nantinya akan diterapkan untuk atlet yang di latih.
- 3) Bagi peneliti berikutnya, dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.
- 4) Bagi sekolah, sebagai bahan masukan agar kedepannya model latihan lari *sprint* ini diterapkan pada mata pelajaran olahraga materi atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P., & Ali, N. (2015). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Journal.Unj.Ac.Id*, 111–126.
- Apriliani, S. P., & Radia, E. H. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Buku Cerita Bergambar Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 994–1003. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.492>
- Bintari Kartika, S. (2017). Desain Pembelajaran Model Addie Dan Implementasinya Dengan Teknik Jigsaw. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 87–102. <http://eprints.umsida.ac.id/432/>
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Febrianto, R., & Puspitaningsih, F. (2020). Pengembangan Buku Ajar Evaluasi Pembelajaran. *Education Journal: Journal Educational Research and Development*, 4(1), 1–18. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i1.297>
- Gunadi, D., & Kuncoro, B. (2020). Implementasi Penerapan Model Latihan Progresif Pada Klub Atletik Adios Utp Surakarta. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 216–221. <https://doi.org/10.31949/jb.v1i3.298>
- Hananto, D. (2021). Pengaruh Desain Produk, Kualitas Produk, Dan Persepsi Harga Terhadap Keputusan Pembelian Produk Jersey Sepeda Di Tangsel. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1(1), 1–10.
- Hardi, V. J. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Ban Sepeda Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Panahan Pada Atlet Panahan Tingkat Pemula. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 3, 232–239.
- Herman Djaya, M. (2023). Pengaruh Kualitas Produk dan Promosi Produk Terhadap Keputusan Pembelian. *Abhakte Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 16–24. <https://doi.org/10.24929/abhakte.v1i2.3053>

- Hermanto, B. (2016). TINGKAT USAHA MENGATASI KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET ATLETIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA Level Of Effort To Overcome The Boredom Of Training On Athletics Of Special S. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*, 2, 1–10.
- Hidayat, F., & Nizar, M. (2021). 2. Evaluasi kep. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam (JIPAI)*, 1(1), 28–38.
- Himawan, I. W., Widhiyanti, K. A. T., Artawan, I. K. S., & ... (2022). Pelatihan Naik Turun Bangku Setinggi 50 cm 10 Repetisi 2 Set terhadap Kekuatan Otot Tungkai. ... : *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 76–83.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2017). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari *Sprint* 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155–169. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2611>
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2021). Eksperimentasi metode latihan naik turun bangku terhadap tinggi loncatan atlet bolavoli. *Seminar Nasional Hasil ...*, 6, 106–110.
- Kamaliah. (2021). Hakikat peserta didik. *Educational Journal: General and Specific Research*, 1(1), 49–55.
- Khoirot, F., Touvan, Y., Samodra, J., & Supriatna, E. (2022). Deskripsi Kemampuan Hasil Lari 100 Meter. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 8–13.
- Maulidina, H. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa SMA N 12 Makassar. *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa SMA N 12 Makassar*, 2, 1–13.
- Murdiansyah, B. N. (2017). Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individu dan Atlet Berkelompok. *136 Dewantara*, 1(2), 134–146.
- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., Panggraita, N., Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (2021). *Volume 4 no 1 Tahun 2021 ISSN 2614-2775 (Print) ISSN 2621-8143 (Online) PENGARUH LATIHAN TENDANGAN MENGGUNAKAN BAN KARET TERHADAP HASIL TENDANGAN SABIT*

PENCAK SILAT PENDAHULUAN Olahraga adalah suatu kegiatan yang sistematis dan dapat mendorong , membi. 4(I), 77–88.

- Nugroho, wahyu P. (2019). Pengaruh Latihan Uphill Running Terhadap Kemampuan Pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Atletik Sma Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 1–13.
- Oemar, T. M., & Marsudi, I. (2019). Evaluasi Program Latihan Atlet Puslatda Cabang Olahraga Renang Ntb. *Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11.
- PuspodariMuharram N. (2018). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan (SENALOG I)*.
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- Salwa, S. Z. (2020). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP LARI SPRINT 100 METER The Influence of Circuit Training Exercise Towards 100 Metres Sprint Run*. 7(1), 1–18.
- Sasi kirono kusumo susetyo. (2016). *PENGARUH MODEL LATIHAN PLYOMETRIC ROPE JUMP DAN LATIHAN Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas*. 06(2), 123–132.
- Septian, R. (2021). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Cabor Atletik Pada. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 60.
- Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugihartini, N., & Yudiana, K. (2018). Addie Sebagai Model Pengembangan Media Instruksional Edukatif (Mie) Mata Kuliah Kurikulum Dan Pengajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 15(2), 277–286. <https://doi.org/10.23887/jptk-undiksha.v15i2.14892>
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>

Suryawan, I., Dei, A., Indrawathi, N. L. P., & ... (2022). Pengaruh Media Latihan Menarik Karet Ban terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet Bola Voli Club Putra Ramas Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan ...*, 8(2), 397–406.

Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.750>