

## PENGARUH PERMAINAN JARAK TERHADAP KEMAMPUAN LARI 60 METER

1. Irafani (email: irafani47@student.upi.edu)
  2. Dewi Susilawati (email: dewisusilawati@upi.edu)
  3. Respaty Mulyanto (email: respaty@upi.edu)
- Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

### ABSTRAK

Penelitian ini didasari dari temuan dilapangan yaitu pembelajaran lari pada siswa sekolah dasar sangat membosankan, akibatnya kecepatan yang dihasilkan masih sangat kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan jarak terhadap kemampuan lari 60 meter. Model permainan jarak merupakan modifikasi jarak lintasan yang dibuat bertahap dengan beragam permainan. Penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populas yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa Sekolah Dasar di SD Negeri Sukajaya yang mengikuti ekstrakurikuler atletik dengan jumlah sampel sebanyak 31 orang. Data diperoleh menggunakan tes lari 60 meter dalam bentuk praktek. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan lari 60 meter berdasarkan uji-t. Uji Hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*. Kriteria pengujian untuk hipotesis ini menggunakan taraf signifika ( $\alpha$ ) 0,05 *P-value (sig-2 tailed)* menunjukkan 0.000 kurang dari 0,05 artinya  $H_0$  ditolak. Diambil kesimpulan bahwa permainan jarak dapat berpengaruh terhadap kemampuan lari 60 meter.

**Kata kunci:** Permainan, Jarak, Lari 60 Meter.

### Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah *base and foundation in education*, oleh karena itu, pendidikan jasmani memberikan suatu landasan (*foundation*) bagi pertumbuhan emosi, gerak fisik, kesehatan, moral, dan intelektual yang sangat erat dengan kualitas pada hidup manusia. Pendapat tersebut dikemukakan oleh Takamura (dalam Eddy, 2005, hlm. 90). Tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah dasar adalah untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa. Gerak dasar jalan, lari dan lompat yang merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar disamping gerak dasar lainnya. Yulianngga (2015). Atletik, khususnya lari memang sudah dianggap sebagai olahraga yang ber bentuk perlombaan yang memang sudah dikenal oleh bangsa Mesir sejak zaman Purba tahun 1500 SM. Sedangkan yang dikemukakan oleh Hendrayana (2007, hlm. 3) Di Indonesia atletik dikenal sebagai suatu cabang olahraga yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Karena hal tersebut seperti yang dijelaskan oleh hendrayana ternyata sudah banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai suatu kegiatan fisik pada hampir semua cabang olahraga. Menurut Rumini (2014, hlm. 99) Pengembangan gerak dasar atletik menjadikan bentuk-bentuk pengembangan permainan merupakan suatu ide cemerlang agar anak-anak usia SD mengenal gerak dasar atletik sejak usia dini.

Pada dasarnya gerakan lari berbeda dengan gerakan jalan, karena gerakan lari kedua kaki selalu terangkat ke atas dan dilakukan lebih cepat dari gerakan saat jalan. Gerakan lari sangat berguna dalam hal menguatkan otot kaki dan paha. Menurut Ad'dien (2010, hlm. 24) lari sprint merupakan perlombaan lari, dimana semua peserta lari berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sedangkan menurut Sumarya dan Suwarso (2007, hlm. 7) mengemukakan bahwa "Lari adalah gerakan melangkahkan kaki kanan dan kiri secara bergantian." Lari sendiri merupakan suatu gerak dasar dari manusia yang memang sudah dilakukan didalam kehidupan manusia sehari-hari. Laripun merupakan salahsatu cabang atletik yang selalu dilombakan disetiap event pada olahraga. Lari sendiri sudah dibagi menjadi tiga bagian, diantaranya ada lari jarak pendek (*sprint*), lari dengan jarak menengah dan lari jarak jauh. Selain itu juga terdapat nomor lari yang lain yaitu lari estafet dan lari gawang. Menurut Naspe (dalam Jenny & Armstrong, 2015, hlm. 84) menyatakan bahwa "jalan cepat dan lari merupakan aktifitas fisik moderat yang dapat dilakukan dengan durasi yang relatif lama".

Menurut Sidik (2014, hlm. 3) "Mengemukakan tujuan dasar dalam semua nomor lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam perlombaan". Beberapa nomor lari dalam atletik antara lain, yaitu: Menurut Kosasih (1993, hlm. 70) nomor lari yang terdapat dalam atletik diantaranya meliputi; (1) Lari jarak pendek dengan jarak 100, 200, dan 400 meter, (2) jarak sedang atau menengah dengan jarak 800, 1500 dan 3000 meter, (3) jarak jauh dengan jarak 5000, 10.000 dan marathon (42,195 km), (4) lari gawang dengan jarak 100, 110 dan 400 meter. Nomor lari yang sering digunakan pada saat pembelajaran di sekolah dasar agar dapat mengukur kecepatan lari sprint yang dilakukan pada nomor lari bergengsi tingkat SD adalah dengan jarak 30 m, 40 m, dan 60 m. Dari ketiga nomor tersebut dapat dikatakan menjadi salah satu nomor utama atau yang memang sering digunakan dalam proses mengukur suatu yang berhubungan dengan kecepatan pada lari sprint untuk siswa Sekolah Dasar.

Lari 60 m memang menggunakan suatu lintasan yang bentuknya lurus, rata, datar, serta tidak licin, yang berjarak tempuh 60 m dan biasanya memang masih mempunyai bentuk lintasan lanjutan lainnya. Yang menjadi tanda awalan pada saat lari biasanya menggunakan kode atau petunjuk dengan bendera start yang diangkat, bunyi peluit ataupun bunyi pistol, waktunya akan dihitung dengan menggunakan alat seperti *stopwatch*. Waktu yang diukur biasanya dilakukan dari saat bendera diangkat, bunyi peluit ataupun bunyi pistol sampai pelari tepat melintas garis finish. Kecepatan sendiri menjadi faktor yang paling utama dalam penentuan pada salah satu bidang dalam olahraga seperti lari *sprint*, renang, dan beberapa cabang olahraga dalam permainan itu sendiri. Pada dasarnya tujuan dari lari jarak pendek menurut Warsidi (2010, hlm. 13) adalah untuk dapat memaksimalkan bahwa kecepatan yang horizontal, yang dihasilkan dari

dorongan badan lebih condong ke depan. Menurut Eddy (2005, hlm. 91) Dengan demikian dikatakan bahwa lari cepat merupakan salah bentuk perkenalan yang terbaik dalam program diatletik.

Kecepatan pada saat lari ditentukan juga oleh panjang langkah dan frekuensi dari langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Menurut Sidik (2014, hlm. 3) “Mengemukakan tujuan dasar dalam semua nomor lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam perlombaan”. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek harus bisa meningkatkan satu atau kedua-duanya. Sisi yang menarik pada saat melakukan penelitian ini adalah Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan kenyataan yang tidak dipungkiri bahwa memang permasalahan timbul karena gerakan dasar lari khususnya tekniknya yang memang dikatakan rendah atau perlu ada yang ditingkatkan lagi. Nomor dari lari 60 meter yang biasa dilakukan terkadang belum optimal dan tidak efisien. Pada saat berlari gerakan tungkainya belum optimal, serta perpaduan gerakan lenganpun terkadang masih tidak benar, pembelajaran yang biasanya diberikan juga masih belum sesuai, atau membuat siswa merasa cepat bosan, akibat dari itu minat belajar siswa pada pembelajaran lari sangat kurang. Pada saat latihanpun dampaknya siswa menjadi kurang maksimalnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, keperluan teknis dan non teknis, serta fasilitas yang terbatas belum dapat dikatakan meningkatkan kemampuan lari.

Hasil atau pencapaian pada saat pembelajaran lari yang sudah diajarkan oleh gurunya kecepatan lari yang dihasilkan oleh siswanya kurang maksimal. Dari hasil pengamatan tersebut timbulkan masalah yaitu sejauh mana pengaruh permainan jarak terhadap kemampuan lari 60 meter? Pertanyaan tersebut membuat rasa penasaran dan memiliki daya Tarik untuk melakukan penelitian. Penelitian tersebut akan dilakukan pada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SD Negeri Sukajaya dengan alasan lokasi SD yang menjadi tempat PPL dan mudah untuk melakukan penelitian. Berdasarkan pada alasan-alasan tersebut penulis akan merealisasikannya dalam judul “Pengaruh Permainan Jarak Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter”.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah Permainan jarak dan Lari 60 meter. Lari jarak pendek juga biasanya disebut dengan lari *sprint*. Lari jarak pendek merupakan lari dengan menempuh jarak antara 40 m sampai dengan jarak 400 m. Sedangkan menurut Amirudin (2010, hlm. 48) mengemukakan bahwa lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang dengan jarak yang harus ditempuh, atau sampai pada jarak yang sudah dilakukan. Pada saat perlombaan lari terdapat tiga cara start yang biasanya dilakukan diantaranya, ada start berdiri (*standing start*), startj onkok (*crouching start*),serta start melayang (*flaying start*) hanya dilakukan untuk pelari ke II, III, IV dalam pelaksanaan lari estafet 4 x 100 m. hal tersebut dikemukakan oleh Amirudin (2010, hlm. 49). Berkaitan dengan kecepatan menurut Mulyono

(dalam Erwin, 2010, hlm. 11) kecepatan merupakan kemampuan seorang untuk dapat melakukan suatu gerakan yang sejenis secara berulang-ulang dalam waktu yang sangat singkat. Kekuatan meningkat sejalan dengan perkembangan jaringan otot yang cepat, kecepatan juga bisa berkembang sejalan dengan peningkatan otot-otot dan ukuran yang memanjang pada tulang-tulang rangka yang berperan sebagai organ penggerak tubuh. Wayan dkk. (2014).

Menurut Lutan (dalam Yulingga, 2015, hlm. 62) Gerak dasar merupakan kemampuan yang memang sudah dapat diterapkan dalam berbagai permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Bermain, merupakan salahsatu cara yang tepat dalam mengembangkan suatu keterampilan gerak dasar pada seorang anak disekolah dasar, karena memang pada dasarnya dunia anak adalah dunianya bermain. Permainan sendiri sesuai dengan yang dikatakan Kusmaedi (2009, hlm. 4), "permainan merupakan suatu kegiatan didalamnya sudah terdapat suatu aturan-aturan yang mengatur mengenai kesepakatan dari suatu komunitas tertentu. Permainan dengan menggunakan aturan adalah suatu bentuk permainan manusia yang unik. Menurut Hastie & Andre (2012), anak perempuan dianggap sebagai perencana dan anak laki-laki sebagai spontan. Analisis literatur juga menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih aktif secara fisik dari pada anak perempuan disekolah maupun diluar sekolah. Menurut Armstrong & Welsman (dalam Gutierrez & Lopez, 2012, hlm. 290).

Teknik pendektan dengan variasi jarak bertahap merupakan salahsatu metode yang dikatakan cukup menunjang dalam proses latihan untuk meningkatkan kecepatan pada saat latihan atau pembelajaran lari. Penguasaan terhadap suatu gerakan pada lari cepat juga merupakan suatu gerak dasar yang sudahdikatakan sangat penting agar bisa berlari dengan sebaik mungkin. Berlatih untuk tujuan agar dapat meningkatkan penguasaan dalam suatu gerakan pada pembelajaran lari cepat dapat dilakukan denganberbagai cara seperti dengan menempuh jarak lari secara bertahap. Pada tahap pertama untuk latihan bisa dimulai dari jarak yang dekat sampai dengan jarak yang terjauh. Variasi jarakpun dipadukan dengan berbagai bentuk permainan yang diselipkan disetiap jaraknya. Seperti:

1. Lari mengelilingi simpai sesuai formasi berbanjar
2. Lari mengitari kotak-kotak berputar sesuai bentuk berjajar
3. Lari memasuki simpai berputar sesuai dengan berbanjar
4. Lari memasuki simpai ke patok.
5. Lari berpasangan memasukan simpai ke patok.
6. Lari dan melompat meraih bendera.
7. Lari mengelilingi lingkaran berbentuk segitiga.

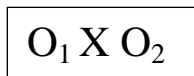
8. Lari mengelilingi garis berbentuk bintang.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan jarak terhadap kemampuan lari 60 meter. Penelitian ini juga menggunakan permainan jarak bertahap yang memodifikasi dari jarak lintasan dan dikemas dengan cara permainan, penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen.

Penelitian yang dilaksanakan menggunakan desain *one-grup pretest-posttest design*. Pemilihan desain ini sesuai dengan studi penelitian yang memang digunakan oleh penulis yaitu dengan “desain ini peneliti ingin mengecek ada tidaknya pengaruh pada *pretest* terhadap *posttest*, atau dengan kata lain peneliti ingin mengecek ada tidaknya *carry-over-effect* dan atau *practice-effect* dari adanya *pretest*”. Hal tersebut sesuai dengan Arikunto (2010, hlm. 10). Bahwa hasil perlakuan yang sudah didapat dari menggunakan desain ini diharapkan lebih akurat, karena bisa membandingkan dengan keadaan sebelum diberi berlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Berikut ini diilustrasikan gambaran pelaksanaan penelitian yang menggunakan desain *one-grup pretest-posttest design*.



**Gambar 3.1**

**Desain *one-grup pretest-posttest design* (Sugiyono, 2010, hlm. 75)**

Keterangan:

$O_1$  = nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

$O_2$  = nilai *posttest* (Setelah diberi perlakuan)

Berdasarkan ilustrasi dari desain penelitian *one-grup pretest-posttest design* di atas, maka pelaksanaan penelitian dimulai dari pemberian pretes yang dilakukan awal penelitian. Pretes tersebut tes kemampuan lari 60 meter. Pemberian pretes tersebut dilakukan untuk memperoleh data awal. Setelah pretes diberikan, selanjutnya pemberian perlakuan diberikan kepada siswa. Perlakuan tersebut berupa latihan lari jarak bertahap dalam pembelajaran lari 60 meter bagi siswa, langkah selanjutnya ialah pemberian postes. Pemberian postes tersebut dimaksudkan untuk menentukan metode latihan yang diujikan dapat meningkatkan kecepatan lari atau tidak.

Adapun populasi pada penelitian adalah siswa SD Negeri Sukajaya yang mengikuti ekstrakurikuler atletik sebanyak 50 siswa, dengan demikian siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini berjumlah 31 siswa, sehingga teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling karena memang penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sukajaya. Pemilihan lokasi pada penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan suatu kemudahan untuk mengenal berbagai komponen-komponen yang ada di dalam sekolah dan dimulai dari tempat dan lokasi penelitian serta pengenalan lingkungan yang berhubungan dengan siswa sebagai sumber penelaitan itu sendiri. SD Negeri Sukajaya ini terletak di Desa Pajagang Kecamatan Cisitu Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses mengumpulkan data dalam penelitian ini, maka digunakan instrument dalam penelitian yang terdiri dari instrument tes. Instrument tes tersebut dimaksud untuk memperoleh data yang bersifat kuantitatif (bentuk angka) dari variabel-variabel yang diteliti dan kemudian diolah menggunakan *spss v.20 for windows*. Adapun yang dicari dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Uji normalitas
2. Uji homogenitas
3. Uji-t

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada saat melakukan tes sesuai dengan instrument yang ada pada penelitian ini, dengan melakukan tes lari 60 meter. Analisis data bertujuan untuk mencari tahu distribusi data yang didapatkan dari instrument serta membuktikan atau menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian melalui tes lari 60 meter yang telah dilakukan baik dari tes awal (*pretest*) maupun dari tes akhir (*posttest*).

Untuk melihat jumlah skor siswa pada *pretest* dan *posttest* secara lebih jelas dan rinci bisa dilihat dari nilai tercepat dan nilai yang terendah serta skor rata-rata dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 1. Rekapitulasi Statistik**

| Kelas  | N  | Skor Rata-rata | Waktu Tercepat | Waktu Terendah |
|--------|----|----------------|----------------|----------------|
| Pretes | 31 | 12,48          | 10,28          | 15,47          |
| Postes | 31 | 10,90          | 8,34           | 13,58          |

|                 |      |      |      |
|-----------------|------|------|------|
| Selisih         | 1,58 | 1,94 | 1,89 |
| Standar Deviasi |      | 1,36 | 1,38 |

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa skor rata-rata kemampuan lari 60 meter dalam permainan jarak bertahap pada data pretest dan data posttest bisa terlihat adanya perbedaan, yaitu memiliki skor rata-rata dengan selisih 1.58 detik, sedangkan selisih waktu tercepat 1.94, berbeda dengan selisih waktu terendah 1.89. Setelah uji normalitas pada data awal, Langkah selanjutnya yaitu dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan varians antar kedua tes yang digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan dalam uji statistik. Untuk memperjelas mengenai hasil uji normalitas bisa dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Data Hasil Uji Normalitas**

|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> . |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------|-----------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|          | Statistic                         | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Pretest  | .092                              | 31 | .200* | .963         | 31 | .353 |
| Posttest | .080                              | 31 | .200* | .974         | 31 | .638 |

a. Lilliefors Significance Correction

Diketahui hasil uji normalitas diperoleh bahwa hasil signifikansi data pretest 0.353 dan data posttest 0.638 jadi taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 artinya kedua data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas**

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .012             | 1   | 60  | .913 |

diketahui hasil uji homogenitas diperoleh bahwa nilai signifikansi homogenitas varians data *pretest* dan *posttest* ialah 0,913, karena  $0,913 > \alpha = 0,05$  artinya  $H_0$  diterima atau dengan kata lain tidak terdapat perbedaan nilai varians yang dikatakan signifikan antara data pada pretes dan postes. Jadi untuk data awal pretes dan postes ialah homogen.

Analisis data yang dilakukan pada uji perbedaan rata-rata karena memang data pada *pretes* dan *posttes* yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen, maka uji perbedaan rata-rata yang digunakan menggunakan Uji-t berpasangan atau disebut dengan (*Paired Sample t-test*).

**Tabel 3. Uji-t**

|                                 | Paired Differences |                   |                       |   |         | t      | df | Sig.<br>(2-tailed) |
|---------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|---|---------|--------|----|--------------------|
|                                 | Mean               | Std.<br>Deviation | Std.<br>Error<br>Mean | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |         |        |    |                    |
|                                 |                    |                   |                       | Lower   | Upper   |        |    |                    |
| Pair 1<br>pretest –<br>posttest | 1.57387            | .23353            | .04194                | 1.48821   | 1.65953 | 37.523 | 31 | .000               |

Dari tabel 3. Dapat dilihat bahwa dari hasil perhitungan pada perbedaan rata-rata data *pretes* dan *posttes* diperoleh bahwa nilai signifikansi uji t data berpasangan adalah 0,000 kurang dari 0,05 artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima karena nilai t hitung > t tabel atau jika sig. < 0,05, atau dengan kata lain berdasarkan hasil uji-t *independent* didapat nilai  $t_{hitung} = 37.523$  dengan nilai signifikansi 0.000 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (sig < 0,05), dengan demikian hipotesis penelitian “permainan jarak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lari 60 meter” diterima.

Pembahasan dari hasil yang sudah diperoleh pada penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan cara memahami data yang telah diperoleh dari hasil penelitian itu sendiri. Pembahasan hasil penelitian ini bertujuan untuk menjawab suatu pertanyaan yang diajukan dalam penelitian yang sudah ditetapkan dalam rumusan masalah serta untuk mengukur pencapaian tujuan dalam penelitian. Hasil dari pengolahan analisis data ini akan digunakan untuk membuktikan kebenaran antara data pretest dan posttest.

Hasil uji-t menjelaskan bahwa dari  $dk = 31$  dan taraf nyata ( $\alpha$ ) 0,05 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2.040 maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak ( $t_{hitung} \geq t_{tabel} = 37.523 > 2.040$ ), yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan penulis diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan jarak terhadap kemampuan lari 60 meter. Adapun perhitungan dengan menggunakan bantuan *SPSS v.20 for Windows*.

Latihan dengan permainan jarak bertahap merupakan latihan modifikasi jarak yang dikombinasikan dengan permainan yang bertujuan untuk membuat anak tidak bosan dan menganggap sebuah pembelajaran seperti sedang bermain. Pada awal latihan siswa diberikan *pretest* kemudian pelatih/guru mengkondisikan siswa untuk siap melaksanakan latihan dengan diawali melakukan pemanasan



menggunakan permainan kemudian dilanjutkan dengan melakukan tes lari 60 meter serta dilanjutkan melakukan pendingnan.

Pada pertemuan pertama guru/pelatih memberikan perlakuan melakukan lari mengelilingi lingkaran berbentuk segitiga dengan media cones dan pegangan berbentuk seperti gelang, latihan tersebut dibuat seperti kompetisi agar anak semakin bersemangat dan melakukannya dengan maksimal karena ada target menang.

Pada pertemuan ke dua guru/pelatih memberikan perlakuan lari mengitari simpai sesuai formasi berbanjar dengan media kardus, latihan ini juga dibuat kompetisi dengan tujuan sama setiap pertemuannya.

Pada pertemuan ke tiga guru/pelatih memeberikan perlakuan dengan lari mengitari kotak-kotak sesuai berbanjar. Pada pertemuan ke empat diberikan perlakuan dengan lari bolak balik dengan berpasangan formasi berhadap-hadapan. Pada pertemuan ke lima sama dengan pertemuan ke dua yaitu lari memasukan simpai ke kardus. Pada pertemuan ke tujuh diberikan perlakuan latihan lari melompat meraih bendera. Pertemuan ke tujuh diberikan perlakuan latihan lari berpasangan memasukan lingkaran ke cones. Pada pertemuan ke delapan diberikan latihan menggunakan lari mengelilingi cones yang berbentuk segitiga. Pada pertemuan Sembilan diberikan perlakuan dengan menggunakan permainan latihan lari mengelilingi garis berbentuk bintang dengan media cones. Pada pertemuan sepuluh diberikan perlakuan lari zig-zag dan pada pertemuan sebelas diberikan perlakuan sama seperti pertemuan ke delapan yaitu latihan lari mengelilingi cones berbentuk segitiga, serta pada pertemuan ke duabelas yaitu dengan latihan lari shuttle run dengan berpasangan sesuai formasi hadap-hadapan.

Setelah semua perlakuan diberikan kemudian dilakukan *posttest* dengan tujuan melihat ada tidaknya peningkatan setelah diberikannya perlakuan menggunakan permainan dengan jarak bertahap. Ternyata memang setelah dilakukannya *posttest* bisa terlihat adanya perbedaan yaitu waktu yang dihasilkan pada saat tes lari 60 meter lebih cepat dibandingkan dengan pada saat *posttest*.

Dapat dilihat dari pantauan hasil latihan bahwa dengan latihan menggunakan permainan jarak bertahap lebih membuat anak berminat dengan olahraga lari serta daya tahan siswa juga dilatih dari jarak yang bertahap jadi antara waktu lari dan istirahat tidak terlalu lama. Maka pada saat pembelajaranpun bisa dijadikan atau diterapkan.

## **Simpulan**

Berdasarkan pembahasan dan pengolahan data hasil penelitian, dapat disimpulkan mengenai penggunaan permainan jarak bertahap terhadap kemampuan lari 60 meter siswa yang mengikuti program

ekstrakurikuler latihan adalah Terdapat pengaruh yang signifikan antara permainan jarak terhadap kemampuan lari 60 meter pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler dapat dilihat dari Uji Peningkatan Rata-rata dapat dilihat bahwa *P-value* (Sig.) Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan permainan dengan jarak yang bertahap terhadap kemampuan lari 60 meter pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler setelah dilihat dari hasil analisis koefisien determinasi.

### Referensi

- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugito, Y.N.h. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*, 1, (1), 60-72.
- Hendrayana. (2007). *Bermain Atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suwarso, E & Sumarya, M. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Purnomo. E. (2005). Merencanakan dan Mengatur Pembelajaran Atletik di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Edisi Khusus. 89-96.
- Ad'dien, H. (2010). Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Frekuensi Langkah Kaki dengan Kecepatan Lari 50 Meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNM. *Competitor*. 1. 21-28.
- Rumini. (2014). Pembelajaran Permainan *Kids' Athletic* Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-anak. *Jurnal of Physical Education, Health and Sport*. 1, (2), 99-107.
- Amirudin. (2010). *Atletik dan Tekniknya*. Bandung: Katalog dalam Terbita (KDT).
- Erwin. (2010). *Perbedaan Pengaruh Latihan dengan Jarak tetap dan Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Lari 40 Meter Pada Siswa Putra*. (Skripsi). Surakarta, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Marjana, W. dkk. (2014). *Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan*. E-Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. 1. 1-5.
- Sidik. (2014). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jenny, S & Armstrong, T. (2013). Distance Running and the Elementary-ag child. *Jurnal of Physical Education, Recreation & Dance*, 3 (84). 17.
- Kusmaedi, N. (2009). *Permainan Tradisional*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Hastie, P.A & Andre M.H. (2012). Game appreciation through student designed games and game equipment. 1 (2). 166.
- Gutierrez. D & Lopez, L.M.G. (2012). Gender differences in game behavior in invasion games. *Jurnal Physical Education and Sport Pedagogy*, 17. (3). 290.