



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 4 Oktober 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

Analisis Metode Latihan *Cone Drills* Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah Siswa SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga

Ahmad Arfah Bustamin, Irvan Sir, Sofyan Haeruddin

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

E-mail : ahmadarfahb@gmail.com irvansir@yahoo.cpm
sofyanhaeruddin13@guru.smp.belajar.id

Abstrak: Analisis metode latihan *cone drills* terhadap kemampuan lari jarak menengah siswa SMA negeri khusus keberbakatan olahraga. Pendidikan Jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam membentuk fisik dan keterampilan motorik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan lari jarak menengah (800 meter) siswa kelas XI SMANKO Sulawesi Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberakatan olahraga Sul-Sel sebanyak 30 siswa, dengan sampel dalam penelitian ini adalah kelas XI sebanyak 15 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan metode random *sampling*, yaitu penelitian yang menggunakan Sebagian dari jumlah populasi. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis normalitas, dan pengkategorian dengan tingkat kebenaran 95% dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20,00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Hasil Latihan *cone drills* dalam atletik lari jarak menengah (800 meter) pada siswa kelas XI SMA negeri khusus keberbakatan olahraga Sulawesi Selatan berada pada kategori sangat baik atau 94,5%.

Kata Kunci: Lari Jarak Menengah.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan minat dan keterampilan atletik siswa. Beragam cabang olahraga diajarkan di sekolah sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani, termasuk atletik, senam, bela diri, olahraga air, dan berbagai aktivitas luar kelas. Namun, di antara berbagai cabang olahraga tersebut, olahraga permainan sering menjadi favorit utama bagi siswa. Pembelajaran cabang olahraga permainan dalam meningkatkan minat dan keterampilan atletik siswa seperti pada bolavoli, bolabasket, dan sepakbola.

Atletik memiliki sejarah yang sangat panjang dalam peradaban manusia di dunia. Sejarah atletik seakan tidak dapat dibatasi oleh waktu tentang keberadaan manusia di bumi ini. Atletik seakan memiliki umur yang sama dengan keberadaan manusia. Aktivitas manusia yang tidak mampu terlepas dari aktivitas gerak menyebabkan kesetaraan lahirnya atletik dengan manusia. Aktivitas dimaksud adalah gerak yang diakukan manusia dalam keseharian, seperti lari, lompat,

dan lempar. Aktivitas gerak pada manusia memang pada awalnya bukan sebagai atraksi olahraga melainkan rutinitas gerakan dalam upaya memenuhi kebutuhan hidup.

Keberadaan hal tersebut senada dengan cabang olahraga atletik yang memiliki nomor lari, lompat, dan lempar. Dengan demikian keberadaan atletik sudah sangat lama sekali bahkan sama dengan usia manusia, namun atletik sebenarnya dipopulerkan sebagai salah satu cabang olahraga pada nomor lari, lompat, dan lempar kira-kira pada abad ke-6 SM.

Atletik memiliki nomor lari Marathon yang dimulai sejak tahun 490 sebelum Masehi. Kegiatan ini berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Namun dengan bertambahnya waktu maka pada tahun 1908, jarak Marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. dengan jarak yang lumayan jauh tersebut sehingga olahraga nomor lari Marathon ini menjadi agenda kegiatan puncak sekaligus penutup pada setiap ajang keolahragaan. Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang warga negara Prancis yang bernama Baron Peire Louherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan.

Atletik tidak sertamerta datang di Indoneisa, memang secara aktivitas gerak nomor atletik sudah ada sejak manusia ada, akan tetapi penamaan atletik yang diakui oleh induk organisasi tentu memiliki proses yang sangat panjang. Atletik hadir di Indonesia tidak terlepas dari campur tangan Pemerintah Hindia Belanda (di tahun 1930), pada waktu itu Pemerintah Hindia Belanda menempatkan dasar-dasar Atletik atau memberikan pelajaran di sekolah-sekolah dengan pembelajaran olahraga atletik. Dalam arti lain siswa/peserta didik harus mempelajari atletik sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib dipelajari. Namun pada waktu itu hanya siswa yang memperoleh pelajaran secara detail, sedangkan masyarakat luas belum mengerti tentang cabang olahraga atletik. Seiring berjalannya waktu siswa yang mempelajari atletik membawa dalam kehidupan sehingga masyarakat semakin mengetahui tentang cabang olahraga atletik.

Pemerintah Hindia Belanda selain memasukkan cabang olahraga atletik di matapelajaran yang harus dipelajari para siswa juga mendirikan sebuah organisasi pertama kali yang diberi nama Nederlands NIAU (*Indische Athletiek Unie*). Prestasi olahraga atletik nasional semakin baik, dan didukung dengan organisasi yang sudah berdiri diberbagai wilayah mendukung perkembangan cabang olahraga atletik melalui sebuah tim pembinaan di organisasi masing-masing. Untuk kebaikan kepentingan olahraga atletik dimasa yang akan datang serta untuk memperjelas kedudukan cabang olahraga atletik di nasional, maka pada tanggal 3 September 1950 di Semarang dibentuklah sebuah organisasi yang menaungi bidang olahraga atletik yang bernama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Keberadaan PASI memberi warna didunia olahraga atletik nasional dengan diadakannya kejuaraan atletik nasional dibawah naungan PASI, yang ditujukan sebagai evaluasi dan peninjauan prestasi atletik skala nasional.

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “athlon” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah *pentathlon* atau *decathlon*. Atletik merupakan induk dari sebagian besar cabang olahraga”, dimana gerakan – gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga.

Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olah raga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy, 2007: 3). Menurut Munasifah (2008: 9), Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes.” Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM.

Menurut Bahagia (2011: 16), arti atletik di Indonesia berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” (Jerman), *Athletismo* (Spanyol), “*Olahraga*” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA). Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dimaksud sebelumnya maka atletik adalah induk dari olahraga yang gerakannya hampir terdapat pada semua cabang olahraga, seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Lari jarak menengah merupakan cabang lari dari olahraga atletik yang memiliki teknik tersendiri untuk melakukannya, jarak tempuh yang cukup panjang yang

mengharuskan seorang pelari dapat mengatur stamina, kecepatan serta nafas saat berlari. Pada kompetisi tingkat internasional, nomor lari jarak menengah adalah 800 meter, 1500 meter atau metric mile (istilah untuk jarak 1500 meter karena hampir mendekati jarak 1 mil), serta 3000 meter.

Lintasan merupakan tempat bagi para atlet untuk menunjukkan kemampuan mereka di luar garis awal hingga menuju titik finis. Jarak lintasan bergantung pada kategori perlombaan begitu juga dengan kebutuhan garis start serta teknik awalan masing-masing. Panjang keliling lapangan lari berjarak 400 meter pada bagian lintasan terdalam, sementara untuk lintasan terluar bisa mencapai 461,33 meter dengan sudut terjauh mencapai 37,73 derajat. Kemudian lebar lintasan lari standarnya yaitu 7,32 meter dan tiap bagian lintasannya berukuran 1,22 meter. Tiap lintasan dipisahkan oleh garis berwarna putih dengan ukuran 5 sentimeter.

Aktivitas fisik yang terlibat dalam olahraga permainan membantu meningkatkan kesehatan fisik siswa, termasuk kekuatan otot, dan fleksibilitas. Berbagai gerakan dan teknik yang diajarkan dalam cabang olahraga.

Setelah diajarkan, siswa dalam melakukan teknik lari jarak menengah masih banyak yang salah. Seperti posisi kaki, posisi tangan dan sikap badan setelah dilakukan praktik lari jarak menengah oleh siswa tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Memang tetap bisa melaksanakan pembelajaran tetapi hasil belajarnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh guru karena belum mencapai target. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian "Analisis Metode Latihan *cone drills* terhadap kemampuan lari jarak menengah (800 meter) siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan".

Menurut Sagala (2009), metode latihan bertujuan untuk menyediakan pengalaman praktik yang bermakna dan relevan dengan materi pembelajarannya yang disampaikan. Hal ini dilakukan dengan merancang kegiatan latihan yang memungkinkan peserta didik untuk secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran, serta memfasilitasi pemahaman yang mendalam dan aplikasi konsep yang dipelajari.

Dalam praktiknya, metode latihan dapat diimplementasikan melalui berbagai strategi, termasuk simulasi, permainan peran, latihan berulang-ulang dan studi kasus. Penting untuk merancang kegiatan latihan yang sesuai dengan permainan membantu mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar siswa. Bermain dalam tim membutuhkan kerjasama, komunikasi, dan respek terhadap rekan satu tim, sehingga membantu mengembangkan keterampilan sosial siswa.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang kompleks dan beragam, mencakup berbagai nomor seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar. Dalam konteks ini, cabang olahraga atletik menuntut keterampilan yang dinamis dan harmonis, memerlukan koordinasi tubuh yang baik serta kekuatan fisik yang optimal. Salah satu nomor yang menjadi fokus dalam cabang olahraga atletik adalah lari jarak jauh, yang membutuhkan ketahanan dan strategi khusus.

Lari jarak jauh merupakan salah satu nomor yang menonjol dalam olahraga atletik. Membutuhkan ketahanan fisik dan mental yang tinggi, lari jarak jauh menguji daya tahan atlet dalam menaklukkan jarak yang panjang. Dengan panjang lintasan yang mencapai 42,195 meter (26 mil dan 385 yard) dalam bentuk marathon, nomor ini menjadi tantangan tersendiri bagi para pelari.

Kelincahan adalah salah satu aspek kunci dalam keberhasilan seorang atlet, terutama bagi para pelari. Untuk meningkatkan kelincahan, berbagai metode latihan telah dikembangkan, salah satunya adalah *cone drills*. *Cone drills* merupakan metode latihan yang menggunakan benda berbentuk kerucut, atau sering disebut sebagai *cone*, sebagai patokan untuk mengubah gerakan atlet. Gerakan dasar yang dilatih dalam *cone drills* meliputi lari dari melewati *cone* dengan cepat, lari menyamping, dan lari mundur. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kelincahan, dan responsifitas atlet dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah.

Adapun metode yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan atlet lari salah satunya adalah *cone drills*. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Gerakan dasar *cone drills*

adalah lari melewati *cone* dengan cepat, lari menyamping, dan lari mundur. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet.

SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan merupakan salah satu sekolah Favorit di Sulawesi Selatan. Walaupun SMONKO ini adalah sekolah khusus olahraga, yang mayoritas siswa/siswi di sekolah ini adalah atlet. Tetapi yang perlu kita pahami bahwa siswa/siswi yang bersekolah di SMANKO yaitu atlet dari berbagai cabang olahraga. Sehingga tidak sedikit siswa yang belum mampu melakukan teknik lari jarak menengah dalam proses pembelajaran penjas.

Hasil wawancara dengan guru pengampu penjas memang tidak sedikit siswa yang masih kesulitan dalam melakukan praktek teknik lari jarak menengah. Kesulitan yang dialami oleh para siswa adalah teknik lari jarak menengah dan *start* yang digunakan dalam perlomba kurang tepat, dikarenakan hal itu tingkat keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani atletik lari tidak mampu diraih secara maksimal. Sementara lari jarak menengah yang penting untuk dikuasai adalah teknik lari jarak menengah dan *start* yang digunakan.

Semangat siswa dalam melaksanakan pembelajaran penjas materi atletik lari juga merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pembelajaran jasmani materi atletik. Beberapa kesulitan yang dimaksud yaitu tingkat pemahaman masing – masing siswa setelah diberikan materi lari jarak menengah dalam atletik lari muncul penyerapan yang berbeda-beda dalam prakteknya.

Karakteristik peserta didik dan materi pembelajaran yang spesifik. Selain itu, evaluasi terus-menerus terhadap efektivitas metode latihan juga diperlukan untuk memastikan pencapaian tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Atletik sebagai cabang olahraga paling tua, telah memberikan kontribusi yang besar terhadap pemahaman kita tentang gerak manusia. Dengan mengacu pada konsep-konsep yang dikemukakan oleh Eddy (2007), ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara atletik dan pola gerak dasar manusia, serta relevansinya dalam konteks Sejarah dan filosofis.

Selanjutnya menurut munasifah (2008) atletik telah menjadi bagian tak terpisahkan dari Sejarah olahraga manusia sejak zaman kuno. Kami menjelajahi asal-usul kata “atletik” dari bahaya Yunani “Athlon” dan menganalisis evolusi cabang olahraga ini dari masa kuno hingga menjadi bagian integral dari olimpiade modern.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada guru pengampu penjas bahwa sejumlah siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan mengimplementasikan teknik lari jarak menengah, terutama dalam hal *start* yang digunakan dalam perlomba. Kurangnya latihan yang berfokus dan kurangnya pemahaman tentang prinsip-prinsip dasar teknik lari jarak menengah menjadi penyebab utama kegagalan dalam mencapai keberhasilan pembelajaran.

Dalam dunia olahraga, teknik yang tepat sangat penting untuk mencapai performa yang optimal. Namun, dalam praktiknya seringkali siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar, seperti dalam teknik lari jarak menengah. Posisi kaki, posisi tangan, dan sikap badan yang tidak benar dapat menghambat kemajuan mereka dalam mencapai target yang diinginkan. Meskipun Pelajaran telah diajarkan dengan baik, hasil belajar siswa tidak selalu sesuai dengan harapan guru.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penggunaan metode latihan *cone drills* untuk meningkatkan kemampuan lari jarak menengah siswa kelas XI di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan lari jarak menengah (800 meter) siswa kelas XI SMANKO Sulawesi Selatan, setelah melakukan metode *cone drills*.

Tujuan penelitian merupakan rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hasil atau bagaimana sesuatu akan diperoleh setelah penelitian dilakukan. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemampuan lari jarak menengah (800 meter) siswa kelas XI SMANKO Sulawesi Selatan, setelah melakukan metode *cone drills*.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, yang memiliki fokus utama pada deskripsi, penjelasan, dan validasi data atau temuan dari penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang situasi atau keadaan yang sedang berlangsung di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sul-Sel.

Desain penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif. Menurut Sekaran (2017), desain penelitian merupakan rencana untuk pengumpulan, pengukuran, dan analisis data berdasarkan pertanyaan penelitian dari studi. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian ini akan menyajikan data dalam bentuk angka dan statistic untuk mendeskripsikan dan menjelaskan situasi yang diamati.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sul-Sel.

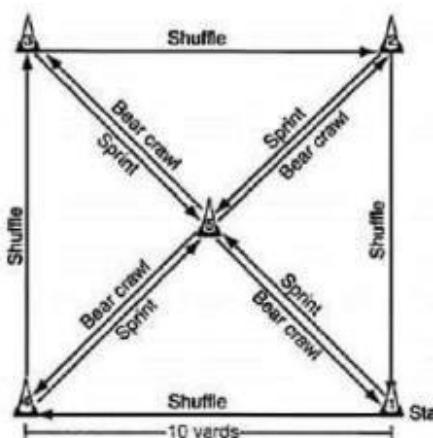
Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini, menurut Arikunto (2010:130) dan Sugiyono (2019:126), adalah “jumlah subjek yang akan diteliti” atau “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek dengan kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi yang diteliti adalah 30 siswa kelas XI di SMA Negeri Khusus Keberakatan Olahraga Sul-Sel.

Arikunto (2006:131) mengatakan bahwa sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Metode random sampling yang digunakan, Di mana 15 siswa dari kelas XI menuliskan nama pada kertas dan diundi secara acak.

Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto, instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk mengumpulkan data agar pekerjaan peneliti menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Ini membantu dalam pengumpulan data yang lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga memudahkan pengolahan data selanjutnya.



Gambar 3.1 *Star drill*

Sumber: Brown, L.E dan Ferrigno, V.A (2005: 74)



Gambar 3.2 Lari jarak menengah Sumber: Dikdik Zafar Sidik (2010: 37)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana, yang merupakan hubungan linear antara satu variabel Independen (X) dengan Variabel Dependenn (Y). Menurut Arikunto (2006:234), analisis data terdiri dari tiga langkah : persiapan, tabulasi, dan deskriptif, dengan rumus persentase :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (3.1)$$

Keterangan :

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

P : Persentase yang dicari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif memberikan gambaran umum tentang data penelitian, fokusnya pada kelincahan dan kecepatan siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan, termasuk total nilai, nilai maksimal, minimal, rata-rata, standar deviasi, dan range. Tujuan analisis ini adalah memberikan gambaran tentang kemampuan kelincahan, kecepatan, dan lari jarak menengah (800 meter) siswa. Berikut adalah hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Table 4.1 *Descriptive Statistic* Hasil Analisis Data *cone drills* dan lari jarak menengah 800 meter pada Siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
X	15	6	27	33	450	30.00	.458	1.773	3.143
Y	15	29	134	163	2209	147.27	2.477	9.595	92.067
Valid N (listwise)	15								

Data di atas menunjukkan bahwa hasil Cone Drills (X) dari 15 sampel adalah total nilai 450, rata-rata 30,0, standar deviasi 1,77, varians 3,14, dengan jangkauan 6 (dari 27 hingga 33).

Hasil dari jarak menengah/800 meter (Y) dari 15 sampel adalah total nilai 2209, rata-rata 147,27, standar deviasi 9,59, varians 92,06, dengan jangkauan 29 (dari 134 hingga 163).

Uji Normalitas

Salah satu persyaratan untuk menggunakan statistic parametrik dalam menganalisis data penelitian adalah bahwa data harus mengikuti sebaran normal. Untuk menentukan apakah data metode Cone Drills dan lari jarak menengah (800meter) dari siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan mengikuti distribusi normal, dilakukan uji normalitas dengan uji Shapiro- Wilk. Hasil uji normalitas terdapat pada table berikut :

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas *metode cone drill* dan lari jarak menengah (800 meter) siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
X	.167	15	.200*	.953	15	.571
Y	.109	15	.200*	.940	15	.382

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa, data star Cone Drills dari 15 sampel menunjukkan statistik = 0,95, dengan nilai signifikansi > 0,05 (0,57), menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Data dari 800meter dari 15 sampel menunjukkan statistik = 0,94, dengan nilai signifikansi > 0,05 (0,38), menunjukkan bahwa data tersebut juga berdistribusi normal.

Selain itu untuk dapat melihat persentase dari penelitian ini maka ditampilkan melalui tabel frekuensi *star cone drills* (X) dan lari jarak 800 (Y) meter serta historigramnya yaitu sebagai berikut :

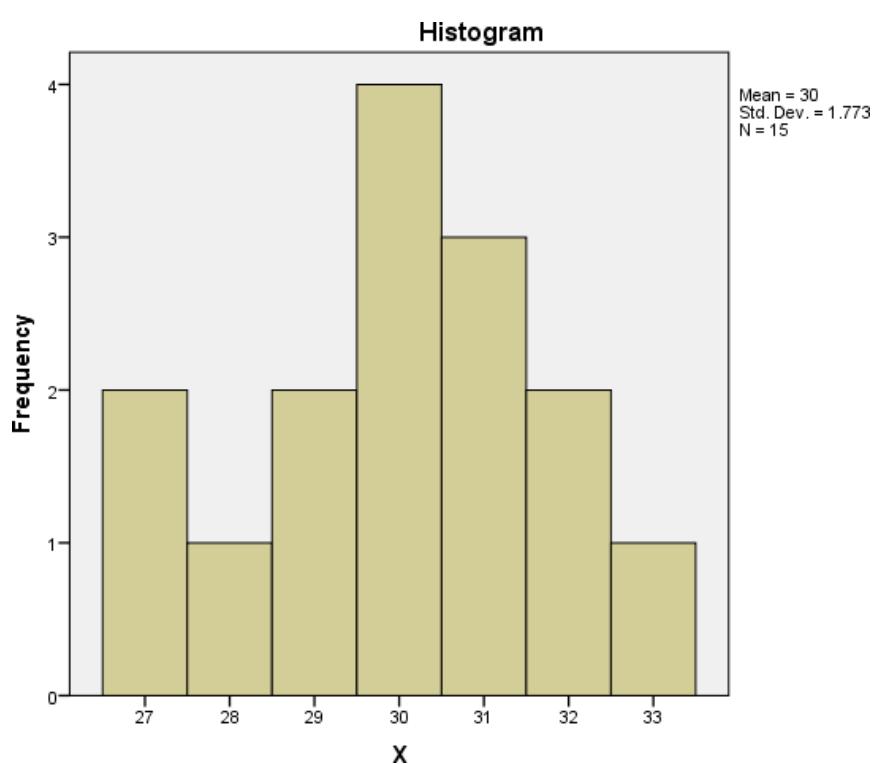
Table 4.3 Persentase Hasil Uji Normalitas *metode cone drill* dan lari jarak menengah (800 meter) siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberbakatan

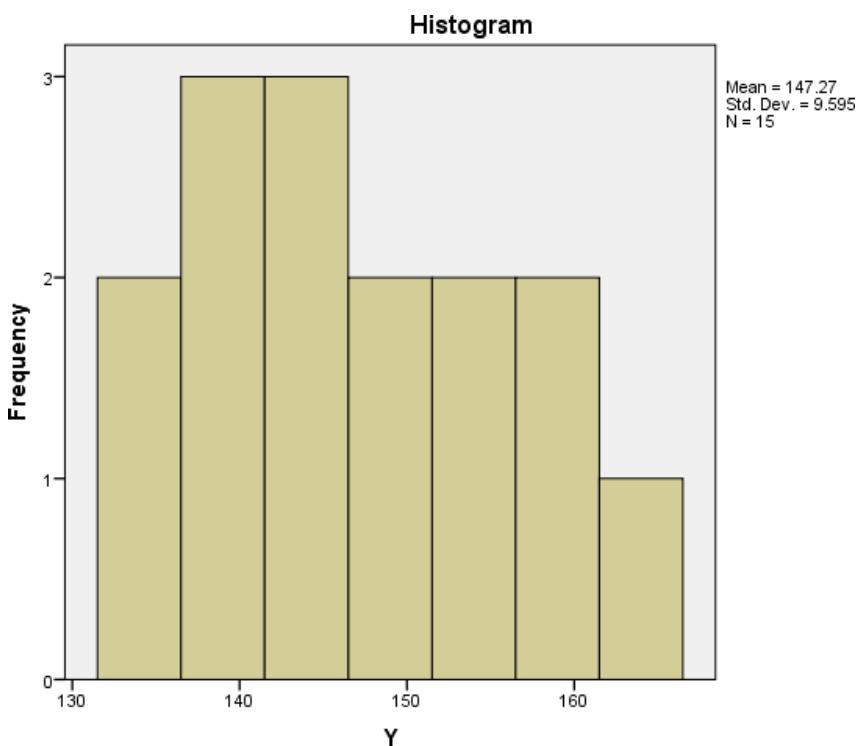
Olahraga Sulawesi Selatan

X		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	2	13.3	13.3	13.3
	28	1	6.7	6.7	20.0
	29	2	13.3	13.3	33.3
	30	4	26.7	26.7	60.0
	31	3	20.0	20.0	80.0
	32	2	13.3	13.3	93.3
	33	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Y		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	134	1	6.7	6.7	6.7
	136	1	6.7	6.7	13.3
	137	1	6.7	6.7	20.0
	138	1	6.7	6.7	26.7
	140	1	6.7	6.7	33.3
	142	1	6.7	6.7	40.0
	144	1	6.7	6.7	46.7
	146	1	6.7	6.7	53.3

Valid	150	1	6.7	6.7	60.0
	151	1	6.7	6.7	66.7
	152	1	6.7	6.7	73.3
	155	1	6.7	6.7	80.0
	160	1	6.7	6.7	86.7
	161	1	6.7	6.7	93.3
	163	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	





Dari tabel processing summary dan histogram cone drills, disimpulkan bahwa dari total 15 responden, terdapat 2 orang (13,3%) dengan data valid 27,1 orang (6,7%) dengan data valid 28,2 orang (13,3%) dengan data valid 29,4 orang (26,7%) dengan data valid 30,3 orang (20,0%) dengan data valid 31,2 orang (13,3%) dengan data valid 32, dan 1 orang (6,7%) dengan data valid 33, dengan total keseluruhan 100%. Hal ini karena setiap orang memiliki persentase nilai 6,7%. Untuk lari jarak menengah 800 meter, dari 15 responden, setiap orang memiliki nilai valid dari 134-163, masing-masing 6,7% dengan total keseluruhan 100%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka pembahasan ini mengulas hasil analisis data dalam konteks teori yang mendasarinya. Pertama, regresi sederhana menunjukkan bahwa koefisien regresi X sebesar 0,43, menandakan bahwa peningkatan 1% nilai star cone drills akan meningkatkan nilai lari 800 meter sebesar 0,43. Koefisien positif mengindikasikan arah pengaruh yang positif dari X terhadap Y.

Kemudian, uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa kedua variable, star cone drills dan lari 800 meter, memiliki distribusi normal, didukung oleh persyaratan statistik parametrik.

Selanjutnya, hasil uji normalitas yang menunjukkan distribusi data valid untuk masing-masing nilai dari 27 hingga 33, dengan total keseluruhan 100%. Hal ini sejalan dengan persyaratan distribusi normal untuk analisis parametrik. Selain itu, pentingnya latihan dalam meningkatkan prestasi atlet, terutama dalam cabang olahraga atletik. Metode latihan cone drills diperkenalkan sebagai alat untuk meningkatkan kelincahan

dan kecepatan, khususnya dalam lari jarak menengah (800 meter), yang diperlukan untuk mencapai prestasi maksimal dalam pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil analisis data dengan teori yang mendukung, menyoroti pentingnya latihan dalam mencapai prestasi atletik, dan menekankan relevansi metode latihan cone drills dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan untuk lari jarak menengah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “setelah melakukan metode latihan *cone drills*, terdapat pengaruh terhadap kemampuan lari jarak menengah (800 meter) pada siswa kelas XI SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan”.

Saran

Pada penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi para guru olahraga, pelatih, siswa, dan para atlet, khususnya pada cabang olahraga atletik, bahwa kiranya dalam upaya meningkatkan kemampuan berlari (terkhusus pada cabang atletik lari jarak menengah 800 meter), maka perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti kelincahan dan kecepatan.
2. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut yang serupa dengan penelitian ini, disarankan agar melibatkan variable-variabel yang lain dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih banyak lagi.

Fakultas ilmu keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu olahraga, sehingga hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi mahasiswa olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin kurang sempurna dan tidak menutup kemungkinan ditemukan banyak kekurangan dan kekeliruan dalam penyusunan skripsi ini. Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Selama proses penyusunan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga pada lembaran ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Kedua orang tua tercinta (Bapak Bustamin dan Ibu Suryani), ketiga kakak tersayang

- (Kautsar, Annur, dan Ayu), dan keempat adek tersayang (Marwah, Aidil, Putra, dan Zahrah) serta keluarga besar sebagai *support system* yang tak henti-hentinya memberi dukungan selama menjalankan tugas-tugas dalam kuliah.
3. Bapak Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP., selaku Rektor Universitas Negeri Makassar. Kami hantarkan terima kasih telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
 4. Ibu Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes., sebagai Dekan di FIK Universitas Negeri Makassar beserta stafnya telah memberikan izin dan bantuannya sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.
 5. Bapak Dr. Juhanis, M. Pd., selaku Ketua Jurusan dan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang senantiasa memberikan arahan dan masukan dalam skripsi ini.
 6. Ibu Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes., sebagai pembimbing I dan Drs. A. Masjaya AM, M. Pd., sebagai pembimbing II saya yang telah memberikan masukan, arahan, pengetahuan dan senantiasa membimbing sampai terselesaikannya skripsi ini.
 7. Bapak Dr. Benny B, S.Pd., M.Pd., selaku penguji I dan Bapak Dr. Muhammad Kamal, M. Pd., selaku penguji II yang senantiasa memberikan arahan, pengetahuan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
 8. Para Dosen dan Asisten Dosen, Staf Administrasi dan Perlengkapan di Lingkungan FIK Universitas Negeri Makassar.
 9. Bapak A.Syamsulalam, S.Pd, M.Pd., selaku kepala UPT SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan, yang telah memberikan izin dan mendampingi dalam melaksanakan penelitian ini.
 10. Seluruh teman-teman PJKR 2018 khususnya PJKR A 2018 atas bantuannya selama proses perkuliahan.
 11. Seluruh siswa-siswi SMA Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian saya.
 12. Seluruh teman-teman, juga orang-orang terdekat yang telah setia membantu, serta memberi dukungan dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
- Akhir kata, penulis berharap semoga penyajian skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sekalian. Penulis meminta maaf jika terdapat kesalahan, karena segala yang benar datangnya dari Allah dan keterbatasan tentu milik penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, C. S., & Nurwansyah, R. 2021. Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680-690.
- Anon. 2022. Retrieved 20 March 2022, from <https://psikologi.uma.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Hasil-Belajar.pdf>
- Arief, N. F. 2018. *Analisis Kerusakan Pengunci Stern Ramp Pada Mv. Dream Diamond* (Doctoral Dissertation, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang).
- Brown, L. E. dan Ferrigno, V. A. 2005. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States of America: Human Kinetics.

Diputra. 2015. Pengaruh Latihan *Three Cone Drill, Four Cone Drill* dan *Five Cone Drill* Terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Efektor*, 27(7): 25-30.

Gordon, B. 2010. *Sistem Informasi Manajemen*. Yogyakarta: Andi Offset

<https://teks.co.id/pengertian-lari-secara-umum-menurut-para-ahli-serta-tujuan- macam-manfaat/>

<https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/20/153000269/peraturan-lari-jarak- menengah?page=all>

Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., & Jenaru, K. J. 2021. Kemampuan GerakDasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 163-176.

Lari Jarak Menengah: Pengertian dan Peraturan Dasar
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/28/11400098/lari-jarak- menengah- pengertian-dan-peraturan-dasar?page=all>

Lesmana, F., Kusman, M., Ariyano, A., & Karo, U. K. 2016. Metode Latihan (*Drill*)Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Menggambar Autocad1. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 246-254.

Muhajirin, M., & Maya, P. 2017. *Pendekatan Praktis: Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Palembang: PT. Idea Press

Muhson, A. 2006. *Teknik Analisis Kuantitatif*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Perangkat Mengajar Penjaskes SMA/SMK <https://pjok- penjaskes.blogspot.com/2015/10/alat-dan-fasilitas-lari-jarak- menengah.html>

Ramadan, W., & Sidik, D. Z. 2019. Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101-105.

Samsuri, T. 2003. *Kajian, Teori, Kerangka Konsep dan Hipotesis dalam Penelitian*. Sumatera Barat: PLSP.

Sari, M., Siswati, T., Suparto, A. A., Ambarsari, I. F., Azizah, N., Safitri, W., & Hasanah, N. 2022. *Metodologi penelitian. Global Eksekutif Teknologi*. Bandung: Global Eksekutif Teknologi

Sintawana, N., Lazirkha, D. P., & Sari, S. N. (2020). Pengaruh Media Pembelajaran Online Berbasis E-learning pada Aplikasi Zenius terhadap Hasil Belajar Siswa SMA. *JI-Tech*, 325323.

SP, A. T. P., Sukendro, S., & Haryanto, H. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Atletik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Berbasis Android. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(1), 301-309.

Sukendro, S., & Yuliawan, E. Dasar-Dasar Atletik.

<https://repository.unja.ac.id/14833/1/DASAR-DASAR%20ATLETIK.pdf>

Rahmad, Z. 2015. *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG.Zafar, S. 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.