

## PENGARUH PERMAINAN KASTI TERHADAP LARI *SPRINT* 40 M SISWA KELAS V SDN 2 MUARA RUPIT

Khairul Saleh<sup>1</sup>, Deka Ismi Mori Saputra<sup>2</sup> Iri Hamzah<sup>3</sup>, Rita Zunarti<sup>4</sup>, Apdoludin<sup>5</sup>,  
Yuliani Puspita Sari<sup>6</sup>

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

e-mail: [khairulshalehk@gmail.com](mailto:khairulshalehk@gmail.com), [dekaismimori@gmail.com](mailto:dekaismimori@gmail.com),  
[erihamzah80@gmail.com](mailto:erihamzah80@gmail.com), [apdoludinstkipmb@gmail.com](mailto:apdoludinstkipmb@gmail.com), [zunartirita@gmail.com](mailto:zunartirita@gmail.com),  
[anisekolah263@gmail.com](mailto:anisekolah263@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam berlari khususnya pada pembelajaran lari *sprint* 40 m. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh permainan kasti terhadap lari *sprint* 40 m siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit.

Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu, dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 229 siswa dan teknik penentuan sampel adalah *purposive sampling*, terkait sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit, berjumlah 25, 10 putri dan 15 putra. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 40 m. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan t-tes dengan taraf signifikansi 0.05.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara latihan permainan kasti terhadap lari *sprint* 40 m siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit. Hasil uji-t di peroleh nilai  $t_{hitung} = 12,10$  sedangkan  $t_{tabel} = 2.06$  dengan tingkatan signifikansi 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Maka  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak jika  $H_a$  di terima hipotesisnya berbunyi terdapat Pengaruh pengaruh permainan kasti terhadap lari *sprint* 40M siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit.

**Kata Kunci:** Lari *sprint*, 40 Meter, Permainan, Kasti.

---

**ABSTRACT**

*This research is motivated by the low ability of students in running, especially in the 40M sprint learning lesson. The purpose of this classroom action research is to see the effect of baseball on the 40M sprint for fifth grade students at SDN 2 Muara Rupit.*

*The method in this study is a quasi-experimental design or quasi-experimental, with one group pretest and posttest design. The population of this study was 229 students and the sampling technique was purposive sampling, the sample of this study was the fifth grade students of SDN 2 Muara Rupit. totaling 25, 10 women and 15 sons. The instrument used was the 40M running test. The data analysis technique of this research used t-test with a significant level of 0.05.*

*The results showed that there was a significant effect between baseball game training on the 40M sprint run for fifth grade students at SDN 2 Muara Rupit. The results of the t-test obtained the value of  $t_{count}=12.10$  while  $t_{table}=2.06$  with a significance level of 0.05. these results show that  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$ . Then  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected if  $H_a$  is accepted.*

**Keywords:** *Sprint, 40 Meter, Game, Kasti.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal yang penting bagi generasi bangsa, bertujuan untuk memajukan bangsa dalam segala sektor, dengan demikian Indonesia akan maju jika generasinya berpendidikan, mulai dari pendidikan dasar sampai pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain).

Menurut Undang-undang RI Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, yang dimaksud olahraga adalah Segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi dan isi pembelajaran hendaknya diberikan secara bertahap sehingga tujuan pokok pembelajaran dapat dicapai oleh peserta didik. Untuk itu para guru seharusnya

memiliki rencana pembelajaran yang didalamnya berisi bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningkatan belajar siswa.

Pembagian dalam berolahraga sangat banyak sekali jenisnya yang kita kenal dengan pembagian dalam cabang olahraga, salah satunya olahraga atletik yang sangat populer di sekolah maupun di kalangan masyarakat, sehingga pembahasan tentang olahraga atletik sudah tidak asing lagi yang meliputi tolak peluru, lempar lembing, lari *sprint* dan lain-lain. Lari *sprint* 40M merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di sekolah, terutama para pelajar SD,

Lari *Sprint* 40M adalah Kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam permainan beregu, misalnya bola keranjang dan permainan bola kriket, yang membutuhkan ledakan aktifitas yang pendek dengan intensitas tinggi (Pasaribu, 2020:19). Menurut Depan (2013:33) adalah lari *Sprint* 60M adalah lari dengan tolakan secepat-cepatnya, berfokus pada kecepatan adapun start yang digunakan dalam lari *sprint* yaitu start jongkok, dimana di antaranya ada star pendek (*bunch star*), star menengah (*medium star*), star panjang (*long star*). Untuk memperoleh kemampuan lari yang baik diperlukan penguasaan tahapan gerakan lari. Tahapan Gerakan lari cepat terdiri dari tiga aspek, yaitu gerakan *start*, gerakan lari dan gerakan melewati garis *finish*. Penguasaan tahapan tersebut merupakan faktor yang penting yang harus diajarkan pada siswa agar menguasainya dengan baik. Tolok ukur keberhasilan pembelajaran lari adalah penguasaan gerakan lari sehingga kemampuan lari siswa juga baik.

Siswa sekolah dasar pada umumnya belum memiliki keterampilan

lari yang baik. Gerakan ayunan tangan dan langkah kaki siswa kebanyakan belum baik sehingga penguasaan gerakan dasar perlu mendapatkan perhatian dalam pembelajaran khususnya meteri lari sprint 40M, untuk mencapai tujuan banyak faktor pendukung yang diperlukan salah satunya adalah metode yang dipilih dan diperkirakan cocok digunakan dalam proses pembelajaran, semata-mata untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran. Guru harus profesional dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar, guru harus melibatkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar, agar siswa bisa berkembang dengan baik dan siswa tidak mengantuk saat guru menyampaikan materi pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi permasalahan di lapangan pada tanggal 11 September 2021 di kelas V SDN 2 Muara Rupit rendahnya kemampuan siswa dalam berlari khususnya pada pembelajaran lari *sprint* 40M bawah disebabkan siswa merasakan bosan dalam pembelajaran lari *sprint* 40M, kurangnya kecepatan siswa dalam melakukan lari *sprint* 40M, variasi latihan kurang menarik dan lari *sprint* 40M dilakukan tidak sungguh-sungguh.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, permainan bola kasti sangat mempengaruhi dalam untuk melatih kemampuan lari *sprint* 40M karena dalam permainan kasti meningkatkan ketangkasan dan kecepatan dalam berlari, siswa tidak merasa sedang dilatih karena siswa merasa sedang bermain.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di urai tersebut, penulis berupaya memberikan solusi yang di tuangkan dalam karya ilmiah yang berjudul pengaruh permainan kasti

terhadap lari *sprint* 40M siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variabel yang relevan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan, menggunakan *pretest* sebelum diberi perlakuan kemudian sesudah dalam melakukan *posttest*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Tujuan dari tes ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh atau perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan. Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir.

Menurut Sugiyono (2010:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108) Sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi tersebut dinamakan sampel. Populasi penelitian ini adalah

seluruh siswa SDN 2 Muara Rupit. Berjumlah 229.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Narbuko (2011:116) teknik *purposive sampling* adalah berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V berjumlah 25, 10 putri 15 putra.

### Instrumen Penelitian

Prinsip dalam meneliti adalah melakukan pengukuran, sehingga harus ada alat ukur yang baik untuk digunakan. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena atau kejadian alam maupun sosial yang diamati dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2010:148). Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan bermain bola kasti maka instrument yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah test lari *sprint* 40M

#### a. Pelaksanaan test lari *sprint* 40M

Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan lari *sprint* 40M kelas V SDN 2 Muara Rupit dengan cara setiap siswa melakukan lari jarak 40M untuk diambil prestasi waktunya di lintasan lari yang sesungguhnya. Tidak ada ketentuan waktu terendah atau tertinggi. Keseluruhan hasil waktu yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap siswa. Menurut Faruq dkk (2015:170) pelaksanaan tes lari jarak pendek sebagai berikut:

- 1) Panggilan peserta tes yang akan lari dan berdiri kurang lebih 2 meter di belakang garis *start*.
- 2) Starter memberi aba-aba "bersedia" kemudian pelari mengambil sikap start jongkok. Setelah tenang, maka starter memberi aba-aba "siap" lalu peserta tes mengangkat lututnya dari tanah 8-10 cm.
- 3) Pada aba-aba "ya", peserta tes berlari secepat-cepatnya dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan.
- 4) Peserta tes harus berlari sampai melewati garis finish dan pada saat pelari mencapai garis finish, maka stopwatch dimatikan.
- 5) *Timer* mencatat waktu tempuh oleh peserta tes dalam satuan detik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan *modifikasi tes brady*. Proses penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada atlet setelah memberikan pertunjuk bagaimana cara melakukan tes *brady* agar atlet paham pelaksanaan tes tidak jadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes *brady* adalah lapangan/lintasan berlari, stopwatch dan alat tulis catat tes

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pre-test* dan *posttest* telah dilakukan dilintasan yang dimodifikasi ukuran 40M. Deskripsi hasil penelitian data *pre-test* dan *post-test* lari *sprint* 40M melalui permainan kasti di kelas V SDN 2 Muara Rupit dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 4.1** Distribusi Statistik Data *Pre-test* dan *Post-test* kemampuan lari *sprint* 40M melalui permainan kasti di kelas V SDN 2 Muara Rupit

Statistik	NILAI	
	Pre-test	Post-test
N	25	25
Mean	11,56	10,9072
Median	11,23	10,55
Modus	9,06	9,56
Std. Deviantion	1,1134	1,0526
Minimum	9,06	9,01
Maximum	13,13	12,56

3	10,51-11,23	Cukup	9	36%
4	11,24-11,95	Kurang baik	2	8%
5	11,96-12,69	Sangat buruk	10	40%
Jumlah			25	100

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, di mana data yang digunakan untuk membuat tabel distribusi frekuensi bergolong adalah data *pre-test*. Menurut Sugiyono (2010:36-37) langkah-langkah umum dalam pembuatan tabel distribusi frekuensi bergolong sebagai berikut

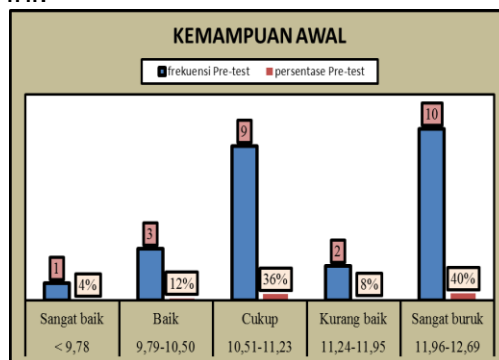
- Tentukan rentang,  $R = X_{maks} - X_{min}$  sehingga diperoleh rentang data *pre-test* yaitu  $13,13 - 9,06 = 4,07$
- Tentukan banyak kelas interval (b) dengan  $1 + 3,3 \log N$ , dimana N adalah banyak data sehingga diperoleh banyak kelas interval  $1 + 3,3 \log 25 = 5,61$ .
- Tentukan interval kelas (i) dengan rumus  $i = \frac{RENTANG (R)}{BANYAK KELAS}$  sehingga diperoleh  $i = \frac{4,07}{5,61} = 0,73$ .

Dari perhitungan di atas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut

**Tabel 4.2** Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Lari *Sprint* 40M melalui Permainan Kasti Di Kelas V SDN 2 Muara Rupit

No	Interval	kategori	frekuensi	persentase
			Pre-test	Pre-test
1	< 9,78	Sangat baik	1	4%
2	9,79-10,50	Baik	3	12%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 25 sampel, 1 sampel termasuk kedalam interval  $< 9,78$  dan berada pada kategori sangat baik memiliki persentase 4%, 3 sampel termasuk kedalam interval 9,79-10,50 dan berada pada kategori baik memiliki persentase 12%, 9 sampel termasuk kedalam interval 10,51-11,23 dan berada pada kategori cukup memiliki persentase 36%, 2 sampel termasuk kedalam interval 11,24-11,95 dan berada pada kategori kurang baik memiliki persentase 8%, 10 sampel termasuk kedalam interval 11,96-12,69 dan berada pada kategori sangat buruk memiliki persentase 40% untuk lebih jelasnya dapat juga dilihat pada diagram dibawah ini:



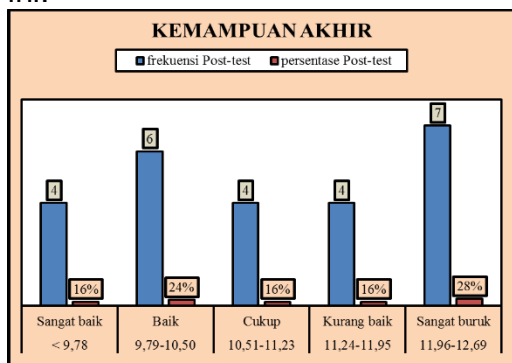
**Gambar 4.1.** *Pre-Test* Lari *Sprint* 40M melalui Permainan Kasti Di Kelas V SDN 2 Muara Rupit  
Sumber: (Jurnal Jasmalinda, 2021:5)

**Tabel 4.2** Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Lari *Sprint* 40M melalui

Permainan Kasti Di Kelas V SDN 2 Muara Rupit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
			Post-Test	Post-Test
1	< 9,78	Sangat Baik	4	16%
2	9,79-10,50	Baik	6	24%
3	10,51-11,23	Cukup	4	16%
4	11,24-11,95	Kurang Baik	4	16%
5	11,96-12,69	Sangat Buruk	7	28%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 25 sampel, 4 sampel termasuk kedalam interval < 9,78 dan berada pada kategori sangat baik memiliki persentase 16%, 6 sampel termasuk kedalam interval 9,79-10,50 dan berada pada kategori baik memiliki persentase 24%, 4 sampel termasuk kedalam interval 10,51-11,23 dan berada pada kategori cukup memiliki persentase 16%. 4 sampel termasuk kedalam interval 11,24-11,95 dan berada pada kategori kurang baik memiliki persentase 16%, 7 sampel termasuk kedalam interval 11,96-12,69 dan berada pada kategori sangat buruk memiliki persentase 28% untuk lebih jelasnya dapat juga dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 4.2. Post-test Lari Sprint 40M melalui Permainan Kasti Di Kelas V SDN 2 Muara Rupit

Sumber: (Jurnal Jasmalinda, 2021:5)

### Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu Terdapat atau tidak terdapat pengaruh permainan kasti terhadap lari *sprint* 40M siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit, tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas, pengajuan hipotesis dan uji homogenitas. Untuk memperoleh data penelitian ini adalah rumusan t-test menggunakan taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan n-1.

#### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan statistik uji *Lilliefors* dilakukan dengan bantuan kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  maka normal sebaliknya, jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Perhitungan Uji normalitas dalam penelitian ini diolah secara manual dengan bantuan rumus-rumus di *microsoft excel* Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1). Susun data secara berurutan dari skor terkecil sampai terbesar.
- 2). carilah rata-rata dan standar deviasi

- 3). carilah nilai z score( $z_i$ ) tiap-tiap data dengan menggunakan rumus  $z_i = \frac{X_1 - RATA_2}{s}$
- 4). Untuk melihat luas kurva normal dengan menggunakan daftar distribusi normal
- 5). cari Nilai F( $Z_i$ ) dan Hitung S( $z_i$ ), yaitu proporsi  $z_1, z_2, \dots, z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $z_i$  dengan rumus  $\frac{\text{banyak data } z_1 z_2 \dots z_n}{n}$
- 6). Hitung selisih atau harga untuk F( $z_i$ ) - S( $z_i$ ) menggunakan
- 7). Ambil harga mutlak terbesar diantara harga mutlak tersebut yang disebut  $L_0$  (L observasi) dengan
- 8).  $L_{tabel}$  dilihat pada tabel Nilai Kritis Uji Lilliefors yang didasarkan pada jumlah sampel dan taraf signifikan  $\alpha$  yang dipilih sesuai dengan data

**Tabel 4.3.** Rangkuman hasil perhitungan uji normalitas *pre-test* dan *post-test*

Variable	Signifikansi	Keterangan
<i>pre-test</i>	0,137 < 0.173	Normal
<i>post-test</i>	0.154 < 0.173	Normal

Berdasarkan pada rangkuman hasil perhitungan nilai pada tersebut menunjukkan bahwa perhitungan nilai *pre-test* lo 0,137 dan perhitungan nilai *post-test* lo 0.154 sedangkan nilai  $l_{tabel} = 0.173$  dengan tingkatan signifikansi 0.05. jadi dengan demikian dapat di simpulkan

bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Homogenitas varians adalah suatu teknik analisis untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Langkah pengujian homogenitas varians dua kelompok sampel:

- 1). Hitung varians masing-masing kelompok data
- 2). Hitung hasil bagi antara varians yang besar dengan varians yang kecil
- 3). Kriteria pengujian adalah; terima hipotesis nol yang menyatakan bahwa kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen, jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari nilai  $F_{tabel}$ , maka sesuai dengan taraf signifikansi yang dipilih.

**Tabel 4.5.** Hasil Uji Homogenitas

Data	N	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Ket
		g	l	
<i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	25	1,11	1,96	Homogen

Berdasarkan nilai pada tabel atas menunjukkan bahwa memiliki nilai  $F_{hitung}$  1.11 sedangkan nilai  $F_{tabel} = 1,96$  mengingat  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang homogen.

c. Pengujian Hipotesis



Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji statistik yang digunakan adalah uji t yaitu melihat kemampuan lari *sprint* 40M dengan menggunakan *stop watch* yang sama pada taraf signifikansi 0,05.

**Tabel 4.6.** Hasil Uji Hipotesis (t-test)

Pretest – posttest	D k	$t_{hitung}/t_i$	signifika nsi	Keputus an
Kemamp uan Lari <i>sprint</i> 40M	2 5	12,10 > 2.06	0.000 < 0.05	Ha diterima Ho di tolak

Dari tabel diatas dapat di jelaskan bahwa perhitungan di peroleh nilai  $t_{hitung} = 12,10$  sedangkan  $t_{tabel} = 2.06$  dengan tingkatan siginifakansi 0.05. hasil tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Maka  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak jika  $H_a$  di terima hipotesisnya berbunyi terdapat pengaruh permainan kasti terhadap lari *sprint* 40M siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit.

#### A. Pembahasan

Lari merupakan olahraga bagian dari nomor cabang olahraga atletik, yang pada dasarnya dapat dijadikan menjadi tiga grup yaitu lari jarak pendek, menengah dan jarak jauh. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak 40 meter sampai dengan jarak 400 meter, oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan karena hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot yang dirubah menjadi gerakan harus lancar dan efisien dan

sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Purnomo, 2011:32). lari jarak pendek ini terdiri dari nomor-nomor jarak 40 m, 50 m, 60 m, 100m, 200 m, dan 400 m Sangat membutuhkan kecepatan pelari.

Tujuan utama lari jarak pendek (*sprint*) adalah menempuh jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin. Seorang pelari dibutuhkan pembentukan kekuatan dan tenaga otot yang maksimal, karena dalam lari jarak pendek dipengaruhi oleh faktor-faktor yaitu *speed* (kecepatan), *power* (daya ledak otot), *strength* (kekuatan), *coordination* (koordinasi gerakan), *flexibility* (kelenturan), *agility* (kelincahan) dan *stamina*.

Metode merupakan cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki, cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. bermain adalah Sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis Artinya, bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak (Plato, 2012:2). Bermain sebagai sarana sosialisai, diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan prasaan, berkreasi dan belajar secara menyenangkan.

Berdasarkan paparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu cara yang teratur dan sistematis untuk melatih keterampilan yang dibutuhkan anak untuk menjadi individual yang kompeten serta dapat meningkatkan

keterampilan dan melatih fisik maupun membentuk perkembangan fisik dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

Permainan bola kasti adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang akan tetapi jumlah pemain tiap regu dapat disesuaikan dengan keadaan di sekolah, tunjuk salah satu seorang untuk menjadi kapten regu (Yarmani, 2018:21). Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang, sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul (Suherman dkk, 2013:49). Manfaat permainan bola kasti adalah Permainan bola kasti lebih besar pengaruhnya terhadap komponen fisik kecepatan lari, dibanding dengan komponen fisik keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi mata dan tangan (Riyanto, 2017:19).

Berdasarkan paparan tersebut maka dapat permainan kasti adalah suatu cara yang teratur dan sistematis untuk melatih kemampuan lari *sprint* 40M siswa. Pada penelitian dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 40M melalui permainan kasti siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit. Siswa yang mengikuti latihan kemampuan lari *sprint* 40M melalui permainan kasti untuk melakukan latihan dasar dan serangkaian program latihan yang dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 40M sehingga memberikan manfaat yang baik bagi yang melakukannya. Manfaat dari dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 40M melalui

permainan kasti sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 40M.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata dengan permainan kasti sebagai salah satu factor yang mendukung terhadap kemampuan lari *sprint* 40M dengan permainan akan menjadi suatu suasana yang menggambirakan siswa tidak akan merasa bosan dan tidak merasa sedang di latih tetapi siswa merasa sedang bermain. Maka dari itu permainan tradisional dapat mempengaruhi kemampuan lari *sprint* 40M siswa yang lebih baik, Selanjutnya faktor lain yang mendukung peningkatan kemampuan lari *sprint* 40M siswa yaitu jenis program latihan yang dilaksanakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh nilai  $t_{hitung} = 12,10$  sedangkan  $t_{tabel} = 2.06$  dengan tingkatan siginifakansi 0.05. hasil tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Maka  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak jika  $H_a$  di terima hipotesisnya berbunyi terdapat pengaruh permainan kasti terhadap lari *sprint* 40M siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, di peroleh nilai  $t_{hitung} = 12,10$  sedangkan  $t_{tabel} = 2.06$  dengan tingkatan siginifakansi 0.05. hasil tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Maka  $H_a$  di terima dan  $H_o$  di tolak jika  $H_a$  di terima hipotesisnya berbunyi terdapat Pengaruh pengaruh permainan kasti terhadap lari *sprint* 40M siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi siswa SDN 2 Muara Rupit lebih giat dan semangat lagi dalam latihan lari *sprint* 40M karena lari *sprint* 40M harus dilatih terus secara berkelanjutan agar tingkat kemampuan lari *sprint* 40M meningkat.
2. Bagi guru agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif yang tetap harus disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar, sehingga siswa lebih terbentuk ketahanan fisik, keterampilan atau kemampuan yang mumpuni, kesiapan mental, sehingga siswa mempunyai persiapan yang matang, mendapatkan sesuai tingkat kemampuan lari *sprint* 40M siswa yang diharapkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendak bisa memodifikasi jenis latihan lainnya sehingga ketika melakukan latihan tidak monoton dan lebih bervariasi

### DAFTAR PUSTAKA

- Dapan. 2017. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta:Alfamedia
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Undang- Undang RI No 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia
- Wawan Suherman, Mulyana, (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Kelas VII*.

Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

Yarmani. 2018. Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Lempar Tangkap Bola Kasti Untuk Siswa- Siswi Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol 2 (2), 21*