

**PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN LARI
FORMULA ONE PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER
ATLETIK DI SD**



Oleh:

Afifah Afra Al Ghifari

NIM. 2210122120010

ARTIKEL

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

PENGARUH LATIHAN MULTILATERAL TERHADAP KEMAMPUAN LARI FORMULA ONE PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SD

Oleh:

Afifah Afra Al Ghifari
NIM. 2210122120010

Pembimbing Utama :
Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002


.....

17-06-2026
.....

Pembimbing Pendamping :
Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd.
NIP 199202112024211001


.....

17-06-2026
.....

Penguji :
Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd.
NIP 197602182005011005


.....

17-06-2026
.....

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,

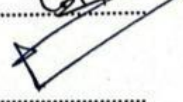


Dr. Rakhmad, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di hadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 25 Juni 2026

Dewan Penguji

- | | | |
|------------------------------------|--------------|---|
| 1. Drs. Perdinanto, M. Pd. | (Ketua) |  |
| 2. Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. | (Sekretaris) |  |
| 3. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. | (Anggota) |  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Rakhmad, S.Pd., M.Pd
NIP. 197807312002121001



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karuniaNya maka penulis dapat menyelesaikan proposal artikel ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul " Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan Lari Formula One Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Atletik Di SD ". Penulis menyadari dalam penyusunan proposal artikel ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Rahmadi S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Drs. Perdinanto, M. Pd., Bapak Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd., Bapak Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. Terima kasih Atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
3. Kepala Sekolah SDN 1 Landasan Ulin Utara beserta seluruh dewan guru atas dukungan dan kesempatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari proposal artikel ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan proposal artikel ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Banjarbaru,2026

Penulis,

Afifah Afra Al Ghifari

NIM. 2210122120010

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya kemampuan peserta didik ekstrakurikuler atletik dalam menyelesaikan lintasan Formula One, terutama pada aspek transisi gerak, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan multilateral terhadap kemampuan lari Formula One pada peserta didik ekstrakurikuler atletik di SDN 1 Landasan Ulin Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen melalui rancangan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Perlakuan diberikan dalam bentuk latihan multilateral berbasis circuit training selama enam kali pertemuan dengan frekuensi dua kali seminggu. Instrumen penelitian berupa tes praktik lari Formula One dan lembar observasi teknik gerak yang meliputi aspek start, rolling, slalom, hurdles, sprint, dan finish. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh menurun dari 21,26 detik pada pretest menjadi 19,25 detik pada posttest. Skor teknik juga meningkat dari 13,1 menjadi 21,6. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai signifikansi $0,014 < 0,05$. Dengan demikian, latihan multilateral berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lari Formula One dan dapat digunakan sebagai alternatif latihan dalam pembinaan atletik sekolah dasar.

Kata-kata kunci: Latihan Multilateral, Formula One, Kids Athletics, Ekstrakurikuler Atletik.

ABSTRACT

This study was motivated by the low performance of students participating in athletics extracurricular activities in completing the Formula One course, especially in movement transition, agility, coordination, and speed. This study aimed to determine the effect of multilateral training on Formula One running ability among athletics extracurricular students at SDN 1 Landasan Ulin Utara. This research used a quantitative approach with a pre-experimental method through a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 10 students selected using total sampling. The treatment was provided through multilateral circuit-based training for six meetings, with a frequency of twice a week. The research instruments consisted of a Formula One running test and amovement technique observation sheet covering start, rolling, slalom, hurdles, sprint, and finish. The data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the paired sample t-test. The results showed that the average running time decreased from 21.26 seconds in the pretest to 19.25 seconds in the posttest. The average technique score also increased from 13.1 to 21.6. The hypothesis test showed a significance value of $0.014 < 0.05$. Therefore, multilateral training had a significant effect on students' Formula One running ability and can be used as an alternative training program in elementary school athletics development.

Keywords: Multilateral Training, Formula One, Kids Athletics, Athletics Extracurricular.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	7
BAB I.....	9
PENDAHULUAN.....	11
A. Latar Belakang Masalah	11
B. Identifikasi Masalah.....	16
C. Pembatasan Masalah	17
D. Rumusan Masalah.....	17
E. Tujuan Penelitian	18
F. Kegunaan Hasil Penelitian	18
BAB II	19
KAJIAN PUSTAKA.....	19
A. Deskripsi Teori/Tinjauan Pustaka	19
1. Kecepatan Lari Formula One	26
2. Konsep Latihan Multilateral.....	33
3. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	47
4. Profil Sekolah Dasar Negeri 1 Landasan Ulin Utara.....	48
B. Penelitian Yang Relevan	53
C. Kerangka Berfikir	58
D. Hipotesis Penelitian.....	59
BAB III.....	60
METODOLOGI PENELITIAN	60

A. Variabel Penelitian	60
B. Tujuan Penelitian	60
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	60
D. Metode Penelitian.....	61
E. Populasi Dan Sampel	61
F. Rancangan Perlakuan.....	62
G. Teknik Pengumpulan Data	70
1. Instrumen Variabel Terikat.....	70
2. Instrumen Variabel Bebas	78
H. Teknik Analisis Data	82
DAFTAR PUSTAKA.....	113
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Struktur Circuit Training	39
Tabel 3 Program Latihan Harian	67
Tabel 4 Indikator Kemampuan Lari Formula One	71
Tabel 5 Kisi Kisi Instrumen Variabel Terikat	73
Tabel 6 Instrumen Lari Formula One	75
Tabel 7 Aspek teknik Lari Formula One	76
Tabel 8 Instrumen Teknik Lari Formula One	76
Tabel 9 Kriteria Penilaian Teknik lari Formula One	76
Tabel 10 Pre test Kemampuan Lari Formula One	90
Tabel 11 Pre Test Kemampuan Teknik Lari Formula One	90
Tabel 12 Pre test Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Lari Formula One ...	91
Tabel 13 Post Test Kemampuan Lari Formula One	93
Tabel 14 Post Test kemampuan Teknik Lari Formula One	93
Tabel 15 Post Test Distribusi Frekuensi Kemampuan Teknik Lari Formula One.	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 02SN SD Tingkat Kecamatan Landasan Ulin	20
Gambar 2 Kids Athletics	21
Gambar 3 Kanga's Escape	23
Gambar 4 Frog Jump.....	23
Gambar 5 Lempar Turbo	25
Gambar 6 Formula One.....	26
Gambar 7 Lapangan Formula 1.....	28
Gambar 8 Fase Persiapan Formula One.....	29
Gambar 9 Fase Roll Depan	29
Gambar 10 Fase Slalom	30
Gambar 11 Fase Loncat Gawang	31
Gambar 12 Fase Sprint Lurus	32
Gambar 13 Fase Finish.....	32
Gambar 14 Permainan Kursi Goyang	40
Gambar 15 Lari Angka 8 & Cone Drill.....	41
Gambar 16 Kanguru Melewati Pagar.....	41
Gambar 17 Latihan Ladder Drill (High Kness)	43
Gambar 18 Profil SDN 1 Landasan Ulin Utara	48
Gambar 19 Struktur Organisasi Sekolah.....	50
Gambar 20 Data Pendidik SDN 1 Landasan Uin Utara.....	51
Gambar 21 Diagram Pretest Kemampuan Teknik Lari Formula One.....	92
Gambar 22 Diagram Post Test Kemampuan Teknik Lari Formula One	95

Gambar 23 Uji Normalitas	97
Gambar 24 Uji Homogenitas	98
Gambar 25 Uji Hipotesis.....	100

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Format Topik	124
Lampiran 2. Kartu Penunjukan Pembimbing.....	125
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Penulisan Artikel 1.....	126
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Penulisan Artikel 2.....	127
Lampiran 5 Validasi Instrumen Penelitian	128
Lampiran 6. Lembar Pengesahan Instrumen Pengambilan Data	129
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian	130
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian.....	131
Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta Didik	132
Lampiran 10. Hasil Pre Test Kemampuan Lari Formula One.....	133
Lampiran 11. Hasil Pre Test Kemampuan Teknik Lari Formula One.....	134
Lampiran 12. Hasil Post Test Kemampuan Lari Formula One	135
Lampiran 13 Hasil Post Test Kemampuan Teknik Lari Formula One	136
Lampiran 14. Analisis Statistika Deskriptif Pretest & Posttest Kemampuan Lari	137
Lampiran 15. Analisis Statiska Deskriptif Pretest Kemampuan Teknik Lari	137
Lampiran 16. Statiska Deskriptif Posttest Kemampuan Teknik Lari.....	138
Lampiran 17. Persentase Peningkatan Kemampuan Teknik Lari	138
Lampiran 18. Uji Normalitas	139
Lampiran 19. Uji Homogenitas.....	139
Lampiran 20. Uji Hipotesis.....	139
Lampiran 21. Dokumentasi Pre Test Formula One Peserta Didik	140

Lampiran 22. Dokumentasi Treatment Latihan Multilateral 1.....	141
Lampiran 23. Dokumentasi Treatment Latihan Multilateral 2.....	141
Lampiran 24. Dokumentasi Treatment Latihan Multilateral 3.....	142
Lampiran 25. Dokumentasi Treatment Latihan Multilateral 4.....	142
Lampiran 26. Dokumentasi Treatment Latihan Multilateral 5.....	143
Lampiran 27. Dokumentasi Treatment Latihan Multilateral 6.....	143
Lampiran 28. Dokumentasi Post Test Formula One Peserta Didik.....	144
Lampiran 29. Dokumentasi Foto Bersama Peserta didik Ekstrakurikuler Atletik	145
Lampiran 30. Seleksi O2SN Cabor Atletik Tingkat Kecamatan Landasan Ulin	146
Lampiran 31. Foto Bersama Peserta dan Guru O2SN Atletik SD se-Kecamatan Landasan Ulin	147
Lampiran 32. Foto Bersama Peserta Didik Dan Guru Kontingen SDN 1 Landasan Ulin Utara.....	147
Lampiran 33. Hasil Seleksi O2SN Formula One Putera.....	148
Lampiran 34. Hasil Seleksi O2SN Formula One Puteri	149
Lampiran 35. Daftar Peserta Lolos Seleksi Atletik Tingkat Kecamatan Menuju Tingkat Kota.....	150