

## **Analisis Tingkat Keterampilan Jarak Pendek 30 Meter Kelas V di SD Negeri 40 Kota Bengkulu**

**Yucardo<sup>1</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu<sup>1</sup>

Email: [yucardokardo@gmail.com](mailto:yucardokardo@gmail.com)

Submitted: 2021-09-06

Published: 2021-09-29

DOI: -/SilampariJournalsport.....xxxx

Accepted: 2021-09-28

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lari cepat jarak pendek 30 meter di kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 26 siswa yang terdiri dari 13 siswa perempuan dan 13 siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan lari cepat 30 meter dari teori Faruq dan Fenanlampir (2015). Hasil penelitian ini menemukan bahwa keterampilan lari cepat 30 meter siswa kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu termasuk dalam kategori sekolah menengah dengan persentase tertinggi sebesar 46,15%.

**Kata kunci:** Keterampilan lari cepat; metode penelitian deskriptif kuantitatif; siswa

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of sprint skills in a short distance of 30 meters in grade V SD Negeri 40 of Bengkulu City. The method used in this research is quantitative descriptive research method. The population in this study were the fifth grade students of SD Negeri 40 of Bengkulu City. While the samples in the were 26 students consisting of 13 female students and 13 male students. Instruments used in this study in the form of a 30 meters sprint skills test from the theory of Faruq and Fenanlampir (2015). The results of this study found that the 30 meters sprint skills of grade V SD Negeri 40 in Bengkulu City were included in the category of secondary school which had the highest percentage of 46.15%.*

**Keywords:** *Sprint skills; quantitative descriptive research method; students*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Dalam perkembangannya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetensi yang mampu membawa nama baik kelompok atau Negara. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan.

Menurut Undang-Undang No 3 tahun 2003 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Penyelenggaraan pendidikan jasmani yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung turun-temurun dan seumur hidup agar terus berkelanjutan. Dalam undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 11 ayat 1 yang berbunyi pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan

keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Salah satu cabang yang mendapat perhatian besar dari berbagai pihak adalah atletik. Melalui event olahraga atletik memiliki banyak nomor yang diperlombakan. Nomor perlombaan dalam atletik meliputi jalan, lari, lompat, tolak dan lempar. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga dan telah sejak dahulu dilakukan manusia Tamsir Rijadi(2005:4) menyatakan bahwa atletik adalah cabang olahraga yang tertua usianya dan disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga.

Atletik pada zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat. Gerakan-gerakan seperti itu merupakan gerakan hampir semua cabang olahraga yang didasari oleh kemampuan biomotor yang dimiliki oleh cabang atletik. Kemampuan biomotor terdiri dari unsur-unsur diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan.

Sprint atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Sprint merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Lari dengan jarak 40 m masih digolongkan lari jarak pendek / sprint.

Menurut Arma Abdoellah (2004:50) pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama, namun dengan demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh maka sekalipun sangat kecil terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Lari jarak pendek atau sprint adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Salah satu nomor lari sprint adalah lari 30 meter. Beberapa faktor yang menentukan baik buruknya dalam lari jarak pendek (sprint) 30 m diantaranya faktor biomotor, teknik, taktik, dan faktor psikologis. Untuk membentuk atlet lari jarak pendek (sprint) 30 m dengan prestasi yang maksimal tidaklah mudah. Prestasi merupakan hasil dari rangkaian pembinaan yang panjang. Hal ini dikarena prestasi sebuah cabang olahraga merupakan masalah yang kompleks.

Lari jarak pendek (sprint) adalah lari yang menempuh jarak antara 30 meter sampai dengan 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama lari jarak pendek (sprint) adalah kecepatan. Cabang olahraga atletik lari jarak pendek (sprint) dengan dunia pendidikan hendaknya materi pelajaran tersebut terus dikembangkan melalui pembelajaran yang terarah dan terencana melalui beberapa metode dan model pembelajaran yang sesuai dan alat yang tepat dengan kebutuhan bahan pelajaran serta kondisi peserta didik.

Dalam suatu proses pembelajaran, biasanya seorang guru pendidikan jasmani akan menggunakan berbagai cara Agar materi pembelajaran dapat dipahami dan dikuasai oleh siswa dengan mudah, untuk itu

diperlukan suatu pola atau metode penerapan pembelajaran yang dapat menumbuhkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif dalam melakukan tugas gerak. Kontroversi selama ini, pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek (sprint) sering kali menggunakan pendekatan teknis. Pendekatan teknis dapat memberikan dampak mutlak dan ketidaktertarikan siswa. Guru mengalami kesulitan menanamkan konsep dan penguasaan konsep dasar pada peserta didik terhadap teknik dasar lari jarak pendek (sprint), sehingga berakibat pada rendahnya hasil belajar lari cepat. Hal ini yang diduga menjadi penyebab rendahnya hasil belajar lari cepat di kelas V SD Negeri 4 Kota Bengkulu. Setelah pelajaran penjasorkes dengan materi cabang lari jarak pendek (sprint) pada peserta didik ternyata hasilnya tidak sesuai harapan persentase keberhasilannya sangat rendah karena banyak nilai dibawah KKM, dari 32 siswa, 4 siswa yang mendapat nilai di atas KKM, yaitu 75, atau hanya sekitar 12,5%. Adapun kesulitan yang dialami dalam proses pembelajaran SD Negeri 40 kota Bengkulu adalah sebagai berikut: posisi sikap start yang kurang betul, lari jarak lari jarak pendek 30 meter yang kurang benar, sikap finish dalam lari 30 meter yang kurang betul.

Berdasarkan kondisi tersebut peneliti mengadakan penelitian lebih mendalam mengenai keterampilan lari sprint jarak 30 m pada siswa kelas V di SD Negeri 30 Kota Bengkulu.

**METODE**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini memfokuskan pada keterampilan lari jarak pendek 30 m (sprint) kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan adalah pengamatan dengan teknik tes sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 40 Kota Bengkulu.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Result/Hasil**

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah suatu data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes. Data yang dikumpulkan dan di analisis adalah hasil tes lari jarak pendek 30 meter. Subjek penelitian ini adalah Siswa putra dan putri kelas V sd Negeri 40 Kota Bengkulu. Dari tes lari jarakpendek 30 meter siswa kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Data tersebut dikonversikan ke dalam tabel norma lari jarak pendek 30 meter usia 10-12 Tahun yang terdiri atas 5 kategori, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Setelah melakukan tes maka diperoleh data hasil tes lari jarak pendek 30 meter, sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Persentase Tingkat Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa Putra Kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,58 – 3,91	Baik Sekali (BS)	3	23,07%
3,92 – 4,34	Baik (B)	2	15,39%
4,35 – 4,72	Sedang (S)	5	38,46%
2,73 – 5,11	Kurang (K)	1	7,69%
5,12 – 5,50	Kurang Sekali (KS)	2	15,39%
Jumlah		13	100%

Dari tabel 1 tersebut terlihat hasil tes keterampilan lari jarak pendek 30 meter siswa putra kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu bahwa terdapat 3 orang siswa (23,07%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik sekali, 2 orang siswa (15,39%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik, 5 orang siswa (38,46%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori sedang, 1 orang siswa (7,69%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang, dan 2 orang siswa (15,39%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang sekali.

Tabel 2 Hasil Persentase Tingkat Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa Putra Kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,06 – 4,50	Baik Sekali (BS)	0	0%
4,51 – 4,96	Baik (B)	2	15,39%
4,97 –	Sedang	7	53,85%

5,40 – 5,86	(S) Kurang (K)	1	7,69%
5,87 – 6,30	Kurang Sekali (KS)	3	23,07%
Jumlah		13	100%

Dari tabel 2 tersebut terlihat hasil tes keterampilan lari jarak pendek 30 meter siswa putri kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu bahwa tidak satupun orang siswa (0%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik sekali, 2 orang siswa (15,39%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik, 7 orang siswa (53,85%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori sedang, 1 orang siswa (7,69%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang, dan 3 orang siswa (23,07%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang sekali.

Tabel 3 Hasil Persentase Tingkat Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa Putra dan Putri Kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali (BS)	3	11,54%
Baik (B)	4	15,38%
Sedang (S)	12	46,15%
Kurang (K)	2	7,69%
Kurang Sekali (KS)	5	19,24%
Jumlah	26	100%

Dari tabel 3 tersebut terlihat hasil tes keterampilan lari jarak pendek 30 meter siswa putra dan putri kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu bahwa sebanyak 3 orang siswa (11,54%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik sekali, 4 orang siswa (15,38%) yang

memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik, 12 orang siswa (46,15%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori sedang, 1 orang siswa (7,69%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang, dan 5 orang siswa (19,24%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang sekali.

## 2. Discussion/Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lari jarak pendek 30 meter siswa kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan lari jarak pendek 30 meter siswa kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu sebanyak 12 siswa dengan presentase 46,15% memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek 30 meter berada pada kategori sedang.

Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot dirubah menjadi gerakan yang halus lancer dan efisien yang sangat dibutuhkan pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Alfamedia, 2011:32).

Gerak lari di SD dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak lari. Pembelajaran pola gerak dasar lari harus ditat sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang diberikan kepada para siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan lari yang efisien serta efektif. Pembelajaran lari dengan

pendekatan permainan dapat dilakukan tanpa menggunakan alat, atau bahkan dapat menggunakan alat bantu apa saja.

Guru pendidikan jasmani harus berani melakukan pendekatan pembelajaran nomor-nomor atletik dengan pendekatan permainan atletik. Lari tidak semat-mata mesti dilakukan lurus, tidak harus selalu dengan teknik yang standar. lari dapat dilakukan di berbagai area, dengan atau tanpa rintangan, sendiri atau bersama-sama dan lain-lain. Siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan yang kita berikan bila kita dapat memanfaatkan atau menggunakan alat-alat bantu secara berdaya guna. Beberapa contoh gambar kegiatan permainan yang berkaitan dengan proses pembelajaran gerak-gerak dasar lari di SD.

Faktor yang mempengaruhi kemampuan lari factor yang mempengaruhi kemampuan lari cepat sangatlah kompleks. Hal ini disebabkan karena tahapan-tahapan dalam melakukan lari cepat yang memerlukan fisik dan pengalaman dari pelari. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:32-33), analisis terhadap factor yang mempengaruhi prestasi lari jarak pendek menunjukkan adanya kombinasi yang kompleks antara proses-proses, biomekanika, biomotor, dan energetik.

## CONCLUSION/SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat keterampilan jarak pendek 30 meter siswa kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu sebanyak 3 orang siswa (11,54%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik sekali, 4 orang siswa (15,38%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori baik, 12 orang siswa (46,15%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori sedang, 1 orang siswa (7,69%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang, dan 5 orang siswa (19,24%) yang memiliki tingkat keterampilan lari jarak pendek pada kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan tingkat keterampilan lari jarak pendek siswa berada pada kategori sedang karena memiliki persentase paling tinggi yaitu 46,15%.

## REFERENCE/DAFTAR PUSTAKA

- AIP Syarifudin. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I. Jakarta : Grasindo.
- Arma Abdoellah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta : Sastra Budaya.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. Manajemen Penelitian. Jakarta :Rineka Cipta.
- Anas Sudjono. 2005. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Budi Hartono. 2012. Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Lari Bola Kranjang Pada Siswa Kelas III SD N Muncang Lareng, Bumijawa,

- Tegal. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Cecep Indro Gunawan. 2011. Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV SD N II Curup Rejang Lebong. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Depdiknas. 2010. Tes Kesegeraan Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun. Jakarta : Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdikbud. 1979. Atletik. Jakarta : Garuda Madju Cipta.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfamedia
- , 2011. Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta : Alfamedia
- Erch Beyer. 1992. Dictionary Of Sport Science. Germany : Verlag Karl Hofimann.
- Fenanlampir, A., dan Faruq M, 2015. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta: CV.Andi Offset.
- IAAF. 1993. Pedoman Dasar Melatih Atletik. IAAF
- , 2001. Start, Sprint, Estafet, dan Lari Gawang. IAAF
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI. Jakarta : Erlangga.
- Ria Lumintuarso. 2004. Buku Pegangan Pelatih Nomor Sprint. PASI.
- Suharmini, Arikunto. 2002. Manajemen Penelitian. Bandung : Rineka Cipta
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta.