

ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 59 KOTA BENGKULU

A.D. Resky.¹, Ajis Sumantri², Juwita³

Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu

yoresandrianto3@gamil.com

Submitted: 2023-07-03

Published: 2023-07-17 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2023-07-14

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

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu berjumlah 28 orang siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi, teknik wawancara, dan studi dokumentasi. Analisis data dengan reduksi data, penyajian data, penyimpulan dan verifikasi serta kesimpulan akhir. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: hasil tes lari jarak pendek 50 m siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu diperoleh untuk rata-rata adalah nilai maksimum 16,66, nilai minimum 10 dan nilai rata-rata 13,40.

Kata Kunci: Kemampuan, Lari Jarak Pendek

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the ability to run short distances for fifth grade students at SD Negeri 59 Bengkulu City. This type of research is a qualitative approach. The method used in this research is descriptive method. The subjects of this study were 28 students of class V SD Negeri 59 Bengkulu City. Data collection techniques with observation, interview techniques, and documentation studies. Data analysis by data reduction, data presentation, conclusion and verification as well as the final conclusion. Based on the results of the research described in the previous chapter, the following conclusions can be put forward: the results of the 50 m short distance running test for students of SD Negeri 59 Bengkulu City obtained for an average is a maximum score of 16.66, a minimum score of 10 and an average score of 13, 40.

Keywords: Ability, Short Distance Running

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani adalah bidang kajian yang relatif masih muda, dan di Indonesia peran dari pendidikan Jasmani masih belum diperhatikan dengan sungguh-sungguh. Hal ini dapat diamati dari kuarang seriusnya pemerintah terhadap mata pelajaran ini. Mata pelajaran pendidikan jasmani sering diabaikan dan dianggap sebagai mata pelajaran pelengkap saja, padahal di Negara-negara maju mata pelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang menjadi tumpuan dalam rangka meningkatkan dan memacu untuk hidup lebih aktif (Pujianto, 2013:1).

Dalam peraturan pemerintah Republik Indonesia No.19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan ayat 1 butir E mata pelajaran penjas kesports dimaksud untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportifitas dan kesadaran hidup sehat. Karena itu olahraga mempunyai arti dan fungsi tersendiri didalam membina individu dan masyarakat.

Berdasarkan jabaran dari tujuan pendidikan nasional tersebut, maka pembinaan dan pengembangan tersebut merupakan sarana untuk meningkatkan kualitas manusia dari aspek jasmani, kepribadian, disiplin, dan sportifitas. Untuk itulah pendidikan jasmani perlu dikembangkan di dunia keolahragaan Indonesia. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat. Premis yang telah berkembang menyebutkan bahwa inti dari kegiatan olahraga adalah bermain dan bergerak, dengan keadaan itu pula manusia memperagakan ketrampilannya dalam melakukan suatu gerakan.

Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga semakin tinggi, istilah pendidikan jasmani dipergunakan untuk membedakan dengan istilah olahraga dalam pengertiannya yang luas. Pengertian pendidikan jasmani menurut iro pendidikan jasmani kementerian pendidikan pengajaran dan kebudayaan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya diberi untuk, isi, dan arah untuk menuju kedaulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat di rumuskan sebagai berikut: pendidikan olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa.

Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Boleh di katakan cabang olahraga paling tua sama tuanya dengan manusia pertama di dunia, sebab manusia pertama di dunia sudah harus berjalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari kata Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". atletik merupakan cabang olahraga yang di perlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk olaharga organisasi

untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Kurniawan, 2017:13).

Cabang yang disebut induk atau ibu dari olahraga adalah atletik. Nomor yang diperlombakan dalam atletik ada beberapa macam, diantaranya adalah lari, lempar, lompat, dan tolak. Nomor lari jarak pendek adalah 50, 200, 400 m, sedangkan jarak menengah yang di lombakan adalah 800 m, dan 1500 m. Untuk jarak jauh adalah 3000, 5000, 10000 m, dan marathon (42,195 km). Sedangkan untuk lempar adalah lempar cakram, lempar martil, untuk tolak adalah tolak pluru, dan lompat adalah lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit (Kurniawan, 2017:13).

Sejak diadakan olimpiade kuno tahun 776 SM. Atletik sudah di perlombakan termasuk lari. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang yang di perlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu olimpiade (moderen) sampai dengan saat ini. Untuk itulah pengenalan, pembinaan dan pengembangan olahraga atletik ini sangat penting di kenal sebagai dasar pendidikan olahraga bagi siswa, agar siswa mendapat kemudahan dalam mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga khususnya pada nomor lari.

Lari adalah langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Ini berarti pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah atau sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari merupakan bagian nomor cabang olahraga atletik yang pada dasarnya dapat di jadikan tiga bagian besar, yaitu nomor lari jarak pendek (*sprint*), nomor lari jarak menengah (*middle distanc running*), dan nomor lari jarak jauh (*long distanc running*). Di samping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari lainnya, yaitu lari sambung atau estafet (*relay*), lari

gawang (*hurdle*), dan lari halang rintang (*steeple chase*).

Kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik akan dapat memberikan sumbangan yang cukup besar bagi siswa untuk mencapai prestasi olahraga khususnya nomor lari jarak pendek, banyak sekali bentuk latihan yang perlu diberikan di antaranya adalah kekuatan otot tungkai. Berdasarkan pengamatan dan tinjauan teoritis tentang bentuk latihan lari jarak pendek, terdapat unsur-unsur berupa kekuatan, kecepatan, daya ledak, ketepatan, keseimbangan, reaksi dan kordinasi gerakan. Ada beberapa aspek yang harus di kuasai oleh pelari jarak pendek, seperti yang di sebutkan Widodo, (2015:36): "Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap, yaitu: 1) Tahap reaksi dan dorongan. 2) Tahap percepatan. 3) Tahap transisi atau perubahan. 4) Tahap kecepatan maksimum. 5) Finish.

Ada beberapa jenis lari dalam cabang atletik diantaranya lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan lari dengan jarak pendek dan dalam waktu yang singkat. Lari jarak pendek memiliki banyak manfaat diantaranya meningkatkan daya tahan tubuh, mempertahankan massa otot, meningkatkan kekuatan tubuh, menurunkan stress, mempercepat pertumbuhan, meningkatkan kebugaran jantung sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai lari jarak pendek ini.

Berdasarkan hasil wawancara dan tes lari siswa yang peneliti lakukan bersama guru penjas di SD Negeri 59 Kota Bengkulu didapat informasi bahwa masih rendahnya kemampuan lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa, hanya 7 dari 30 siswa yang berhasil melakukan lari jarak pendek dengan baik, keterampilan gerak khususnya gerak dasar lari belum dikembangkan dan dipelajari, masih kurangnya kecepatan

siswa pada saat melakukan lari *sprint* 50 meter, masih kurangnya kekuatan otot siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu, kurangnya pengetahuan siswa tentang olahraga lari dan bagian tubuh mana saja yang dapat meningkatkan kecepatan lari, kurangnya keseriusan dalam berlatih dan Penguasaan teknikyang tidak memadai.

Metode

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sukardi (2016:52) metode deskriptif adalah metode yang dilakukan untuk menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk memperoleh deskripsi kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 59 Kota Bengkulu.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

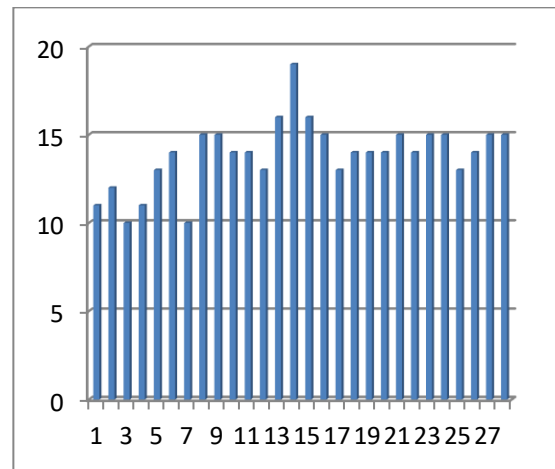
Pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini, peneliti melakukan penelitian dengan dua tiga tahapan tes yaitu tes pertama, kedua dan ketiga. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 28 siswa. Berdasarkan *test* yang dilakukan dengan menggunakan instrument penelitian pada 28 orang sampel dengan hasil sebagai berikut:

Tabel Hasil Tes Pertama (1) Lari 50 Meter Siswa

No.	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Maksimum	19
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-rata (Mean)	13,89

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil tes lari jarak pendek 50 m siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu diperoleh untuk tes pertama adalah nilai maksimum 19, nilai minimum 10 dan nilai rata-rata 13,89. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar Histogram Distribusi Skor Percobaan 1



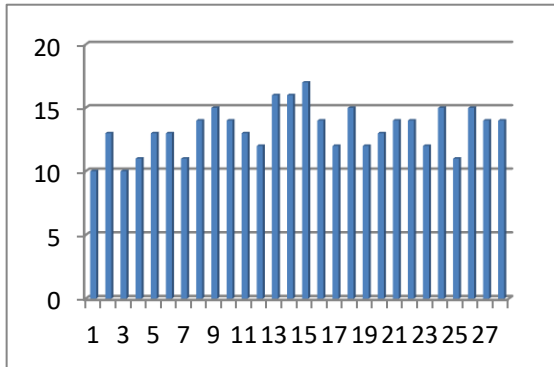
Tabel 4.2 Hasil Tes Kedua (2) Lari 50 Meter Siswa

No.	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Maksimum	17
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-rata (Mean)	13,32

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil tes lari jarak pendek 50 m siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu diperoleh untuk tes kedua adalah nilai maksimum 17, nilai minimum 10 dan nilai rata-rata 13,32. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik berikut:

Meter Siswa

Gambar Histogram Distribusi Skor Percobaan 2

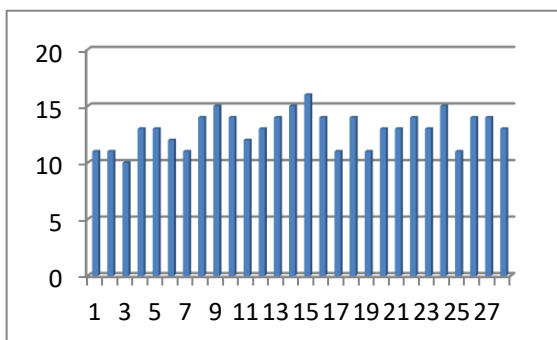


Tabel Hasil Tes Ketiga (3) Lari 50 Meter Siswa

No.	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Maksimum	16
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-rata (Mean)	13

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil tes lari jarak pendek 50 m siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu diperoleh untuk tes kedua adalah nilai maksimum 16, nilai minimum 10 dan nilai rata-rata 13,00. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar Histogram Distribusi Skor Percobaan 3

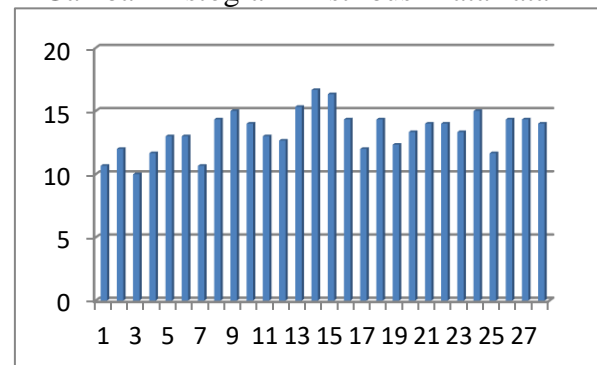


Tabel Hasil Rata-rata Tes Lari 50

No.	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai Maksimum	16,66
2	Nilai Minimum	10
3	Rata-rata (Mean)	13,40

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil tes lari jarak pendek 50 m siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu diperoleh untuk rata-rata adalah nilai maksimum 16,66, nilai minimum 10 dan nilai rata-rata 13,40. Untuk lebih jelasnya lagi dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar Histogram Distribusi Rata-rata



Pembahasan

Cabang olahraga lari khususnya lari jarak pendek atau 50 meter perlu dilatih secara teratur dan berkelanjutan agar menghasilkan prestasi waktu yang terus meningkat. Pada penelitian dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lari 50 meter siswa peserta melalui latihan kekuatan otot tungkai, siswa dilatih untuk melakukan latihan dasar dan serangkaian program latihan yang dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi waktu mereka sehingga memberikan manfaat yang baik bagi yang melakukannya. Manfaat dari latihan latihan pantai pada siswa SD Negeri 59

Kaur dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan lari 50 meter, sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.

Secara tidak langsung, dengan melakukan latihan dapat menjadi suatu tambahan kemampuan, sehingga ketika berlari di lintasan yang sesungguhnya, maka langkah lari akan terasa lebih ringan dan mampu menciptakan hasil prestasi waktu yang lebih baik. Setelah dilakukan penelitian, ternyata terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan kemampuan lari 50 meter siswa. Dengan latihan latihan, maka akan menjadi suatu beban tambahan bagi para siswa ketika mereka lari.

Banyak kondisi yang terjadi dilapangan yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan siswa, salah satunya adalah semangat mereka dalam mengikuti latihan, selain itu juga sikap disiplin mereka juga sangat memberikan dampak pada prestasi yang ada, proses keaktifan siswa dilapangan, antusias siswa dalam mengikuti kegiatan sangat memberikan dampak positif terhadap perkembangannya. Hal ini memberikan sumbangan yang besar dalam peningkatan yang ada. Berlandaskan pada keberhasilan latihan tersebut tentu saja dapat menjadi sebuah faktor pendorong dalam pencapaian tujuan pembelajaran secara maksimal yang terjadi disekolah, sehingga dengan tercapainya tujuan pembelajaran tersebut para siswa akan dapat memaksimalkan dirinya sendiri dalam meningkatkan prestasi yang ada baik prestasi belajar atau prestasi olahraga di sekolah maupun luar sekolah. Selain itu juga dengan motivasi yang ada tersebut dapat mengembangkan diri siswa baik itu pengembangan kognitif, afektif dan psikomotorik (Ferdinansyah dan Abitur, 2018:134)

Lari akan terasa lebih berat dibandingkan dengan lari di area datar

atau di lintasan yang sesungguhnya. Maka dari itu, ketika lari latihan terasa berat, akan terasa ringan ketika lari di lintasan yang sesungguhnya, sehingga mampu meningkatkan kemampuan lari 50 meter siswa dan bisa menciptakan waktu tempuh lari yang lebih baik. Selanjutnya faktor lain yang mendukung peningkatan kemampuan lari 50 meter para atlet yaitu jenis program latihan yang dilaksanakan. Selain medan berpasir menjadi beban bagi atlet ketika latihan lari di pasir pantai, beberapa jenis program latihan yang diberikan juga menjadi tambahan beban yaitu seperti latihan dasar ABC, lari mengejar, lari dengan tahanan, lari percepatan, dan lari 50 meter. Ketika siswa melakukan latihan -latihan tersebut akan terasa lebih sulit dan terasa ada beban dibandingkan dengan latihan di medan datar atau area yang sesungguhnya. Hal tersebut menjadi pendukung meningkatnya kemampuan lari siswa. Berbagai program latihan yang diberikan untuk latihan merupakan bentuk teori program latihan yang telah ada. Pada penelitian ini menguji ulang teori - teori tersebut dan hasilnya adalah bahwa ternyata teori-teori program latihan tersebut mampu memberikan efek peningkatan pada kemampuan lari 50 meter.

Untuk menentukan keberhasilan dalam setiap perlombaan kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan yang sangat memiliki peranan besar. Kondisi fisik merupakan kemampuan yang dapat menjaga serta meningkatkan prestasi seseorang serta dapat menjaga kebugaran baik saat perlombaan maupun saat latihan. Menurut Sajoto (2015:145) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini

dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: hasil tes lari jarak pendek 50 m siswa SD Negeri 59 Kota Bengkulu diperoleh untuk rata-rata adalah nilai maksimum 16,66, nilai minimum 10 dan nilai rata-rata 13,40

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawan, Feri. (2017). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga. In Buku Pintar Pengetahuan. Olahraga.* Jakarta: Laskar Aksara
- Ferdinansyah dan Abitur, (2018). Ferdinansyah dan Abitur. (2008). *Sepak Bola.* Jakarta: CV Utan Kayu Sejati.
- Pujianto, Dian, dkk. (2013). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani.* Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu
- Sukardi. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta: PT Bumi Aksara
- Sajoto (2015). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah. Raga .* Semarang : Dahara prize