

ANALISIS KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT* 100 METER PESERTA EKSTRAKULIKULER SD NEGERI 59 KOTA LUBUKLINGGAU

M. Naza Virgiawan¹, Viktor Pandra², Doni Atmanegara³

Universitas PGRI silampari^{1,2,3}

ēja100703@gmail.com

Submitted: 2025-10-31

Published: 2025-06-30 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v5i2.892>

Accepted: 2025-12-19

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan teknik dasar lari sprint 100 meter pada peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau. Penelitian menggunakan metode observasi dengan instrumen *ceklist* penilaian teknik dasar lari *sprint*. Subjek penelitian berjumlah 15 peserta. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa 0 orang peserta (0%) termasuk dalam kategori "sangat kurang", 0 orang peserta (0%) berada pada kategori "kurang", 2 orang peserta (13,3%) berada pada kategori "cukup", dan 10 orang peserta (60%) berada pada kategori "baik", 3 orang peserta (20%) berada pada kategori "sangat baik". Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki kemampuan teknik dasar lari *sprint* yang masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan sprint siswa.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Lari *Sprint*, Ekstrakurikuler

ABSTRACT

This study aims to analyze the basic technical abilities of 100-meter sprint running in extracurricular activities at SD Negeri 59, Lubuklinggau City. The study used an observation method with a checklist instrument for assessing basic sprint running techniques. The research subjects were 15 participants. Based on the results of the data analysis, it was found that 0 participants (0%) were included in the "very poor" category, 0 participant (0%) was in the "poor" category, 2 participants (13.3%) were in the "sufficient" category, and 10 participants (60%) were in the "good" category, 3 participants (20%) were in the "very good" category. These results indicate that most participants have basic technical abilities in sprint running that still need to be improved. This study is expected to be a reference for coaches in developing more effective training programs to improve students' sprint skills.

Keywords: Basic Technique, Sprint Running, Extracurricular

Pendahuluan

Olahraga adalah bagian yang tak terpisahkan dari sejarah manusia. Olahraga sangat berfungsi sebagai barometer kemajuan dan alat ukur cita-cita manusia. Olahraga juga bermanfaat pada tubuh manusia. Selain tubuh menjadi sehat dan kuat, olahraga juga salah satu aktivitas yang sangat digemari dan dilakukan ditujukan untuk berbagai tujuan antara lain untuk memperoleh kebugaran, aktivitas rekreasi, prestasi dan pendidikan. Dalam bidang pendidikan, olahraga termasuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Akrom, 2020:2).

Ruang lingkup pendidikan khususnya di tingkat SD/MI pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan didalamnya diajarkan beberapa macam materi tentang cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu materi cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu atletik. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, “atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diberikan di setiap jenjang pendidikan” (Salwa, 2020:2).

Asal mula atletik dari bahasa Yunani yang berarti suatu kegiatan yang dilakukan

untuk mencari pemenang. Adapun pengertian bahasa, atletik berarti suatu kegiatan olahraga yang dipertandingkan dengan meliputi lari, lompat dan lempar yang pada hakikatnya merupakan bagian dari gerakan atau tindakan dasar manusia yang telah terjadi sejak manusia itu ada (Perdinanto, 2024:233).

Perlombaan atletik tingkat pelajar mulai dilaksanakan oleh berbagai komunitas diperkotaan pada tahun 1942. Bertepatan tanggal 3 September 1950 terlahirnya asosiasi induk permainan indonesia di Semarang, yang diberi nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Menurut Danarastuti (Abdussalam, dkk 2024:233) menyebutkan bahwa lari cepat ialah berlari dengan kecepatan tinggi untuk menyelesaikan jarak yang ditetapkan. Pada lari jarak pendek yang paling dibutuhkan ialah kecepatan, karenanya untuk menang dalam perlombaan membutuhkan kecepatan maksimal. Perkembangan gerakan dalam permainan tergantung pada kapasitas biomotor yang dibutuhkan di olahraga.

lari *sprint* 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 100 meter, unsur-unsur yang menunjang kemampuan lari *sprint* 100

meter harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan pola kekhususan yang ada di dalam lari *sprint* 100 meter itu sendiri. Gerakan-gerakan dalam lari *sprint* didasari oleh kemampuan biomotor yang diperlukan dalam atletik. Kemampuan biomotor tersebut terdiri atas unsur-unsur di antaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan (Yuwono, 2019:86).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 17 Januari 2025 di SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau, selama observasi di lapangan teramati bahwa peserta ekstrakurikuler menunjukkan kemampuan teknik dasar lari *sprint* 100 meter yang bervariasi. Beberapa peserta menunjukkan penguasaan teknik dasar yang cukup baik dan ada juga peserta yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar tersebut. Dari hasil observasi ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian peserta telah menguasai teknik dasar lari *sprint* dengan baik, masih terdapat beberapa aspek teknik yang perlu diperbaiki melalui latihan dan pembinaan lebih lanjut agar kemampuan mereka semakin optimal.

Metode

Penelitian ini termasuk penelitian

deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau. Menurut Tyas (Jatmiko, 2024:29) terdapat dua instrument dalam penelitian. Instrument utama adalah peneliti dan instrument pendukung adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang datanya dideskriptifkan ke bentuk kata-kata. Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk memperoleh deskripsi kemampuan lari *sprint* 100 meter peserta ekstrakurikuler SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil pengamatan mengenai kemampuan teknik dasar lari *sprint* 100 meter berdasarkan hasil tes kemampuan peserta tersebut menunjukkan kualitas yang baik. Hal ini terlihat dari sebagian besar peserta mampu melakukan gerakan dengan benar sesuai indikator penilaian yang telah ditetapkan. Namun demikian, tidak semua peserta memiliki hasil yang sama. Terdapat beberapa peserta yang masih cenderung melakukan kesalahan

pada satu atau lebih gerakan, seperti posisi tubuh saat *start* yang kurang tepat, ayunan lengan yang belum maksimal, atau langkah kaki yang belum seirama dengan tempo lari.

Tabel 4.1
Analisis Observasi Pelaksanaan

No	Nama	Pelaksanaan Lari <i>Sprint</i> 100 meter		Jumlah Indikator	Persentase %
		Ya	Tidak		
1	P1	7	2	9	77,7%
2	P2	6	3	9	66,6%
3	P3	7	2	9	77,7%
4	P4	7	2	9	77,7%
5	P5	8	1	9	88,8%
6	P6	8	1	9	88,8%
7	P7	6	3	9	66,6%
8	P8	7	2	9	77,7%
9	P9	8	1	9	88,8%
10	P10	7	2	9	77,7%
11	P11	6	3	9	66,6%
12	P12	6	3	9	66,6%
13	P13	5	4	9	55,5%
14	P14	4	5	9	44,4%
15	P15	7	2	9	77,7%

Hasil observasi langsung peserta ekstrakurikuler SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau, sebagai berikut: awalan teknik dasar lari *sprint* 100 meter dikategorikan memiliki kualitas yang cukup baik, tahap pelaksanaan teknik dasar lari *sprint* 100 meter dikategorikan memiliki kualitas yang baik, tahap akhiran teknik dasar lari *sprint* 100 meter beberapa peserta memiliki kesalahan dalam gerakannya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas peserta

berada dalam kategori baik, tetap ada aspek-aspek tertentu yang perlu mendapatkan perhatian dan pembinaan lebih lanjut, agar seluruh peserta dapat mencapai hasil lari yang optimal dan merata pada setiap teknik dasar yang diuji

Tabel 4.2
Rubrik Penilaian Pelaksanaan Lari *Sprint* 100 Meter Para Peserta

No	Rentang Norma	Kategori	Persentase	Frekuensi
1	>80% - 100%	Sangat Baik	20%	3
2	>60% - 80%	Baik	66,6%	10
3	>40% - 60%	Cukup	13,3%	2
4	>20% - 40%	Kurang	0%	0
5	>0% - 20%	Sangat Kurang	0%	0
Jumlah			100%	15

Dari hasil data diatas para peserta telah melakukan gerakan lari *sprint* 100 meter. Ada 3 peserta yang melakukan gerakan lari *sprint* 100 meter dengan sangat baik dengan mendapat presentase (20%) dan 10 peserta yang melakukan gerakan lari *sprint* 100 meter dengan baik mendapat presentase (66,6%) dan yang terakhir ada 2 peserta yang melakukan gerakan lari *sprint* 100 meter dengan cukup baik dengan mendapat presentase (13,3%). Dapat diketahui bahwa hampir seluruh peserta telah melakukan gerakan lari *sprint* 100 meter dengan benar dan sesuai dengan kajian teori. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman dan penguasaan teknik dasar

lari *sprint* 100 meter yang baik. Diharapkan dengan latihan yang berkelanjutan, kemampuan teknik dasar para peserta dapat semakin meningkat dan merata ke seluruh peserta.

Berdasarkan hasil analisis secara umum atau keseluruhan gerak lari *sprint* 100 meter peserta ekstrakurikuler SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau masih termasuk kedalam kategori baik. Dikarenakan peserta-peserta ekstrakurikuler memiliki keterampilan gerak lari *sprint* 100 meter yang berbeda-beda, dan peserta-peserta pada ekstrakurikuler SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau belum seluruhnya baik dalam melakukan teknik gerakan lari *sprint* 100 meter yang baik dan benar, serta terdapat peserta ekstrakurikuler yang mungkin tidak terlalu rajin dalam melatih teknik gerak larinya. Selain itu, seluruh peserta juga melakukan kesalahan saat memasuki garis *finish*, yaitu tidak menundukkan kepala yang seharusnya dilakukan untuk memaksimalkan kecepatan akhir. Akan tetapi seluruh peserta telah melakukan tahap *start* dan lari yang baik dan benar, sesuai dengan indikator yang ada pada lembar observasi.

Simpulan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian analisis gerak lari *sprint* 100 meter peserta ekstrakurikuler SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau, gerak lari *sprint* 100 meter tersebut dapat dirincikan sebagai berikut. Peserta yang berada pada kategori sangat kurang 0 orang dengan persentase (0%), berada pada kategori kurang 0 orang dengan persentase (0%), berada pada kategori cukup 2 orang dengan persentase (13,3%), pada kategori baik 10 orang dengan persentase (66,6%) dan berada pada kategori sangat baik 3 orang dengan persentase (20%). Berdasarkan hasil analisis gerak lari *sprint* 100 meter peserta ekstrakurikuler SD Negeri 59 Kota Lubuklinggau masih termasuk kedalam kategori baik.

Daftar Pustaka

Abdussalam, M., & Amirudin, A. (2024). Analisis Teknik Dasar Lari Sprint 80 Meter Atlet Putri Pasi Kota Banjarbaru. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(2), 232-243.

Jatmiko, R. W. Syaputra. & Remora, H.

(2024). Analisis Teknik Angkat Besi Atlet Pabbsi Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal: Binagogik*. Vol. 1, (88-92)

Salwa, S. Z., & Akrom, A. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(1), 1-18

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Yuwono, T., & Pramono, M. (2019). Analisis Faktor Kondisi Fisik Yang Paling Mempengaruhi Sprint 100 Meter Pada Sprinter Pasi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 85-92.