

# Kemampuan Lari Jarak Pendek ( *Sprint* ) 100meter

Yuda Pratama<sup>1</sup>, Surya Rezeki Sitompul<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

[yudaptx@gmail.com](mailto:yudaptx@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter pada siswa Kelas VII SMP NEGERI 23 Kota Tangerang Selatan. Lari jarak pendek merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menuntut kecepatan, kekuatan, dan teknik yang optimal dari seorang atlet. Melalui kajian literatur dan pengamatan empiris, penelitian ini mengidentifikasi beberapa komponen kunci yang berkontribusi terhadap performa lari 100 meter, yaitu kekuatan otot, teknik start, kecepatan akselerasi, stamina, dan teknik lari. Latihan fisik yang tepat, termasuk latihan kekuatan, latihan kecepatan, dan teknik start, terbukti signifikan dalam meningkatkan performa *Sprint*. Selain itu, pemulihan yang memadai dan nutrisi yang seimbang juga memainkan peran penting dalam menjaga kondisi fisik siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan lari *Sprint* yang signifikan dan terstruktur sangat diperlukan untuk mencapai performa optimal dalam lari *Sprint* 100 meter pada siswa Kelas VII SMP NEGERI 23 Kota Tangerang Selatan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru dan siswa dalam kemampuan lari *Sprint*.

**Kata kunci:** Kemampuan lari, jarak pendek *sprint*, 100 meter.

## 1. Pendahuluan

Cabang olahraga atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar (*Eddy Purnomo, 2007:1*). Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Atlon* atau *Athlum* yang berartilomba/perlombaan atau pertandingan. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *leicht atletik* dan negara Belanda memakai istilah *athletiek*. Sedangkan menurut *Yoyo Bahagia, dkk (2000: 1)*, Atletik merupakan salah satu pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA).

Sedangkan, bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan matakuliah yang wajib harus diambil. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Atletik

sudah sejak zaman dulu secara tidak langsung dan disadari telah dilakukan orang seperti: berjalan, berlari, melompat, melempar tombak untuk berburu, ini semua telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. *Jarver (1986: 59)* menjelaskan bahwa ada empat fase yang mempengaruhi prestasi lari jarak pendek yaitu :

- (1) Fase start yaitu kecepatan reaksi
- (2) Fase percepatan positif yang
- (3) Fase lari dengan kecepatan maksimal adalah panjang langkah, frekuensi langkah, teknik dan koordinasi
- (4) fase daya tahan kecepatan

Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter sampai dengan 400 meter. Untuk dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung empat hal, yaitu :

- 1) Fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, syaraf, otot, dan panca indra).
- 2) Nvks Kemampuan dasar gerak tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, stamina, koordinasi dan power.
- 3) Sikap dasar tubuh yang baik, dan
- 4) Semangat (*Amat Komari: 2008:19*). Unsur-unsur tersebut harus selalu dibina dan dilatih agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola kekhususan gerak dari nomor atau cabang yang akan dipelajari. Sedangkan, Menurut *Ismaryati (2006, 59)*, factor yang mempengaruhi kemampuan lari *Sprint* yaitu *power* otot tungkai.

Lari *Sprint* 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 100 Meter. Seperti yang dikemukakan di atas untuk mendapatkan hasil yang 3 maksimal maka unsur-unsur yang menunjang kemampuan lari *Sprint* 100meter harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan pola kekhususan yang ada di dalam lari *Sprint* 100 meter itu sendiri. Lari *Sprint* 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 100 Meter.

Dalam bukunya *Yoyo Bahagia, Ucup Y, adang S (2000:12)* kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (*stide length*) dan frekuensi langkah (*stide frequency*). Selanjutnya Yoyomengemukakan bahwa panjang langkahdipengaruhi oleh panjang tungkai. Menurut *Eddy Purnomo (2007: 30)*, prestasi *Sprint* ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh kekuatan, teknik, kelenturan dan daya tahan. Frekuensi langkah dipengaruhi oleh koordinasi, teknik, kelenturan dan daya tahan. Lari *Sprint* 100 meter merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajibdiberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai Perguruan Tinggi. Lari *Sprint* 100 meter termasuk ke dalam materi Atletik yang merupakan salahsatu mata pelajaran yang wajib diajarkan 4 dalam KTSP, yang mana dalam materi KTSP termasuk dalam kategori Permainan dan Olahraga. Lari bergerak maju ke depan yang dilakukan dengan cepat, karena adanya menolak tanah oleh ujung kaki terhadap tanah yang dilakukan dengan mengais. Untuk mencapai kecepatan tinggi diperlukan *power* otot tungkai. Pelari memiliki teknik lari harus didukung oleh *power kemampuan*. *Power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan aktivitas (*Petunjuk Praktikum Fisiologi, 2009: 45*). Pada saat mendorong tanah, tungkai harus benar kuat, sehingga gaya dorong ke belakang yang dihasilkan juga besar. Gaya yang dihasilkan diubahmenjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi hal ini berarti makin cepatgerakan tungkai yang diayunkan ke depan secara bergantian akan mempengaruhi kemampuan *Sprint*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama melaksanakan kegiatan kajian lapangan di SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan, dari tahun ke tahun kemampuan lari *Sprint* mengalami kemunduran padahal guru yang mengajar dan teknik yang diajarkan dalam kelas sewaktu melaksanakan pembelajaran juga sama, tetapi sampai sekarang kemampuan lari *Sprint* 100 siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan, masih belum mengalami peningkatan seperti tahun yang dulu.

## 2. Metode Penelitian

Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran yang berkaitan dengan riset kemampuan. Menurut Arikunto (1991: 201) bahwa: “ dalam hal ini penelitian hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100

meter pada siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024.

### **2.1. Tempat dan Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2024. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024.

### **2.2. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 20 Orang siswa Putra, Sampel adalah sebagian untuk diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo, 2005: 79). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Putra siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024, dengan jumlah siswa 20 orang.

### **2.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 99) variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Hal ini senada dengan pendapat Ibnu Hajar (1999: 156) yang mengartikan variabel adalah objek pengamatan atau fenomena yang diteliti. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1982: 437) variabel adalah semua keadaan, faktor, kondisi, perlakuan, atau tindakan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Berdasarkan pendapat di atas, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel Terikat (dependen variabel) adalah : kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter
- 2) Variabel control adalah : Siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan
- 3) Sehat jasmani dan rohani
- 4) Berpakaian rapih idealnya pakaian olahraga.

### **2.4. Instrumen Penelitian**

Instrumen artinya sarana peneliti berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil Lari *Sprint* 100 meter adalah dengan cara tes melakukan Lari *Sprint* 100 meter bagi siswa

SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024.

## 2.5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data hasil kemampuan siswa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi :

1) Tes lari cepat 1000 meter.

Tujuan : Untuk mengukur kemampuan lari 100 meter seseorang

Alat & Bahan : Stopwatch, sempritan/bendera start, lintasan lari, formular tes dan alat tulis Pelaksanaan.

- Pada aba-aba “Siap” siswa mengambil posisi di belakang garis start dengan menggunakan start jongkok dan dalam keadaan siap untuk berlari ke depan.
- Pada aba-aba “Ya” siswa segera berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finis.
- Bersamaan dengan aba-aba “Ya” stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan siswa memasuki garis finis.
- Penilaian : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa dalam lari cepat 100 meter, dan yang diambil adalah waktu terbaik.

2) Analisis Presentase

Untuk mencari presentase dari kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100meter maka digunakan formula yang dikemukakan oleh Hadi (1989: 229) yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

## 2.6. Alat dan Perlengkapan Penelitian

Untuk mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini diperlukan peralatan dan perlengkapan sebagai berikut :

- Stopwatch
- Priwitan
- Cones untuk start dan finish
- Lintasan lari

## 2.7. Data Hasil Analisis

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran: kemampuan lari 100 meter SMP Negeri 23 Tangerang Selatan, Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik tes. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan hasil yang terbaik.

## 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada hal ini dikemukakan penyajian hasil data dan pembahasan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 Meter.

**Tabel 1.**

*Distribusi Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.*

No.	NAMA	WAKTU	HASIL
1.	AHLAN MUTALIB RIFKY	21, 56	Kurang
2.	DAFFA PUTRA WIRAWAN	17, 87	Baik sekali
3.	DESTHA AHMAD HENDRIAN	19, 27	Baik
4.	FARDAN HERDIANSAH	19, 20	Baik
5.	ISHAK BISUK	18, 60	Baik
6.	JOSE TIMOTHY NOEL	20, 10	Sedang
7.	MUHAMAD ARIF	21, 29	Kurang
8.	MUHAMMAD ADITYA. W	16, 81	Baik sekali
9.	MUHAMMAD RADITIA	18, 44	Baik
10.	MUHAMMAD ZAKY	20, 02	Sedang
11.	PANJI PUTRA AL FATIH	18, 56	Baik
12.	RAFLIANSYAH	19, 47	Baik
13.	RAYYAN FWI WIDIARTO	20, 00	Sedang
14.	RISKI NUR FAOZI	18, 28	Baik
15.	STARYA PRATAMA	18, 00	Baik
16.	SULTHAN NURFAHMI RIZKY	21, 09	Kurang
17.	VINO RAZKA ALAMSYAH	20, 36	Sedang
18.	WINDAL CHAIRUL UMAM	21, 58	Kurang

19.	YUSUF FADILLAH	20, 21	Sedang
20.	ZHAFAR HIBATULLAH	20, 02	Sedang

Untuk mencari presentase dari kemampuan lari jarak pendek (srint) 100meter pada SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024, yaitu :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

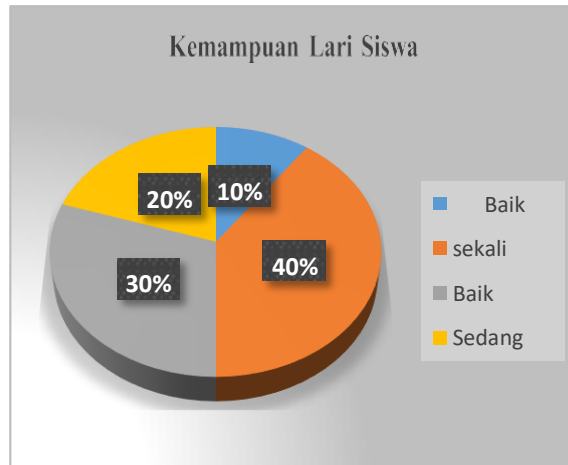
1. Baik Sekali  $= \frac{2}{20} \times 100\%$   
 $= 10\%$
2. Baik  $= \frac{8}{20} \times 100\%$   
 $= 40\%$
3. Sedang  $= \frac{6}{20} \times 100\%$   
 $= 30\%$
4. Kurang  $= \frac{4}{20} \times 100\%$   
 $= 20\%$

Dari hasil analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024, artinya yang memiliki tingkat kemampuan lari kategori hanya 2 orang memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali atau 10%, 8 orang kategori baik atau 40%, 6 orang memiliki kategori sedang atau 30%, 4 orang mempunyai kategori kurang atau 20%.

### Gambar 1.

*Diagram Presentase kemampuan lari jarak pendek 100 meter Pada Siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan. Dapat dilihat pada tabel berikut:*





**Tabel 1.**

*Hasil Presentase Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa SMP Negeri 23 Kota  
Tangerang Selatan.*

NO.	KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
1.	Baik Sekali	2	10%
2.	Baik	8	40%
3.	Sedang	6	30%
4.	Kurang	4	20%

Dari hasil analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024, artinya yang memiliki tingkat kemampuan lari kategori hanya 2 orang memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali atau 10%, 8 orang kategori baik atau 40%, 6 orang memiliki kategori sedang atau 30%, 4 orang mempunyai kategori kurang atau 20%.

Berdasarkan penelitian diatas bahwa tes kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada akhirnya membuahkan hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti bahwa tes kemampuan lari 100 meter yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan kerja pada siswa siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter pada kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan berada pada kategori “Baik”.



## 4. Kesimpulan dan Saran

### 4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024 orang memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali yaitu 2 orang, kategori baik yaitu 8 orang, kategori sedang yaitu 6 orang, dan yang memiliki kategori kurang yaitu 4 orang. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter pada kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan berada pada kategori “Baik”. Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter pada siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024 memberi pengaruh yang baik terhadap prestasi siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan Tahun Pelajaran 2023/2024.

### 4.2. Saran

Saran Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan, Bagi para siswa/siswi atau atlet atletik, direkomendasikan siswa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan lari 100 meter dengan baik, terlebih bagi para guru penjas, pembina maupun pelatih olahraga atletik, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter bagi siswi atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kondisi fisik yang dapat menunjang gerakan tersebut.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Dengan demikian pula kami menyampaikan terima kasih banyak kepada pihak mitra yaitu:

1. Bapak Drs. Noviard. Selaku kepala sekolah SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.
2. Ayahanda Dr. Surya Rezeki Sitompul, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel.
3. Bapak Mustofa, S.PD. Selaku guru pamong SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.

4. Teman-teman KKN-PLP Universitas Muhammadiyah Jakarta.

### Daftar Pustaka

- Amat Komari. (2008). Lari jarak pendek. Diakses dari <http://darilstarlite.blogspot.com/>. Pada tanggal 13 MARET 2013, jam 13.00 WIB
- Eddy Purnomo. (200VII). Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eddy Purnomo. (200VII). Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno. (1982). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hajar, Ibnu. (1999). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Jarver, Jess. (1986). *Track and Field Dynamics*. Los Altos: Tafnews Press.
- Petunjuk Praktikum Fisiologi. (2009). *Physiology Lab Manual*. Jakarta: PT. Publisher.
- Soekidjo, Notoadmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Yoyo B, Ucup Y, Adang S. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.