

# Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter

Riki<sup>1</sup>, Surya Rezeki Sitompul<sup>2</sup>

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

[rikibaru@yahoo.com](mailto:rikibaru@yahoo.com)

**Abstrak.** Masalah dalam penelitian ini yaitu, masih banyak siswa yang kecepatan larinya masih rendah dan teknik yang digunakan saat lari sprint masih banyak yang salah. Hal ini dikarenakan metode yang diterapkan belum efektif sehingga pembelajaran tidak mencapai hasil yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas berbagai metode pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa. Studi ini melibatkan 41 siswa SMP Negeri 23 Tangerang Selatan Kelas IX.1. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik observasi, teknik kepustakaan dan tes unjuk kerja. Program pembelajaran berbasis teknik mencakup latihan kecepatan, teknik start, dan perbaikan teknik saat berlari. Penilaian dilakukan pada awal dan akhir program untuk mengukur peningkatan kecepatan lari sprint. Hasil analisis menunjukkan peningkatan dalam kecepatan lari sprint. Rata-rata waktu awal tes pengukuran adalah 15.41 detik dan rata-rata akhir tes pengukuran adalah 14.83 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis teknik lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa. Penelitian ini merekomendasikan integrasi metode pembelajaran ini dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk mengoptimalkan performa lari sprint siswa. Implikasi praktis serta saran untuk penelitian lanjutan juga dibahas dalam artikel ini.

**Kata kunci :** Lari Sprint 100 Meter, Teknik Dasar, Kecepatan.

## 1. Pendahuluan

Pendidikan saat ini sudah merupakan suatu kebutuhan bagi manusia di berbagai negara di dunia. Pendidikan dapat mempengaruhi posisi pekerjaan seseorang. Setiap negara memiliki standar pendidikan masing-masing sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh negara tersebut. Sistem pendidikan di Indonesia sudah diatur dalam Undang- Undang Pendidikan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 (Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, 2003) . Seperti yang dijelaskan dalam Undang- Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada bagian kedua pasal 25 ayat (2) yang berbunyi: “Pembinaan dan Pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai” (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, 2005).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, dimana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut.

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani (Aerenhouts et al., 2012). Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish*. Di dalam lari *sprint* terdiri dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Tidaklah sederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan dayatahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok dalam lomba lari *sprint* (lari cepat) pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan. Kebutuhan yang relatif penting untuk lari *sprint* (lari cepat) sangat beragam bergantung pada katagori usia (Ballesteros, 1999) tapi yang dibutuhkan untuk semua nomor dalam lari *sprint* (lari cepat) dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian bahwa “*sprint*” yang berarti lari secepat-cepatnya. Kecepatan dalam lari *sprint* dan gawang adalah hasil kecepatan gerak dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerful*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*). Kecepatan pada kontraksi otot bergantung pada komposisi otot. Proporsi dari serabut otot cepat (*fast twitch fiber/FT*) sangat erat kaitannya dengan gerakan kecepatan maksimum (*maximum speed of movement*). Pelari *sprint* yang baik secara normal memiliki presentase yang lebih tinggi pada serabut otot cepat (*FT*). dari pada pelari jarak jauh, yang lebih banyak proporsinya pada serabut otot lambat (*slow twitch fiber /ST*). Karakteristik tersebut merupakan faktor yang sudah dilahirkan oleh karena itu, untuk menjadi *sprinter* yang baik dan potensial, atlet harus didasari atas bakat yang didukung dengan teknik lari yang baik agar gerak lari menjadi efisien.

Teknik lain dapat dipelajari, dilatih dan dikembangkan. Latihan juga dapat lebih dikembangkan melalui kemampuan biomotor seperti kelenturan, kekuatan, yang kemudian dikembangkan menjadi kekuatan-kecepatan (*power*), koordinasi (*coordination*) dan daya tahan (*endurance*). Berlari cepat (*sprinting*) yang bisa anda lakukan dalam jarak pendek, mungkin nampaknya tidak sulit, tetapi ini tidaklah semudah kelihatannya. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan. Untuk ini ia harus memiliki start yang baik, mampu menambah kecepatan, dan mempertahankan kecepatan, maksimum untuk jarak yang tersisa.

Ada tiga hal untuk meningkatkan prestasi: teknis, fisiologis. Anda harus menghilangkan segenap gerak yang tidak perlu, untuk memperoleh tubuh yang bergerak cepat dalam tempo singkat, untuk penyempurnaan termasuk start, panjang langkah, irama langkah,

serta pola gerak tubuh, latihan yang tepat, akan meningkatkan daya tahan (stamina) anda, kekuatan otot dan kelenturan, seorang pelari cepat juga harus memiliki pendekatan psikologis yang benar. Seorang pelari harus mengetahui kekuatan dan kelemahan lawan. Lari cepat biasanya dimenangkan kurang dari satu meter atau sepersepuluh detik, maka dari itu penting sekali memiliki start yang baik. Banyak kekalahan dalam pertandingan terjadi di garis start, lebih pendek jarak perlombaan lebih penting lagi arti start itu. Maka perlu adanya latihan yang terus menerus, seperti yang dikemukakan oleh Coever (2007), bahwa “latihan teknik adalah soal mengulang dan sekali mengulang, sampai berhasil menguasai satu teknik secara sempurna”

Latihan yang terus menerus akan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam berlari cepat karena dengan mengulang dan mengulang terjadi perubahan dan kemampuan bidang fisik dan psikis dibidang lari cepat, seperti yang dikemukakan oleh Imanudin (2008). bahwa latihan kondisi fisik lari cepat adalah sebagai berikut: 1. Fisik umum terdiri dari: kekuatan (strength) daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kelenturan (fleksibility) kelincahan (agility). 2. Fisik khusus terdiri dari : daya ledak (power), reaksi, stamina, koordinasi, keseimbangan, kecepatan.

Berdasarkan pengamatan awal pada siswa kelas IX.1 di SMP Negeri 23 Tangerang Selatan diketahui kemampuan siswa melakukan lari sprint belum maksimal, waktu yang ditempuh relatif lambat, adapun penyebab kurangnya hasil lari siswa karena kurang baiknya teknik siswa dalam pelaksanaan lari tersebut. Seharusnya dalam pelaksanaan lari tersebut yang merupakan modal utama adalah teknik. Selain teknik yang dapat mempengaruhi kemampuan lari sprint siswa adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan koordinasi gerak. Di samping kekuatan, kecepatan juga dibutuhkan, karena selain membutuhkan otot yang kuat, seorang sprinter harus memiliki kecepatan yang baik pula, ditambah dengan koordinasi gerak yang harmonis, justru akan menambah dan meningkatkan hasil lari sprint siswa tersebut.

Selain itu juga, pada saat berlari gerakan siswa masih terlihat kaku dalam bergerak dan kombinasi gerakan terlihat monoton. Hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya koordinasi gerak serta metode pembelajaran yang diajarkan belum tepat sehingga siswa kurang berminat di dalam proses pembelajaran lari sprint.

## 2. Metode Penelitian

Metode Penelitian Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes pengukuran yang berkaitan dengan riset kemampuan. Metode tes pengukuran diterapkan untuk melihat adanya sebuah perubahan ketika tes berlangsung. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pretest and post-test grup” Arikunto (2013) Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX.1 di SMP Negeri 23 Tangerang Selatan sebanyak 41 orang putra dan putri.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua populasi dijadikan sampel oleh karena itu penelitian disebut juga penelitian populasi. Seperti yang dijelaskan Arikunto (2002) sebagai berikut: ‘ untuk sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi’. Kemudian Surakhman (2002), menjelaskan bahwa ‘penarikan sampel ini ditiadakan sama sekali dengan memasukan seluruh populasi

sebagai sampel, yakni selama jumlah populasi itu terbatas'. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka jumlah penelitian yang penulis tetapkan sebesar  $50\% \pm$  dari 41 siswa yaitu 20 siswa. Jumlah sampel tersebut juga untuk mempermudah perhitungan statistik. Pengambilan sampel yang penulis lakukan adalah terdiri dari:

- a. Siswa Kelas IX.1 SMP Negeri 23 Tangerang Selatan
- b. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- c. Tidak cacat fisik,
- d. Kemampuan sedang.

Hasil penelitian akan disajikan per kategori tingkat keterampilan bola basket per item yaitu passing, dribbling, dan shooting. dari per item nanti akan di temukan hasil akhir tingkat keterampilan teknik dasar bola basket siswa/i kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan.

### 2.1 Teknik Pengumpulan Data

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

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari cepat. Adapun untuk mengetahui kemampuan siswa dalam berlari cepat dengan tes lari cepat 40 meter.

Tujuan : Untuk mengetahui kecepatan lari seseorang

Alat/fasilitas:

1. Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis start dan finish 40 meter
2. Peluit
3. Stop wath
4. formulir tes & 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 sprint, dan yang diambil adalah waktu terbaik.

Kesempatan lari diulang bilamana:

1. Pelari mencuri start
2. Pelari terganggu oleh pelari lainnya.

### 2.2 Data Empiris

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran: kemampuan lari siswa 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*).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Keterampilan Lari Sprint Pertemuan awal Pada Siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.

No.	Nama	Waktu
1	Abian Fahmi Firliyansyah	14.32
2	Muhammad Iqbal	12.50
3	Ibnu Farhan	14.52
4	Fahri Tri kristiadi	11.49
5	Fahrath Firzani	12.40
6	Amos Allehandro Purba	13.16
7	Muhammad Fauzan	14.73
8	Haikal Kamil	12.82
9	Evan Andreansyah	13.57
10	Aldiansyah	14.06
11	Safira Yasmin	17.43
12	Noventy Azhar	19.40
13	Raifka Cantika	16.73
14	Finasty Lutfia Rahma	18.46
15	Nazwa Aliya Putri	17.57
16	Inti Zam Zami	16.35
17	Maudy Safira	18.67
18	Devina Permatasari	17.43
19	Allisya Kamila	16.17
20	Narisvi Aprilia Putri	16.49

Rata-rata waktu pertemuan pertama 15.41 Detik

Tabel 2. Distribusi Tingkat Keterampilan Lari Sprint Pertemuan Akhir Pada Siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.

No.	Nama	Waktu
1	Abian Fahmi Firliyansyah	13.56
2	Muhammad Iqbal	13.23
3	Ibnu Farhan	12.34
4	Fahri Tri kristiadi	10.19
5	Fahrath Firzani	11.45
6	Amos Allehandro Purba	12.13
7	Muhammad Fauzan	13.32
8	Haikal Kamil	12.22
9	Evan Andreansyah	12.98
10	Aldiansyah	14.54
11	Safira Yasmin	16.65
12	Noventy Azhar	17.42

13	Raifka Cantika	17.16
14	Finasty Lutfia Rahma	16.65
15	Nazwa Aliya Putri	18.13
16	Inti Zam Zami	17.18
17	Maudy Safira	16.03
18	Devina Permatasari	16.79
19	Allisya Kamila	17.93
20	Narisvi Aprilia Putri	16.75

Rata-rata waktu pertemuan terakhir adalah 14.83 detik

Jumlah siswa yang waktunya bagus daripada pertemuan awal = 12

Jumlah siswa yang waktunya kurang bagus daripada pertemuan awal = 8

Tabel 3. Distribusi Tingkat Keterampilan Lari Sprint Pertemuan Akhir Pada Siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan.

DAFTAR NILAI PESERTA  
UJIAN PRAKTIK KELAS IX  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Kelas : IX.1  
Mata Pelajaran : Penjas

NO.	NAMA SISWA	L/P	ASPEK PENILAIAN					NILAI AKHIR	KET
			1	2	3	4	5		
1	ABIAN FAHMI FIRLYANSAH	L	19	18	17	17	17	88	
2	AFIFAH SYAHRA	P	19	17	18	17	17	88	
3	AL QIRANIA MAGHALI	P	19	19	19	18	18	93	
4	ALDIANSYAH	L	19	18	17	17	17	88	
5	ALLISYA KAMILA	P	19	17	17	17	17	87	
6	AMOS ALLEHANDRO PURBA	L	19	19	18	19	18	93	
7	ANNISA PUTRI AZZAHRA	P	19	18	17	17	17	88	
8	DEFFY SRI LESTARY	P	19	17	17	17	17	87	
9	DEVINA PERMATASARI	P	19	18	17	17	17	88	
10	DIMAS FIRMANSA	L	19	18	17	17	16	86	
11	EVAN ANDREANSYAH	L	19	18	18	18	18	90	
12	FADILLAH LINDRA SANI	L	19	19	17	17	17	89	
13	FAHRATH FIRZANI	L	17	18	17	17	17	86	
14	FAHRI TRI KRISTIADI	L	19	18	17	17	17	88	
15	FEBRIANO ELZIQRI JAYA	L	17	18	17	17	17	86	
16	FINASTY LUTFIA RAHMA	P	19	18	17	17	17	88	
17	GESANG BAGAS SUJIWO	L	19	18	18	18	18	91	
18	HAIKAL KAMIL	L	19	18	17	17	17	88	
19	IBNU FARHAN HERMANSYAH	L	19	18	18	18	18	91	
20	INTAN NUR AENI	P	19	18	17	17	17	88	
21	INTI ZAM ZAMI	P	19	18	17	17	17	88	
22	IRENA FARHA ANDANI	P	19	18	17	17	17	88	
23	KEYLA AGUSTINA AIRELIA	P	19	17	17	17	17	87	
24	M RAFI KURNIAWAN	L	17	18	19	18	18	90	
25	MADINAH AZZAHRA PUTRI	P	19	17	17	17	17	87	
26	MAUDY SAVIRA	P	19	17	17	17	17	87	
27	MEISYA HANDHITA SULISTIANTI	P	19	18	18	18	17	90	
28	MUHAMAD IQBAL	L	19	18	17	17	17	88	
29	MUHAMMAD FALDAN SATRYANSYAH	L	19	17	17	17	17	87	
30	MUHAMMAD FALDIN SATRYANSYAH	L	19	17	17	17	17	87	
31	MUHAMMAD FAUZAN	L	19	18	17	17	17	88	
32	MUHAMMAD ZHILDJAN INDEK	L	17	18	17	17	17	87	
33	NABILA DARAH FEBRIANI	P	19	18	18	17	18	90	
34	NARISVI APRILIA PUTRI	P	19	17	18	17	17	88	
35	NAZWA ALIYA PUTRI	P	19	17	17	17	17	87	
36	NOVENTY AZHAR	P	19	17	17	17	17	87	
37	RACHEL FEBRIANSYAH	L	17	18	18	17	17	87	
38	RAHMADANY FADZAKILLAH	L	19	18	17	17	17	88	
39	RAIFKA CANTIKA HALIMATUSADIA	P	19	17	17	17	17	87	
40	RAZAN YOPRIYATNA	L	19	18	18	18	18	91	
41	SAFIRA YASMIN HANAPITA	P	19	17	17	17	17	87	
42	-	-	-	-	-	-	-	-	

Aspek penilaian :

1. Teknik saat start
2. Teknik saat berlari
3. Koordinasi gerak
4. Daya tahan
5. Teknik saat finis

#### 4. Simpulan dan Saran

##### Simpulan

Dari hasil analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) Siswa SMP Negeri 23 Kota Tangerang Selatan kelas IX.1 Tahun Pelajaran 2023/2024 mengalami sebuah peningkatan, Hasil analisis menunjukkan peningkatan dalam kecepatan lari sprint. Rata-rata waktu awal tes pengukuran adalah 15.41 detik dan rata-rata akhir tes pengukuran adalah 14.83 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis teknik lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa. Dari pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint adalah berlatih bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal. Segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar.

##### Saran

Pelatihan yang fokus pada biomekanika dan fisiologi lari sprint dapat secara signifikan meningkatkan performa lari siswa. Teknik lari yang baik, dikombinasikan dengan program pelatihan yang tepat, dapat meningkatkan kecepatan dan efisiensi gerakan.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Saya menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMP Negeri 23 Tangerang Selatan yang memberikan izin melakukan penelitian.

#### Daftar Pustaka

- Aerenhouts, D., Delecluse, C., Hagman, F., Taeymans, J., Debaere, S., van Gheluwe, B., & Clarys, P. (2012). Comparison of anthropometric characteristics and sprint start performance between elite adolescent and adult sprint athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 9–15. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536580>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, B., Purnama, D. S., & Laksana, E. P. (2019). Stress reduction in thesis completion through peer tutoring method. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 1(2), 73–81. <https://doi.org/10.33292/petier.v1i2.23>
- Dewi, P. K., Rizal, M. S., Ardhan, D., & Hardinata, V. (2017). Pelatihan penulisan artikel ilmiah berbasis penelitian tindakan kelas pada guru SMP. *Jurnal ABDI*, 2(2), 7. <https://doi.org/10.26740/ja.v2n2.p7-17>
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications*. McGraw-Hill.

- Merilia, S., Fajaruddin, S., & Arbain, A. (2019). An assessment of an English textbook of vocational school. *Arisen (Assessment and Research on Education)*, 1(2). <https://doi.org/10.26486/ARISEN.V1I2.46>
- Mulyasa, H. E. (2012). *Praktik penelitian tindakan kelas*. PT Remaja Rosdakarya. <http://rosda.co.id/pendidikan-keguruan/419-praktik-penelitian-tindakan-kelas.html>
- Sumantri, S. (2017). Upaya peningkatan keterampilan permainan bola voli tentang passing bawah melalui penerapan metode bagian (part method) pada siswa kelas VI SD Negeri 05 Tawangmangu Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018. *IJER-Indonesian Journal on Education and Research*, 2(3). <http://jurnal.ijer.web.id/index.php/ijer/article/view/85>
- Suryosubroto, B. (2002). *Proses belajar mengajar di sekolah wawasan baru: Beberapa metode pendukung dan beberapa komponen layanan khusus*. PT Rineka Cipta.
- Widayati, A. (2014). Penelitian tindakan kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.21831/jpai.v6i1.1793>