



ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*) 100 METER PADA SISWA SMA NEGERI 1 KOTA BANDA ACEH

ANALYSIS OF SHORT DISTANCE RUNNING ABILITY (*SPRINT*) 100 METERS ON STUDENTS OF SMA NEGERI 1 BANDA ACEH CITY

MUHAMMAD JAFAR¹, ZIKRUR RAHMAT², IRFANDI³

¹Universitas Syiah Kuala

²Universitas Bina Bangsa Getsempena

³Universitas Bina Bangsa Getsempena

Alamat: Jl. Tanggul Kreung Aceh, No. 34 Rukoh-Darussalam, Kota Banda Aceh

Email : jafar.m1968@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh sejumlah event olahraga atletik khususnya pada nomor lari jarak pendek 100 meter cabang olahraga atletik. Dalam proses pelatihan khususnya pada cabang olahraga atletik sudah tentu memiliki sasaran serta tujuan yang akan diambil. Permasalahan yang terjadi ajukan adalah kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh. Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskripif kualitatif, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari 100 meter dan tes. Hasil yang diperoleh dan kajian analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : tingkat kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter sebesar 75,5 atau berada pada tingkat kategori baik. Jadi gambaran dari kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh bahwa 2 orang memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali atau 10%, 8 orang kategori baik atau 40%, 6 orang memiliki kategori sedang atau 30%, hanya berjumlah 4 orang mempunyai kategori kurang atau 20%. Dengan demikian kesimpulan yang disimpulkan hasil penelitian terjawablah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh berada pada kategori baik.

Kata kunci: Analisis, lari jarak pendek 100 meter.

ABSTRACT

This research was motivated by a number of athletic sports events, especially in the 100 meter short distance running event in athletics. In the training process, especially in athletics, of course, there are goals and objectives to be taken. The problem that occurs is the ability to run 100 meters in SMA Negeri 1 Banda Aceh students. **The purpose** of the research that the authors propose. The research **method** used in this study is a qualitative descriptive method, the research instrument or data collection tool used in this study is a 100 meter running speed test and a test. **The results** obtained and the study of data analysis, the authors conclude as follows: the level of ability to run 100 meters sprint is 75.5 or is in the good category level. So the description of the 100 meter sprint ability in SMA Negeri 1 Banda Aceh students is that 2 people have the ability to run in the very good category or 10%, 8 people are in the good category or 40%, 6 people have the medium category or 30%, only 4 people have a category less or 20%. Thus, **the conclusion** concluded from the research results is that the level of physical fitness of the students of SMA Negeri 1 Banda Aceh City is in the good category.



Key word: analysis, run, sprint 100 meters.

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.

Menurut *Yoyo Bahagia, Ucup Y, Adang S (2000: 9-10)*, nomor atletik

yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok yaitu:

- a. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50km
- b. Nomor lari, yang terdiri dari:
 - 1) Lari jarak pendek (*sprint*): 100, 200, dan 400 m
 - 2) Lari jarak menengah (*middle distance*): 800, dan 1500 m.
 - 3) Lari jarak jauh (*long distance*): 3000, 5000, dan 10.000 m.
 - 4) Lari marathon: 42.195 km.
 - 5) Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000m.
 - 6) Lari estafet: 4x100 m, dan 4x400 m.
- c. Nomor Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah.
- d. Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, lempar martil, dan tolak peluru

Untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut para siswa harus memahami fase-fase lari jarak pendek. *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) dan 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) Kemampuan dasar gerak tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, 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* 100 meter harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan pola kekhususan yang ada di dalam lari *sprint* 100 meter itu sendiri.

Dalam bukunya *Yoyo Bahagia, Ucup Y, adang S (2000:12)* kecepatan lari

ditentukan oleh panjang langkah (*stide length*) dan frekuensi langkah (*stide frequency*). Selanjutnya Yoyo mengemukakan bahwa panjang langkah dipengaruhi 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 wajib diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai Perguruan Tinggi, tak terkecuali SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam Pendidikan Jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti atletik.

SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh merupakan Sekolah Menengah Atas dengan menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), di dalam KTSP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani memuat 7 materi, antara lain:

- 1) Permainan dan Olahraga
- 2) Aktivitas pengembangan;
- 3) Senam;
- 4) Aktivitas ritmik;
- 5) Akuatik;
- 6) Aktivitas diluar Sekolah dan
- 7) Pendidikan Kesehatan.



Lari *sprint* 100 meter termasuk ke dalam materi Atletik yang merupakan salah satu 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 diubah menjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi hal ini berarti makin cepat gerakan tungkai yang diayunkan ke depan secara bergantian akan mempengaruhi kemampuan *sprint*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama melaksanakan kegiatan kajian lapangan di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh, 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 SMA Negeri 1 Kota

Banda Aceh, masih belum mengalami peningkatan seperti tahun yang dulu.

Dalam hal ini, dengan adanya siswa dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter mendapatkan hasil yang baik. Apalagi seseorang yang memiliki *kemampuan* lari *sprint* yang kuat dalam berlari bisa memperoleh kecepatan yang maksimal. Hal ini akan lebih mendukung dalam kemampuan lari *sprint* 100 meternya. Namun dengan kondisi yang demikian pada kenyataannya sumbangan masih sangat minim sekali untuk olahraga berprestasi, khususnya untuk lari *sprint* 100 meter. Hal ini menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani khususnya untuk mengembangkan kemampuan fisik peserta didik, sehingga mampu mengembangkan potensi tiap siswa.

Dari rangkaian uraian di atas penulis tertarik untuk mengulas tentang kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh. Lalu seberapa besar terhadap keberhasilan lari *sprint* 100 meter? Mengingat di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh belum pernah diadakan penelitian mengenai Kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh, maka hal ini lebih menambah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh. Dengan diadakannya penelitian tersebut diharapkan akan bermanfaat bagi keberhasilan Sekolah khususnya dalam lari *sprint* 100 meter.



Gambar 1. Kegiatan Olahraga Atletik Aceh

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 SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

Tempat dan Waktu Penelitian

Waktu penelitian direncanakan dilakukan pada bulan April 2021. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

Defenisi 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 diatas, 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 :
3. Siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.
4. Sehat jasmani dan rohani
5. Berpakain rapih idealnya pakaian olahraga.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 yang terdiri dari 3 kelas yang berjumlah 30 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 SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021, dengan jumlah siswa 30 orang.

Dalam pengambilan sample ini menggunakan teknik sample *purposive*, yaitu teknik sampling yang digunakan peneliti jika meneliti jika memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pertimbangan sampelnya (Maydarlis, 2007: 58).



Tabel 1. Keadaan Populasi dan Sampel Penelitian siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

No	KELAS	POPULASI	SAMPEL (15%)
1	I	30	10
2	II	30	10
3	III	30	10
Jumlah		90	30

Instrumen Penelitian

Instrumen artinya sarana peneliti berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil Lari *Sprint* 100 m adalah dengan cara tes melakukan Lari *Sprint* 100 meter bagi siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : Kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter.

1. Tes lari cepat 1000 meter. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan lari 100 meter seseorang
Alat & Bahan : Stopwatch, sempritan/bendera start, lintasan lari, formulir 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 dari 3 kali melakukan tes.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah hasil dari kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter. Nilai tersebut ditransformasikan ke dalam *t-score*. Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan rumus statistic yaitu menghitung mean atau nilai rata-rata menghitung presentase. Untuk menghitung rata-rata penulis menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (1989: 67) yaitu :

Analisi rata-rata

1. Menghitung skor rata-rata dengan menggunakan

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

M = Nilai rata-rata *mean* yang dicari



$\sum X$ = jumlah skor x atau jumlah nilai kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter

N = jumlah sampel penelitian

Analisis persentase

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

Alat dan Perlengkapan Penelitian

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

Alat & Bahan :

- Stopwatch,
- sempritan/bendera start,
- lintasan lari,
- formulir tes dan alat tulis Pelaksanaan

Formulir Tes Kemampuan lari Sprint 50 meter

Nama : _____

Umur: _____

Kelas: _____

Alamat: _____

No	Item Tes	Hasil Tes	T-Score
1	Lari Jarak Pendek (Sprint) 50 meter	1.....menit
		2.....menit
		3.....menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan.

Penyajian hasil data meliputi analisis data deskriptif yang selanjutnya dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data khususnya SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

Data Hasil Analisis

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran: kemampuan lari 100 meter SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 maka, terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik tes. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis,

Analisis deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMP Negeri 1 Saw SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.



Tabel 1. Hasil Kemampuan Lari jara pendek (Sprint) 100 meter

No	Nama/ Inisial	Kemampuan lari 100 meter	Katagori kemampuan lari 100 meter
1	ANDIKA ERVINDA PUTRA	21, 56	Baik sekali
2	ASRIADI	17, 87	Sedang
3	DASRINAS	15, 74	Kurang
4	HAMDINA	19, 27	Baik
5	IRWANDA PUTRA	19, 20	Baik
6	MIFTAHUL IFKAR	18, 60	Baik
7	MULIA RAMMA MUZA	20, 10	Baik
8	REZA FIRDAUS SYAHRUL	15, 07	kurang
9	RISMAN	16, 81	Sedang
10	SARDIYUS	21, 29	Baik sekali
11	MUSTAFA	16, 50	Sedang
12	NASRULLAH	20, 87	Baik
13	RIFALDI DUANSYAH	14, 89	kurang
14	AMRIZANI	18, 44	Baik
15	ALFA HILMI	18, 78	Baik
16	FAJRI	17, 35	Sedang
17	ALDI FAHMI	18, 67	Sedang
18	SARWI	20, 00	Baik
19	FAUZAN ILHAMNI	15, 07	Kurang
20	ZULFAHMI	17, 84	Sedang
JUMLAH		344,64	baik

Tabel 2. Hasil analisis data kemampuan lari 100 meter SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021

Nilai Statistik	Kemampuan Lari 100 meter
N	20
MEAN	75,5
MINIMUM	14,89
MAKSIMUM	21,56

Tabel 1 dan 2 di atas merupakan gambaran data , kemampuan lari 100 meter SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut menggunakan rumus rata-rata yang kememukakan Hadi (1983:37):

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

$$M = \frac{1510}{20} = 75,5$$

Dari hasil data kemampuan lari 100 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 75,5 detik, nilai terendah (*minimum*) sebesar 14,89 detik, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 21,56 detik.

Analisis Persentase

Untuk mencari presentase dari kemampuan lari jarak pendek (srint) 100 meter pada SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021, maka digunakan formula yang dikemukakan oleh Hadi (1989: 229) yaitu:

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

$$\text{Baik sekali} = \frac{2}{20} \times 100\% = 10\%$$

$$\text{Baik} = \frac{8}{20} \times 100\%$$



$$= 40\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{6}{20} \times 100\%$$

$$= 30\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{4}{20} \times 100\%$$

$$= 20\%$$

Dari hasil analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 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%. Secara bagan/grafik, pie chart maka digambarkan sebagai berikut:



Gambaran persentase tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategori prosentase kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021

No	kategori	Jumlah	persentase
1		2 orang	10%
2	Baik sikali	8 orang	40%
3		6 orang	30%
4	Baik	4 orang	20%

	Sedang		
	Kurang		

Jawaban Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat terjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- Bahwa rata-rata tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 adalah 75,5 atau berada pada tingkat kategori baik.
- Gambaran keseluruhan tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021, artinya 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%.

Pembahasan Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengukuran tes kemampuan lari jarak pendek 100 meter dilapangan dan analisis data menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021, maka diperoleh nilai rata-rata tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter 75,5 dan berada pada tingkat kategori baik. Dengan demikian hipotesi alternatif



diterima. Adapun pertanyaan penelitian yang harus dibuktikan dalam penelitian ini terdapat dalam bab I berbunyi: bagaimana tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

Berdasarkan bunyi pertanyaan penelitian di atas bahwa tes kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada akhirnya membuahkan hasil untuk meningkatkan kemampuan yang berarti. Sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti bahwa tes kemampuan lari 100 meter yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan kerja pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa tingkat kemampuan lari sprint 100 meter siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 berada pada tingkat kemampuan yang baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah diterima, hasil yang diperoleh sebesar 75,5 bila dilihat pada tabel 2 hasil statistik kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.
3. Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek (sprint)

100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021 memberi pengaruh yang baik terhadap prestasi siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. 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,
2. Bagi para siswa/siswi atau atlet atletik, direkomendasikan bahwa atlet atau siswa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan lari 100 meter dengan baik.
3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih khususnya bagi siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2020/2021

DAFTAR PUSTAKA



- Al Munawar, Rinaldi Aditya, Bobby Helmi. (2020). Tes Pengukuran. Medan : LPPM STOK Bina Guna.
- Amat Komari. (2008). *Lari jarak pendek*. Diakes dari <http://darilstarlite.blogspot.com/> pada tanga tanggal 13 MARET 2013, jam 13.00 WIB
- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction*, Fifth Edition. New York: Longman.
- Burhan Nurgiyanto, dkk. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Egy Johan. (2010). *Lari pendek* Diakes dari <http://egijohan.wordpress.com/2010/03/01/lari-jarak-menengah/>. Pada tanggal 14 Maret 2013, Jam 10.06 WIB.
- Ibrahim. Moch Asmawi. Iman Sulaiman. (2018). Effectiveness Of Shooting Basketball Model Based Of Drill At Faculty Of Sport Science Of State University Of Medan. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*. 4(1), 74-82.
- Kuntjoro, Aip S, Sukiran B. (1981). *Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan 1*. Semarang: Depdkibud.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Untuk Kelas VII SMP*. Bandung: Erlangga.
- Mochamad Djuminar. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rinaldi Aditya. Boby Helmi. Khairul Usman. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 7.(2) 17-23.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardiyanto. (2002). *Teori Dan Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suyono Danusyogo. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar Level 1*. Jakarta: IAAF-RDC.
- Tjaliek Soegiardo. (1992). *Ilmu Faal PGSD Penjas*. Jakarta: Depdikbud
- Tugini. (2012). Hubungan Antara Panjang langkah Lari100 Meter dan Frekuensi Lari 100 Meter Terhadap Kemampuan Sprint 100 Meter Siswa SMP Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: Fik UNY.
- Ucup Yusup. (2000). *Kinesiologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Yoyo B, Ucup Y, Adang S. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.