



Analisis Kecepatan Lari Jarak Pendek 50 Meter Pada Siswa SMPN 18 Makassar

Achmad Karim¹

¹Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: achmad.karim@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif Deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kecepatan Lari 50 Meter Pada Siswa SMPN 18 Makassar. Populasinya adalah Siswa SMPN 18 Makassar yang terdiri dari 3 kelas yang berjumlah 90 orang. Penarikan sampel ini menggunakan teknik purposive sampling jumlah sampel sebanyak 20 orang siswa SMPN 18 Makassar. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan Hasil kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar adalah baik. Kecepatan Lari Jarak Pendek 50 Meter pada Siswa SMPN 18 Makassar berkategori sangat baik 0 siswa atau 0%, baik 12 siswa atau 60%, cukup 7 siswa atau 35%, kurang 1 siswa atau 5% dan kurang sekali 0 siswa atau 0%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Kecepatan Lari Jarak Pendek 50 Meter pada Siswa SMPN 18 Makassar berkategori baik.

Kata Kunci: Kecepatan Lari, 50 Meter

PENDAHULUAN

Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel ditanah atau lantai. Lari jarak pendek 50 meter adalah salah satu nomor lari yang paling populer dan sering diperlombakan, baik di tingkat sekolah, regional, maupun nasional. Materi pembelajaran atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di SMP, maksud dan tujuan diajarkannya cabang olahraga atletik yaitu untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa dalam kemampuan gerak siswa serta mengenalkan nomor-nomor cabang olahraga atletik (Utami & Purnomo, 2019: 14).

Atletik merupakan olahraga yang tertua yang sering dijuluki sebagai ibu olahraga. Atletik terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar (Harahap & Sulastio, 2021: 34). Pada umumnya lari jarak pendek nomor 50 meter dilakukan pada track atau lintasan lari dalam stadion. Oleh karena itu, lari sprint nomor 100 meter, 200 meter serta 400 meter merupakan ajang balapan lari paling bergengsi di dunia. Lari adalah lompatan yang berturut-turut yang didalamnya terdapat suatu fase Dimana kedua kaki tidak

menginjak pada tanah. Gerak lari secara keseluruhan di mulai dari saat kaki mulai menyentuh tanah sampai kemudian menyentuh tanah lagi yang dinilai dalam lari adalah kecepatan.

SMPN 18 Makassar, adalah salah satu sekolah yang aktif mengembangkan program pendidikan jasmani dengan berbagai kegiatan olahraga. Prestasi siswa dalam bidang olahraga, khususnya lari jarak pendek, menjadi salah satu indikator keberhasilan program tersebut. Namun, terdapat variasi dalam kemampuan lari siswa yang perlu dianalisis untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhinya serta mencari cara untuk meningkatkan prestasi mereka.

Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, kondisi fisik, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga dapat mempengaruhi performa lari siswa. Selain itu, metode pelatihan yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kecepatan lari siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap variasi performa tersebut.

Analisis kecepatan lari tidak hanya berguna untuk meningkatkan prestasi siswa dalam kompetisi, tetapi juga untuk mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih baik. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari, sekolah dapat merancang program latihan yang lebih tepat sasaran, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga, dan pada akhirnya meningkatkan kebugaran fisik mereka.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan program pendidikan jasmani di SMPN 18 Makassar. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi sekolah-sekolah lain yang memiliki kondisi dan tantangan serupa dalam mengembangkan potensi atletik siswa mereka.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya penting bagi peningkatan prestasi individu siswa dalam cabang olahraga lari, tetapi juga bagi peningkatan kualitas pendidikan jasmani secara keseluruhan di sekolah. Penelitian ini akan memberikan wawasan mendalam yang dapat digunakan untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mendukung perkembangan atletik siswa.

METODE PENELITIAN

Menurut Suharsimi Arikunto (dalam Mia Kusumawati 2015:138) bahwa metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018:31) metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode penelitian. Metode penelitian ini disebut sebagai metode positivistik karena berdasarkan filsafat positivisme. Digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu (Amin et al., 2023: 15). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah Siswa putra SMPN 18 Makassar yang terdiri dari 3 kelas yang berjumlah 90 orang.

Sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Amin et al., 2023: 15). Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 20 orang siswa SMPN 18 Makassar. Penelitian ini menggunakan teknik sampel purposive sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Penelitian akan mendeskripsikan tentang kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar. Dari hasil penelitian tentang tingkat kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar diperoleh pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar

Statistik	Kecepatan lari jarak pendek 50 meter
Jumlah Sampel (n)	20

Nilai Minimum	6.91
Nilai Maksimum	10.40
Rentang	3.49
Rata-rata	7.66
Median	7.44
Standar Deviasi (s)	0.79
Varians (S ²)	0.62

Secara kecepatan lari jarak pendek 50 meter memperoleh nilai maksimum sebesar 10.40 dan nilai minimum 6.91. Rerata diperoleh sebesar 7.66 dan standar deviasi sebesar 0.79 poin. Selanjutnya data dibuat kategori menurut tingkat yang ada yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar .

Tabel 2. Kategori penilaian kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar

No	Interval Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sd - 6,7	Baik sekali	0	0
2	6,8 - 7,6	Baik	12	60
3	7,7 - 8,7	Sedang	7	35
4	8,8 - 10,3	Kurang	1	5
5	10,4 - dst	Kurang sekali	0	0
Jumlah			20	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dapat dirincikan Hasil penilaian kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar sebagai berikut:

- a. Sebanyak 0 siswa yang memiliki hasil penilaian kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar berada pada kategori baik sekali. Artinya bahwa 0% siswa berada pada kategori baik sekali.
- b. Sebanyak 12 siswa yang memiliki hasil penilaian kecepatan lari jarak pendek 50 meter

- pada siswa SMPN 18 Makassar berada pada kategori baik. Artinya bahwa 60% siswa berada pada kategori baik.
- c. Sebanyak 7 siswa yang memiliki hasil penilaian kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar berada pada kategori cukup. Artinya bahwa 35% siswa berada pada kategori cukup.
 - d. Sebanyak 1 siswa yang memiliki hasil penilaian kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar berada pada kategori kurang. Artinya bahwa 5% siswa berada pada kategori kurang.
 - e. Tidaka ada siswa yang memiliki hasil penilaian kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar berada pada kategori kurang sekali. Artinya bahwa 0% siswa berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Kecepatan lari didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Deskripsi Hasil Penelitian diperoleh hasil kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar adalah baik dengan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 12 siswa atau 60%. Hasil kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar yang berkategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 12 siswa atau 60%, cukup 7 siswa atau 35%, kurang 1 siswa atau 5%, dan kurang sekali 0 siswa atau 0%.

Capaian ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kecepatan, reaksi, serta koordinasi motorik yang baik dalam melakukan lari jarak pendek. Kecepatan lari merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin, dan pencapaian kategori “baik” menunjukkan adanya perkembangan fisik dan keterampilan gerak dasar yang optimal pada siswa.

Beberapa faktor yang dapat menjelaskan pencapaian siswa dalam tes kecepatan lari 50 meter antara lain. Secara umum, siswa SMPN 18 Makassar memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik. Hal ini bisa dipengaruhi oleh gaya hidup aktif di luar sekolah, pola makan yang cukup nutrisi, serta istirahat yang memadai.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebagian siswa sering melakukan gerakan fisik seperti berjalan ke sekolah, membantu orang tua bekerja sehingga berpengaruh

terhadap adaptasi tubuh dalam hal kekuatan otot tungkai dan efisiensi gerakan lari. Usia siswa berada dalam masa pubertas, di mana pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat. Ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan performa kecepatan karena adanya peningkatan massa otot dan panjang tungkai. Minat dan semangat siswa dalam mengikuti tes sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari keseriusan siswa dalam mengikuti instruksi guru dan usaha maksimal yang mereka lakukan dalam pelaksanaan tes.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan bahwa tingkat deskripsi hasil kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar yang berkategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 12 siswa atau 60%, cukup 7 siswa atau 35%, kurang 1 siswa atau 5% dan kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa presentase kecepatan lari jarak pendek 50 meter pada siswa SMPN 18 Makassar berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2017). Teknik pengembangan instrumen penelitian ilmiah di perguruan tinggi keagamaan islam. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 139–157.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15–31.
- Harahap, L. H., & Sulastio, A. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari sprint 100 meter. *Journal Athletic and Sport Nutrition*, 1(1), 30–37.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Rahardjo, M. (2017). Desain penelitian studi kasus: Pengalaman empirik. *Desain Penelitian Studi Kasus: Pengalaman Empirik*, 1–15.
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14(1), 62–70.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Untuk, J., Mahasiswa, S., Jasmani, P., Kesehatan, D. A. N., & Malang, U. N. (2021). *PENGEMBANGAN BUKU AJAR PENGAJARAN REMEDIAL DALAM PENDIDIKAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MAHASISWA S1 PENDIDIKAN*. June 2020. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.7629>
- Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12–21.

Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2016). *PROGRAM STUDI PENJASKESREK IKIP PGRI PONTIANAK untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat*. 1-9.