

## ANALISIS TEKNIK DASAR ATLET LARI *SPRINT* NPC BANJARBARU

Syarifuddin<sup>1</sup>, Akhmad Amirudin<sup>2</sup>, Perdinanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: [2010122210018@mhs.ulm.ac.id](mailto:2010122210018@mhs.ulm.ac.id), [akhmad.amirudin@ulm.ac.id](mailto:akhmad.amirudin@ulm.ac.id), [perdinanto@ulm.ac.id](mailto:perdinanto@ulm.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan lari *sprint* pada atlet yang merupakan anggota *National Paralympic Committee* (NPC) Banjarbaru. Hasil observasi menunjukkan bahwa masih banyak atlet pelari yang memiliki kelemahan pada teknik dasarnya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk mengevaluasi kemampuan pelari atletik lari *sprint* NPC Banjarbaru. Data diperoleh melalui analisis tes dan pengukuran. Populasi terdiri dari 9 atlet, dengan 7 di antaranya dijadikan sampel berdasarkan kriteria purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan lari *sprint* atlet NPC Banjarbaru, klasifikasi “Sangat baik” berjumlah 1 orang dengan persentase (14%) atlet dengan “klasifikasi” baik berjumlah 4 orang dengan persentase (57%) serta klasifikasi “cukup” berjumlah 2 orang dengan persentase (29%), sedangkan atlet pada klasifikasi “kurang” / “sangat kurang” tidak ada / (0%). Berdasarkan persentase tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa 57% atlet NPC Banjarbaru memahami teknik dasar lari yang baik.

**Keywords:** Analisis Teknik Dasar, Lari Sprint, NPC Banjarbaru

### PENDAHULUAN

Olahraga ialah kegiatan yang menekankan pengelolaan fisik dan juga merupakan sarana untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kondisi fisik manusia (Rahadian, 2019). Cabang olahraga individu, seperti Atletik, dianggap sebagai "ibu" dari cabang olahraga lain karena gerakannya juga ditemukan dalam berbagai olahraga. Tidak dapat disangkal bahwa olahraga Atletik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesegaran fisik, kemampuan, kecepatan, daya tahan, dan reaksi gerakan dalam olahraga lain maupun dalam kehidupan sehari-hari yang menantang. Atletik mencakup berbagai nomor seperti berlari, berjalan, melompat, serta melempar, menjadikannya salah satu cabang olahraga yang paling kompleks (Ramadan & Sidik, 2019). Djumindar (2007) menjelaskan bahwa Atletik melibatkan gerakan-gerakan dinamis serasi seperti berjalan, lari, lempar, dan lompat. Jenis nomor dalam Atletik mencakup jalan cepat, lari jarak pendek (100, 200, 400 meter), lari jarak menengah (800, 1500 meter), lari jarak jauh (5000, 10.000 meter, dan marathon 42.195 km), rintangan, lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, dan lempar martil.

Lari merupakan gerak dasar (Erfan et al., 2020) sedangkan lari *sprint* ialah pengembangan titik gerak dengan cara mendorong kedepan yang dilakukan pada kecepatan maksimal (lari) pada kecepatan ekstrem (Tauhid et al., 2020). oleh karena itu kecepatan sangat berperan penting dalam pelaksanaan lari *sprint*. Agar atlet dapat berprestasi, semua Atlet harus menjalani latihan secara teratur dan terstruktur, dengan teknik dan pola latihan yang jelas serta faktor pendukung sarana dan prasarana yang memadai. Teknik lari ialah salah satu komponen perkembangan yang dapat mendukung *sprint* untuk mencapai kecepatan tertinggi (Lamusu et al., 2022). Teknik dasar yang benar dan efektif penting bagi atlet agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Teknik dan sikap saat berlari dengan cepat yaitu badan sedikit condong kedepan usahakan badan tetap

tegak dan rilek, kaki bertolak sekuat-kuatnya sampai lurus, pijakan kaki menggunakan bola kaki, lengan ditekuk 90° gerakan lengan semakin cepat berimbang pada gerakan kaki dan pandangan saat melakukan start dan berlari fokus ke arah depan.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan pada saat pelaksanaan kejuaraan tingkat provinsi, seperti O2SN, dan PEPARPROV, peneliti mendapati adanya kebutuhan perbaikan pada teknik dasar atlet pelari di bawah naungan *National Paralympic Committee* (NPC). Ditemukan bahwa masih banyak atlet pelari yang memiliki kelemahan pada teknik dasarnya, seperti posisi badan terlalu condong ke depan atau melengkung ke belakang, pijakan saat berlari menggunakan telapak kaki, lengan tidak ditekuk 90°, dan pandangan yang kurang fokus ke depan (Amirudin et al., 2021). Hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa pembenahan teknik dasar ini dapat menjadi fokus utama dalam program pembinaan NPC. Diperlukan pendekatan latihan yang terstruktur dan terfokus untuk memperbaiki dan meningkatkan teknik dasar atlet pelari di setiap tingkatan kejuaraan, mulai dari tingkat kabupaten hingga tingkat provinsi. Selain itu, pelatih juga dapat memberikan arahan khusus dan latihan yang disesuaikan untuk mengatasi kelemahan teknik dasar yang teridentifikasi.

Pembinaan atlet lari *sprint*, membutuhkan dukungan dan keterlibatan yang kuat dari *National Paralympic Committee* (NPC). NPC memiliki peran sentral dalam membina dan mengembangkan bakat atletik, termasuk atlet lari *sprint*, dengan menyelenggarakan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individual mereka. Selain itu, NPC juga bertanggung jawab agar menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, termasuk fasilitas pelatihan yang ramah dan peralatan yang sesuai. Dalam upaya membina atlet, NPC tidak hanya menyediakan dukungan fisik tetapi juga memberikan bimbingan teknis yang diperlukan. Keterlibatan pelatih yang peduli dan berkompeten dari NPC sangat mempengaruhi perkembangan atlet, tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga dalam pembinaan mental dan emosional (Amirudin et al., 2021).

Dalam mengatasi beberapa masalah yang telah diidentifikasi terkait teknik dasar atlet pelari di bawah naungan *National Paralympic Committee* (NPC) Banjarbaru, sejumlah solusi dan jalan keluar dapat diimplementasikan. Pertama, atlet perlu meningkatkan penguasaan teknik dasar lari *sprint* melalui latihan yang terstruktur dan konsisten. Kedua, pelatih memiliki peran kunci dalam memberikan model latihan yang kreatif dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet. Selain itu, keikutsertaan atlet dalam pelatihan dan pertandingan secara teratur dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kemampuan dan menguji hasil pembinaan. Terakhir, partisipasi dalam berbagai pertandingan dapat memberikan pengalaman yang berharga dan menjadi tolak ukur kemajuan atlet. Hal ini bertujuan untuk melatih kemampuan peserta dalam melakukan pembinaan lari khusus lari khusus, beberapa peluang medali emas yang biasanya diharapkan untuk diberikan dari permintaan untuk kontingen NPC Kota Banjarbaru, medali emas di maksud bisa di peroleh melau nomor lari *sprint*.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Dengan metode pemeriksaan berupaya untuk menggambarkan populasi dan sampel yang terkonsentrasi secara tidak memihak dan mengharapkan untuk dengan sengaja menggambarkan realitas dan karakteristik objek serta frekuensi terkonsentrasi secara tepat. Penelitian deskriptif tidak bertujuan agar menguji teori tertentu, tidak hanya menggambarkan “apa adanya” mengenai suatu variabel, efek samping, ataupun keadaan. Ada kalanya eksplorasi ilustrasi juga perlu menunjukkan biaya, namun hal ini tidaklah lazim.

Metode yang digunakan peneliti pada penelitian ini dengan menggunakan metode analisis dengan teknik tes dan pengukuran bertujuan agar mengetahui kemampuan pelari terhadap pelaksanaan lari *sprint* atlet NPC Banjarbaru.

**Populasi dan sampel**

Populasi pada penelitian ini berarti semua atlet atletik lari *sprint* NPC kota Banjarbaru berjumlah 9 orang dan sampel berjumlah 7 orang, dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling (Muslim et al., 2023). “Teknik sampling ialah bagian dari jumlah karakteristik dimilikoleh populasi tersebut” Teknik sampling yang digunakan bersifat purposif, yaitu metode pengambilan sampel yang menggunakan aturan-aturan tertentu.

Adapun pertimbangan sampel tersebut adalah:

- a. Atlet yang secara konsisten berpartisipasi dalam program latihan dan pembinaan NPC Banjarbaru, khususnya dalam persiapan lari jarak pendek.
- b. Atlet yang memiliki pengalaman yang dan telah aktif berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan atau kompetisi tingkat provinsi

**Instrumen Penelitian**

Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan dari peneliti agar mengumpulkan serta mengukur data kuantitatif mengenai variabel yang tengah diteliti. Selaku alat bantu pada pengumpulan informasi penelitian, kualitas instrumen sangat berpengaruh terhadap kualitas informasi yang dikumpulkan. Dalam penelitian ini dapat di nilai pada penilaian teknik lari seperti posisi badan pelari saat berlari dengan cepat yaitu yaitu badan sedikit condong kedepan usahakan badan tetap tegak dan rilek, kaki bertolak sekuat-kuatnya sampai lurus, pijakan kaki menggunakan bola kaki, lengan ditekuk 90° gerakan lengah dengan gerakan kaki berimbang dengan cepat dan pandangan saat melakukan start dan berlari fokus ke arah depan. Lembar observasi berisi penjelasan-penjelasan yang menjadi objek persepsi dan memberikan bagian check list dengan tujuan agar penganalisis cukup memberi tanda check ( √ ) pada kolom tersebut. Instrumen pada penelitian ini dari penelitian Dhewa Leo Prama ( 2013 ). Adapun kisi – kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Lembar Penilaian Tes

Indikator	Skor			
	4	3	2	1
Start	√			
Pandangan		√		
Ayunan Tangan			√	
Sikap Badan		√		
Ayunan Kaki		√		
Finish			√	

Beberapa langkah dalam menyusun instrumen penelitian, yaitu :

- a. Untuk Teste
  - 1) Pada saat melakukan tes, teste harus memakai pakaian olahraga juga mengenakan sepatu spikes.
  - 2) Sebelum melakukan tes, teste juga mempersiapkan diri dengan melakukan pemanasan, memahami tes yang di lakukan juga menguasai prosedur pelaksanaannya.
  - 3) Teste harus mematuhi semua peraturan yang telah di tentukan
- b. Untuk Tester
  - 1) Tester wajib menyediakan fasilitas serta alat-alat di perlukan.
  - 2) Sebelum di laksanakan tes, testor harus membacakan petunjuk pelaksanaan tes selain itu teste baru di beri kesempatan agar mencoba.
  - 3) Tester wajib mencatat hasil di capai teste serta di lakukan secara obyektif

### ***Pelaksanaan Tes***

Teste mencoba untuk tetap berada di belakang permulaan, dengan mentalitas awal yang berjongkok. Pada tanda “siap” teste percobaan mulai meletakkan kakinya di belakang garis strat dengan posisi yang benar. Ketika sudah ada tanda siap teste mulai mencondongkan tubuhnya kedepan sehingga tubuhnya tepat didepan. Setelah terdengar bunyi aba-aba “ya” maka teste berlari secepat mungkin sampai menempuh jarak sejauh 100 meter (Reza Pradipta Saputra, 2014: 34).

### ***Analisis Data***

Teknik analisis data pada penelitian ini ialah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Menurut Ghosi dan Sunindyo (2015: 2) menjelaskan bahwa “Statistik deskriptif ialah pengukuran yang tugasnya mengumpulkan, memproses dan membedah informasi serta kemudian menyajikannya dalam struktur yang layak”.

Menurut Sudijono (dalam Susanti, 2015: 45) rumus yang di gunakan untuk mencari presentase ialah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Angka presentase

F: Frekuensi yang sedang di cari persentasenya

N: Jumlah total frekuensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini menggunakan rencana ujian deskriptif kuantitatif, dimana informasi yang diambil dalam eksplorasi ini menggunakan instrumen tes yaitu tes keterampilan lari *sprint* pada atlet NPC Banjarbaru berjumlah 7 orang. Setelah data-data ini terkumpul, selanjutnya data di-coding, di edit, di-tabulating, dan dianalisis. Analisis data menggunakan bantuan software komputer Microsoft Exel. Berikut dibawah tabel data hasil keterampilan lari *sprint* Atlet NPC Banjarbaru.

Tabel 2. Hasil Tes Analisis Pelaksanaan Lari *Sprint* Atlet NPC Banjarbaru

No	Nama	Indikator					
		Start	Pandangan	Ayunan Tangan	Sikap Badan	Ayunan Kaki	Finish
01	Muhammad Mahmud	2	3	3	2	3	1
02	Qeisha Fatimatuzzahra	2	3	2	3	3	3
03	Dwi Intan Pratiwi	2	2	2	3	2	3
04	Amelia Nilam Tiara	4	4	3	4	3	2
05	Dirasilamuna	2	2	2	2	2	2
06	Misran	2	2	1	2	2	1
07	Muhammad Rahim	3	2	3	3	3	3

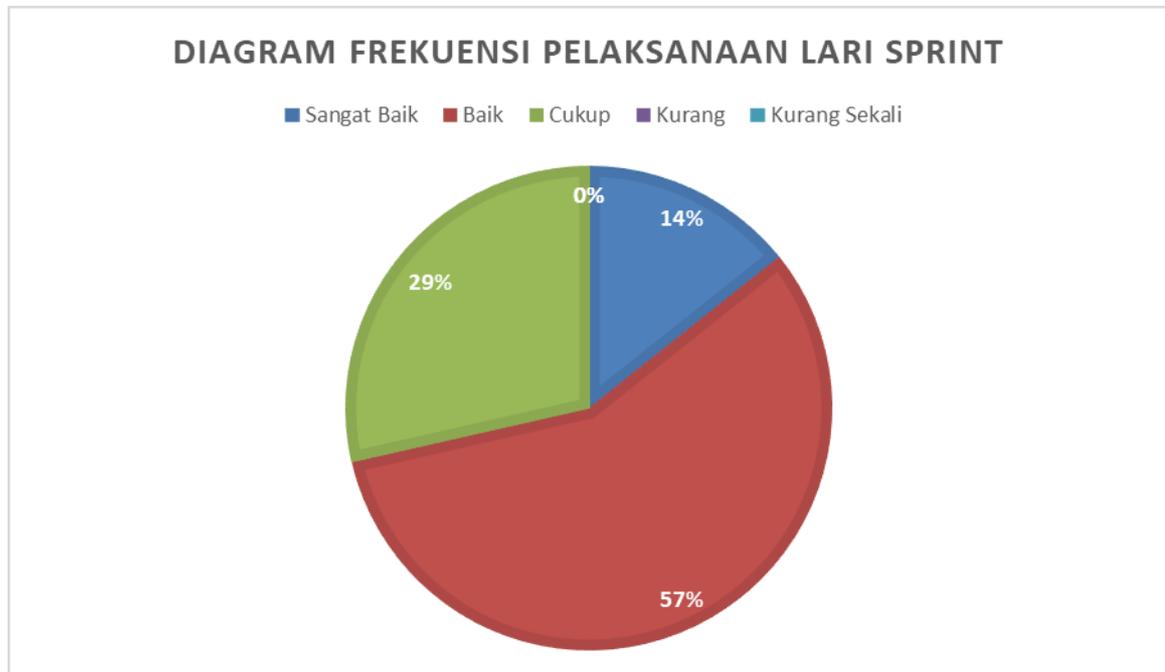
Tabel 3. Data Hasil Analisis Pelaksanaan Lari *Sprint* Atlet NPC Banjarbaru

No	Nama	P/L	Nilai Total
01	Muhammad Mahmud	L	15
02	Qeisha Fatimatuzzahra	P	16
03	Dwi Intan Pratiwi	P	14
04	Amelia Nilam Tiara	P	20
05	Dirasilamuna	P	12
06	Misran	L	10
07	Muhammad Rahim	L	17

Tabel 4. Hasil Observasi Tes Pelaksanaan Lari *Sprint* Atlet NPC Banjarbaru

Skor	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
18,4 – 22,9	Sangat baik	1	14%
13,8 – 18,3	Baik	4	57%
9,2 – 13,7	Cukup	2	29%
4,6 – 9,1	Kurang	0	0%
0 – 4,5	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		7	100%

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwasannya dari 7 orang atlet yang mengikuti tes menunjukkan keterampilan Lari *sprint*nya berada pada klasifikasi “Sangat baik” berjumlah 1 orang dengan persentase (14%) atlet dengan “klasifikasi” baik berjumlah 4 orang dengan persentase (57%) dan pada klasifikasi “cukup” berjumlah 2 orang dengan persentase (29%), sedangkan atlet pada klasifikasi “kurang” dan “sangat kurang” tidak ada atau (0%). Adapun diagram batang dapat dilihat seperti di bawah ini.



Gambar 1. Diagram frekuensi pelaksanaan lari *sprint*

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis pelaksanaan lari *sprint* atlet NPC Banjarbaru. Penelitian ini bertujuan untuk menilai teknik dasar start, pandangan mata, ayunan tangan, sikap badan ayunan kaki, dan finish. Hasil penelitian dari 7 orang Atlet yang mengikuti tes menunjukkan Atlet memiliki keterampilan lari *sprint* paling dominan pada klasifikasi baik sebanyak 4 orang atau dengan persentase 57%. Banyaknya atlet yang menunjukkan keterampilan lari *sprint* pada klasifikasi "baik" dalam penelitian ini dikarenakan atlet memiliki pengalaman kompetitif yang mencukupi terhadap keterampilan atlet dalam lari *sprint* selain itu tingkat motivasi dan komitmen yang tinggi dari para atlet menjadi dorongan tambahan untuk terus memperbaiki keterampilan dalam olahraga lari *sprint*.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 2 orang atlet (29%) memiliki keterampilan “cukup”, selama observasi yang dilakukan indikator start hingga finish memiliki skor rendah. Hal ini menunjukkan bahwasannya masih ada atlet yang belum sepenuhnya menguasai teknik dasar lari *sprint* dengan baik. Oleh karena itu, penting agar memberikan pelatihan dan pembinaan untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan mereka. Aspek-aspek teknis seperti posisi start yang benar, pandangan mata yang tepat, ayunan tangan, sikap badan yang baik, ayunan kaki yang kuat, dan teknik finish benar perlu ditekankan dan diperbaiki.

Penelitian oleh I Wayan Arjun Parayunanda (2023) menjelaskan bahwa, pada saat start, penting untuk memastikan bahwa kedua kaki menyentuh block depan serta belakang, dengan lutut kaki belakang diletakkan di tanah selebar bahu, sedikit berdekatan. Jari-jari tangan harus membentuk V terbalik, sementara kepala harus dengan keadaan datar dengan

punggung, serta pandangan mata harus tetap lurus ke bawah. Selanjutnya, saat berlari, posisi badan harus agak condong ke depan dengan sudut sekitar 15-20°, sambil mempertahankan keadaan serileks mungkin. Ayunan tangan harus dilakukan dengan cepat menuju arah mulut dan hidung, dengan lengan ditekuk 90° dan diayunkan secara bergantian dengan konsisten. Ketika melakukan ayunan kaki, pastikan lutut paha terangkat setinggi pinggul, kemudian dilemparkan ke depan dengan langkah yang panjang, menggunakan bola kaki sebagai pijakan. Saat mencapai garis finish, langkah pertama adalah mencondongkan dada ke depan, menjatuhkannya ke depan, serta menjatuhkan salah satu bahu ke depan. Dilanjutkan dengan berlari secepat mungkin sehingga beberapa meter garis finish terlewatkan.

Aspek lainnya yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan keterampilan lari *sprint* atlet NPC Banjarbaru adalah pelatihan dan pembinaan secara terus-menerus, hal ini mencakup latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan, serta latihan teknis untuk memperbaiki teknik lari *sprint*. Pelatihan ini harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet, dengan fokus pada pengembangan keterampilan dasar yang kuat. Selain itu, peran pelatih juga sangat penting dalam pengembangan atlet. Pelatih bertanggung jawab untuk mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan setiap atlet, dan menyusun program pelatihan yang sesuai. Mereka juga harus memberikan motivasi dan dukungan kepada atlet mereka, baik secara emosional maupun mental. Dukungan dari rekan-rekan tim dan staf pendukung juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan pengembangan atlet.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan menunjukkan pelaksanaan lari *sprint* atlet NPC Banjarbaru, klasifikasi “Sangat baik” berjumlah 1 orang dengan persentase (14%) atlet dengan “klasifikasi” baik berjumlah 4 orang dengan persentase (57%) serta klasifikasi “cukup” berjumlah 2 orang dengan persentase (29%), sedangkan atlet pada klasifikasi “kurang” / “sangat kurang” tidak ada / (0%). Berdasarkan persentase tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa 57% atlet NPC Banjarbaru memahami teknik dasar lari yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A., Sarmidi, S., & M.Rafi'i, M. R. (2021). Pembinaan Teknik Dasar Latihan Cabang Olahraga Atletik *National Paralympic Committee* (NPC) Provinsi Kalimantan Selatan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 3 No.4 Hal.432. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i4.2659>.
- Erfan, A. F., Perdinanto, & M, K. (2020). Survei Dengan Kecakapan Gerak Dasar Sekolah Dasar Negeri Berlahan Basah Di Kecamatan Babirik Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol 1 No.1 Hal.68–73.
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 4 No.1 Hal.1–9.
- Muslim, M., Anggara, N., & Amirudin, A. (2023). Pengaruh Latihan Kayang Berputar Dan Back Up Terhadap Kelentukan Pingganng Dalam Teknik Mengguling Peserta Ekstrakurikuler Gulat Di Smpn 10 Banjarbaru. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol 4 No.3 Hal.164–169. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i3.2298>.
- Parayunanda, I. W. A. (2023). Analisis pelaksanaan lari jarak pendek atlet Kabupaten Tanah Bumbu (Skripsi). Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia.
- Rahadian, A. (2019). Aplikasi Analisis Biomekanika (Kinovea Software) Untuk Mengembangkan Kemampuan Lari Jarak Pendek (100 M) Mahasiswa PJKR Unsur. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, Vol 3 No.1 Hal.1–8. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.752>.
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 11 No.2 Hal.101–105. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20317>.
- Tauhid, I., Aufan, R., & Siregar, S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Inspiree*, Vol 1. No.2 Hal.105–115.