

ANALISIS GERAK SPESIFIK LARI SPRINT 80 METER PADA PESERTA DIDIK SMPN 1 HALONG

Muhammad Riza¹, Akhmad Amirudin², Perdinanto³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia
Email: mhmmdrzaa392@gmail.com, akhmad.amirudin@ulm.ac.id, perdinanto@ulm.ac.id.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gerak spesifik lari sprint 80 meter pada peserta didik SMPN 1 Halong. Cabang olahraga atletik, khususnya lari sprint, menuntut penguasaan teknik gerakan yang tepat agar performa optimal dapat dicapai. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 17 peserta didik yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penilaian mencakup enam aspek teknik dasar yaitu start, pandangan, ayunan tangan, sikap badan, ayunan kaki, dan finish. Data dikumpulkan melalui observasi dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (35,29%) memiliki keterampilan dalam kategori “cukup” dan “baik”, namun masih terdapat siswa yang berada pada kategori “kurang” (23,53%) dan “kurang sekali” (5,88%), terutama pada aspek ayunan kaki dan sikap badan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memahami teknik lari sprint, masih diperlukan perbaikan dalam pelatihan teknik tertentu. Guru PJOK disarankan untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih menarik dan fokus pada aspek gerakan yang belum optimal. Dengan pendekatan yang tepat, proses pembelajaran lari sprint diharapkan dapat meningkatkan keterampilan siswa secara merata.

Keywords: lari sprint, gerak spesifik, teknik dasar, keterampilan motorik

PENDAHULUAN

Kata Yunani "athlon" (yang berarti berkompetisi) adalah salah satu di antara beberapa asal usul nama modern atletik (Cika Sinta Anggraeni et al., 2021). Karena menggabungkan berbagai aktivitas termasuk berlari, berjalan, melompat, dan melempar, atletik merupakan aktivitas yang sulit (Sahrian et al., 2024). Atletik menjadi salah satu olahraga paling kompleks karena setiap gerakan dalam atletik menjadi gerakan dasar pada cabang olahraga lain (Hayatus Sifa et al., 2025). Karena gerak-gerak yang digunakan dalam atletik berfungsi sebagai dasar bagi hampir semua olahraga lainnya, atletik merupakan olahraga fundamental yang memainkan peranan penting dalam pengembangan kemampuan fisik.

Salah satu komponen pendidikan jasmani dan kesehatan adalah atletik, yang menumbuhkan pertumbuhan fisik dan gaya hidup sehat dengan menekankan latihan fisik (Yuliawan et al., 2022). Atletik sangat menghargai hidup sehat, latihan fisik, serta pertumbuhan mental, sosial, dan emosional yang seimbang, harmonis, dan selaras. Seorang pelari harus terus meningkatkan kecepatannya untuk menyelesaikan jarak lari, baik jarak pendek, menengah, maupun jauh (Cika Sinta Anggraeni et al., 2021). Konten yang berhubungan dengan olahraga harus disertakan dalam pembelajaran di kelas. Pemahaman, yaitu kemampuan untuk mengasimilasi makna konten atau materi pembelajaran yang sedang dipelajari, juga diperlukan untuk kemampuan melakukan gerakan atletik fundamental dengan benar dan tepat. Salah satu mata pelajaran utama pendidikan jasmani di sekolah adalah pembelajaran atletik, yang didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dinamis dan harmonis seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Oleh karena itu, untuk mencapai gerakan harmonis saat melakukan aktivitas, penting untuk menguasai kemampuan atletik, yang merupakan keterampilan gerakan fundamental dari semua aktivitas olahraga secara umum (Khairul Usman & Rinaldi Aditya, 2020). Dengan demikian, Melalui aktivitas olahraga, peserta didik belajar untuk mengikuti aturan, mengendalikan emosi, serta menghargai usaha diri sendiri dan orang lain (Deefath et al., 2025). Dengan demikian, pembelajaran atletik tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan gerak dasar, tetapi juga berperan penting dalam

membentuk sikap disiplin, kerja sama, dan pengendalian diri peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan bermakna.

Bila dibandingkan dengan perlombaan lain, nomor lari cepat khususnya merupakan yang paling bergengsi dalam disiplin atletik (Mylsidayu & Kauly Assegav, 2020). Kemampuan memahami atau menangkap serangkaian gerakan atau komponen gerakan olahraga tertentu untuk memecahkan masalah olahraga dan menggunakan informasi yang dimilikinya dikenal sebagai penguasaan metode lari cepat (Haryodi et al., 2024). Dengan demikian, lari sprint merupakan nomor penting dalam atletik yang menuntut penguasaan teknik gerak secara tepat, karena keberhasilan dalam sprint sangat bergantung pada pemahaman dan penerapan gerakan yang benar dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk Untuk menganalisis gerak spesifik dalam lari sprint 80 meter pada peserta didik SMPN 1 Halong guna mengetahui sejauh mana penguasaan teknik gerakan yang benar, serta untuk mengidentifikasi aspek-aspek gerak yang perlu diperbaiki dalam rangka meningkatkan efektivitas performa lari cepat.

METODE

Dalam karya ini, teknik kuantitatif dipadukan dengan strategi deskriptif. Metode kuantitatif merupakan strategi penelitian yang menjawab permasalahan penelitian dengan menggunakan data numerik (Waruwu et al., 2025). Dengan menggunakan temuan pengukuran numerik, metode ini berupaya menyajikan gambaran yang tidak bias tentang kondisi yang sedang diperiksa.

Semua peserta dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Halong. Pengambilan sampel secara purposif, yaitu pendekatan penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, digunakan untuk memilih 17 siswa yang menjadi sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari sprint 80 meter berupa mengetahui Start, Ayunan Tangan, Pandangan, Sikap Badan, Ayunan Kaki, dan Finish, instrument ini telah di validasi oleh Dr.Nurdiansyah, M.Pd

Data yang diperoleh dari hasil observasi kemudian dianalisis secara kuantitatif deskriptif. Hasil penilaian dari tiap indikator teknik dasar lari sprint dihitung untuk mengetahui distribusi dan kecenderungan tingkat keterampilan peserta didik dalam melakukan lari sprint 80 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji metode dasar digunakan untuk mengumpulkan data penelitian berdasarkan temuan studi lapangan yang dilakukan pada siswa SMPN 1 HALONG. Setelah semua data terkumpul, perangkat lunak Microsoft Excel digunakan untuk menganalisis data. Tabel berikut menampilkan hasil lari cepat 80 meter.

Tabel 1. Hasil Tes Analisis Pelaksanaan Lari Sprint Peserta Didik SMPN 1 HALONG.

	Nama	Kelas	Start	Pandangan	Ayunan Tangan	Sikap Badan	Ayunan Kaki	Finish	Total	Kategori
1	Akhmad Rizalol ilmi	8a	4	3	3	3	3	4	20	

Baik

2	Elisa Selpia	8a	3	4	4	3	3	4	21	Baik
3	Erma Yanto	8a	4	4	3	3	2	3	19	Baik
4	Perdy	8a	4	3	3	3	3	3	19	Baik
5	Ray Manuwu	8a	4	3	4	3	3	4	21	Baik
6	Thondra Ergaman	8a	4	4	2	4	3	4	21	Baik
7	Marco Ananta	8a	4	3	2	3	2	3	17	Cukup
8	Munika astuti	8a	2	3	3	4	3	3	18	Cukup
9	Rihadatul Aisya	8a	4	3	2	2	2	3	16	Cukup
10	Shendy Prayoga	8a	2	3	4	3	4	2	18	Cukup
11	Valen	8a	4	4	3	3	2	1	17	Cukup
12	Viona Juniar Putri	8a	3	2	3	3	3	3	17	Cukup
13	Aime Nopriyanti	8a	4	3	2	2	2	2	15	Kurang
14	Desta Puspita	8a	3	3	2	2	2	1	13	Kurang
15	Kevin Orlando	8a	4	2	2	1	2	3	14	Kurang
16	Irma Sari	8a	3	3	2	2	2	2	14	Kurang
17	Kanesya Salsa Bella	8a	2	2	2	2	2	2	12	Kurang Sekali

Sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan dalam kategori cukup hingga baik, yang berarti secara umum peserta didik telah memiliki penguasaan teknik dasar lari sprint 80 meter. Namun, masih terdapat 5 siswa (29%) yang masuk kategori kurang dan kurang sekali, menandakan perlunya latihan tambahan khususnya pada aspek ayunan kaki dan sikap badan yang memiliki nilai rata-rata lebih rendah.

Tabel 2. Hasil Observasi Tes Pelaksanaan Lari Sprint Peserta Didik SMPN 1 HALONG.

Distribusi Frekuensi		%
Kurang Sekali	1	5,88%
Kurang	4	23,53%
Cukup	6	35,29%
Baik	6	35,29%
Sangat Baik	0	0,00%
Total	17	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi, diketahui bahwa dari 17 responden, sebagian besar berada pada kategori “Cukup” dan “Baik” dengan jumlah masing-masing sebanyak 6 orang atau sebesar 35,29%. Selanjutnya, terdapat 4 orang (23,53%) yang berada dalam kategori “Kurang”, dan hanya 1 orang (5,88%) yang tergolong dalam kategori “Kurang Sekali”.

Sementara itu, tidak ada responden yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik” (0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat penilaian menengah ke atas, namun belum ada yang mencapai kategori tertinggi.

Penelitian ini guna mengetahui analisis dari pelaksanaan gerak spesifik lari sprint dari peserta didik SMPN 1 HALONG. Penelitian ini berfungsi untuk memahami lari sprint dari Teknik star, pandangan mata, ayunan tangan, sikap badan, ayunan kaki, dan terakhir finish.

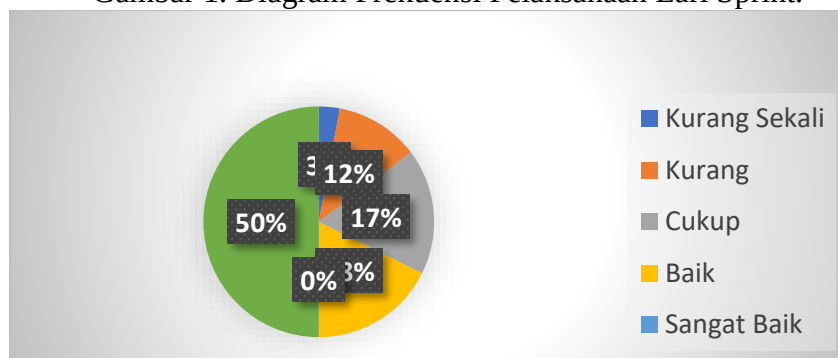
Dari hasil analisis tersebut, peserta didik SMPN 1 HALONG yang di lakukan pada tanggal 17 juni 2025 menjelaskan peserta didik mempunyai kemampuan lari sprint berada pada kategori sangat baik 0, baik 6 orang dengan presentasi 35,29% dengan kategori cukup 6 orang dengan presentasi 35,29% sedangkan kategori kurang 4 orang 23,53%, terdapat 1 orang yang berada di kategori kurang sekali dengan presentasi 5,88%. Dari hasil tersebut menunjukan dengan kategori baik dan cukup.

Dari hasil ini diketahui 1 peserta didik yang memiliki kategori kurang sekali, dengan temuan ini belum semuanya memiliki kemampuan lari sprint dengan baik, dari hasil ini memberikan pengertian kepada guru PJOK agar dapat lebih meningkatkan keterampilan lari sprint dengan aspek-aspek yang ada di teknik lari sprint. Proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik jika didukung oleh model pembelajaran yang baik dan tepat sasaran serta terciptanya lingkungan belajar yang positif bagi siswa. Yang terpenting adalah setiap guru berperan aktif dalam proses pembelajaran, tidak membosankan, serta senantiasa memantau dan melaksanakan tujuan pembelajaran (Yoas Yafdas, 2021).

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari penelitian yang berkaitan dengan judul ini, satu orang dengan presentase 17 persen tergolong “Sangat Baik” untuk pelaksanaan latihan lari sprint atlet putri PASI Kota Banjarbaru. Atlet kategori “Baik” dan “Cukup” masing-masing sebanyak tiga orang dengan presentase (50%) dan dua orang dengan presentase (33%), sedangkan atlet kategori “Kurang” dan “Sangat Kurang” tidak ada atau (0%). Dari presentase tersebut dapat disimpulkan bahwa 50% atlet putri PASI Kota Banjarbaru mengetahui latihan dasar lari yang baik dan benar (Abdussalam & Amirudin, 2024).

Demi tercapainya arah yang ingin dicapai guru diharapkan mampu berfikir kreatif dan menciptakan inovasi dalam proses pembelajaran, Baik dari segi penggunaan media maupun strategi dan pendekatan dalam pembelajaran, semuanya sangat penting. Jika guru menggunakan strategi dan pendekatan yang tepat, maka suasana belajar akan menjadi lebih menyenangkan dan bermakna bagi siswa (Amirudin et al., 2018). Agar murid-murid dapat menggunakan panjang langkah mereka untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek (Haryodi et al., 2024).

Gambar 1. Diagram Frekuensi Pelaksanaan Lari Sprint.



KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMPN 1 Halong dapat melakukan lari cepat 80 meter dalam rentang cukup dan baik. Namun, beberapa siswa masuk dalam kategori "kurang" atau "kurang sekali", terutama dalam hal postur tubuh dan teknik ayunan kaki. Agar semua anak dapat meningkatkan kemampuan teknik lari cepat mereka secara efektif, guru PJOK harus memberikan pengajaran yang lebih menarik dan terkonsentrasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang, Keluarga, Dosen pembimbing, Smpn 1 Halong, rekan-rekan, dan semua yang terlibat dalam membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussalam, M., & Amirudin, A. (2024). ANALISIS TEKNIK DASAR LARI SPRINT 80 METER ATLET PUTRI PASI KOTA BANJARBARU I N F O A R T I K E L ABSTRAK. In *Jurnal Ilmiah Penjas* (Vol. 10, Issue 2).
- Amirudin, A., Studi, P., & Jasmani, P. (2018). PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Amirudin*, 17(2).
- Cika Sinta Anggraeni, Rhama Nurwansyah, & Aria Kusuma Yuda R. (2021). *Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII*.
- Deefath, V., Azka, A., & Pojok, S. D. N. (2025). *Upaya Meningkatkan Kedisiplinan dan Sportivitas Peserta Didik Melalui Pembelajaran Atletik Berbasis Nilai Karakter Kelas 4 SD Negeri Pojok 2*. 3(3), 703–711.
- Haryodi, M., Feby,) ;, Perdima, E., & Sumantri, A. (2024). Relationship between stride length and 80 meter sprint run of fifth grade students at Meok State Elementary School, North Bengkulu Hubungan Panjang Langkah Terhadap Lari Sprint 80 Meter Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Meok Bengkulu Utara. In *Journal of Physical Education and Sports* (Vol. 1, Issue 1).
- Hayatus Sifa, Akhmad Amirudin, & Perdinanto. (2025). *Tingkat Daya Tahan VO2MAX Atlet Lari PASI Kota Banjarbaru*. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5160>
- Khairul Usman, & Rinaldi Aditya. (2020). *urnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*.

- Mylsidayu, A., & Kauly Assegav, M. (2020). *PENGARUH METODE LATIHAN HOLLOW SPRINT TERHADAP HASIL SPRINT 100 METER ATLET SPRINT SMPN 1 TAMBELANG KABUPATEN BEKASI* (Vol. 11, Issue 1).
- Sahrian, A., Amirudin, A., & Perdinanto. (2024). TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK ATLET ATLETIK LARI DAN LOMPAT NPC KALSEL. In *JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN* (Vol. 5, Issue 2).
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Yoas Yafdas. (2021). *PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 80 METER MELALUI TAG GAMES DI SMK NEGERI 1 NUMFOR KABUPATEN BIAK NUMFOR PROVINSI PAPUA*.
- Yuliawan, E., Habibi Dalimunthe, A., & Olahraga dan Kesehatan, P. (2022). Minat Belajar Siswa Terhadap Mata Pelajaran Atletik Pasca Covid 19 SMA Negeri 2 Siabu. In *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* (Vol. 11). <https://online-journal.unja.ac.id/csp>