

Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Saprianto¹, Siska²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania

e-mail: antosyafri113@gmail.com¹, siskazb36@gmail.com²

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun. Penelitian ini bertujuan mengetahui seberapa besarkah kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun yang berjumlah 28 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 14 orang yang terdiri dari 6 orang laki-laki dan 8 orang perempuan. Instrumen berupa tes lari cepat 30 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menggunakan distribusi frekuensi. Berdasarkan analisa data dan pembahasan maka penulis menyimpulkan hasil penelitian ini menyatakan besarnya kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun adalah berada pada Baik sekali (BS) tidak ada (0%), Baik (B) tidak ada (0%), Sedang (S) 2 orang (14,29%), Kurang (K) 3 orang (21,43%), dan Kurang Sekali (KS) 9 orang (64,29%).

Kata kunci: *Kemampuan Lari 30 Meter*

Abstract

The problem in this study is the unknown 30-meter sprint ability of 6-9 year-old students at SD Negeri 027 Rambah. This study aims to determine the extent of the 30-meter sprint ability in 6-9 year-old students at SD Negeri 027 Rambah. This type of research is descriptive. The population consists of 28 students aged 6-9 years from SD Negeri 027 Rambah. Sampling was done using a purposive sampling technique, totaling 14 students, comprising 6 boys and 8 girls. The instrument used is a 30-meter sprint test. The data analysis technique employed is frequency distribution. Based on data analysis and discussion, the author concludes that the results of this study indicate the 30-meter sprint ability of 6-9 year-old students at SD Negeri 027 Rambah is as follows: Very Good (VG) 0%, Good (G) 0%, Moderate (M) 2 students (14.29%), Poor (P) 3 students (21.43%), and Very Poor (VP) 9 students (64.29%).

Keywords: *30-Meter Sprint Ability*

PENDAHULUAN

Kemampuan lari sangat perlu dimiliki bagi siswa sekolah dasar, karena merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik. Kemampuan lari sangat penting untuk anak usia sekolah seperti untuk perkembangan fisik siswa, lari merupakan aktivitas kardio yang membantu meningkatkan kesehatan dan paru-paru. Aktivitas lari mengembangkan koordinasi dan keseimbangan motorik anak yang penting untuk kegiatan sehari-hari dan olahraga lainnya. Kemampuan lari juga dapat untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar, seperti dalam kemampuan tubuh untuk bergerak dengan efisien dan dapat juga untuk koordinasi. Lari meningkatkan kemampuan siswa untuk bereaksi dan beradaptasi dengan cepat terhadap berbagai situasi seperti gerak refleks dan respons. Kemampuan berlari juga

dapat memberikan dampak kepada kesehatan mental dan emosional, seperti mengurangi stres, peningkatan *mood* (memberikan rasa bahagia), kedisiplinan dan kesehatan mental.

Melalui perkembangan anak, siswa dapat bersosialisasi sesama teman dan dapat menjalin kerja sama. Biasa dilakukan seorang guru diberikan dalam konteks permainan atau kompetisi kelompok, yang membantu anak-anak belajar tentang kerja sama dan sportivitas. Di samping itu akan adanya interaksi dan komunikasi dengan teman sebaya, yang penting untuk perkembangan sosial mereka. Kita semua sangat mengharapkan anak didik memiliki prestasi, siswa akan merasa adanya pencapaian dan kebanggaan jika siswa dapat berlari dengan cepat menempuh jarak tertentu. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, akan memberikan dampak positif seperti dibidang akademik.

Menurut Undang-Undang No 3 tahun 2003 tentang sistem keolahragaan nasional dalam (Yucardo, 2021) menyatakan bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Penyelenggaraan pendidikan jasmani yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung turun-temurun dan seumur hidup agar terus berkelanjutan. Dalam undang- undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 11 ayat 1 yang berbunyi pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan membimbing, membantu dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Tingkat satuan sekolah dasar untuk pembelajaran dengan materi lari termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani. Kemampuan lari adalah bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar, yang dirancang untuk mengembangkan kebugaran fisik secara umum. Aktivitas kemampuan lari pada olahraga lainnya, seperti: sepak bola, basket, dan atletik, sehingga menguasai lari dapat membantu anak dalam berbagai aktivitas fisik lainnya. Dengan memahami pentingnya kemampuan lari, guru dan orang tua dapat lebih memfokuskan pada pengembangan keterampilan ini melalui berbagai aktivitas dan latihan yang menyenangkan dan menantang. Ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik anak tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial mereka. Keberhasilan juga tak luput dari latihan faktor pendorong dari diri sendiri adalah prestasi menjadi baik, dan juga motifasi yang tinggi dapat mengembangkan kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik.

(Rahmat, 2015) Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata *athlon* adalah pentathlon. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu "*penta*" yang berarti lima dan "*athlon*" yang berarti lomba. Jadi pentathlon berarti lima lomba atau panca lomba. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (Inggris), *athletiek* (Belanda), *athletique* (Prancis) dan *athletik* (Jerman). Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor- nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti yang sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah *leicgtathletik* (Jerman), *Athletismo* (Spanyol), olahraga (Malaysia) dan *Track and field* (USA). Menurut (Asrori et al., 2022) Atletik merupakan dasar dari segala macam olahraga atau disebut juga "ibu" dari segala olahraga. Berbeda dengan (Jafar et al., 2022) megemukakan 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).

(Rahmat, 2015) menyatakan, lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang- kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Teknik dasar lari 1) Gerakan lari yaitu frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat, pengangkatan paha tidak terlalu tinggi, pendaratan telapak kaki diawali dengan sisi luar kaki bagian tengah, 2) Posisi badan yaitu agak condong ke depan membentuk sudut kurang lebih 10° ($\leq 10^{\circ}$), 3) Gerakan tangan yaitu kedua tangan diayun depan belakang beberapa sentimeter di atas pinggang. (Putri & Yuliawan, 2021) Lari cepat atau *sprint* adalah dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh

Menurut (Jafar et al., 2022) 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
 - 1) Lari jarak menengah (middle distance): 800, dan 1500 m.
 - 2) Lari jarak jauh (long distance): 3000, 5000, dan 10.000 m.
 - 3) Lari marathon: 42.195 km.
 - 4) Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000m.
 - 5) 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. (Jafar et al., 2022) 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. Dalam melakukan lari, harus menggunakan kemampuan kecepatan dengan waktu yang secepat cepatnya dan akan mendapatkan waktu yang sesingkat singkatnya.

Tujuan dari lari 30 meter pada satuan SD (Sekolah Dasar) biasanya meliputi beberapa aspek pengembangan fisik dan mental anak-anak. Berikut adalah beberapa tujuannya: Dapat mengembangkan kecepatan dan keterampilan motorik: Melatih kemampuan anak-anak untuk bergerak cepat dan mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka dengan lebih baik, meningkatkan kebugaran fisik: membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan kekuatan otot, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, juga bisa mengajarkan disiplin dan konsistensi: Melalui latihan rutin, anak-anak belajar tentang pentingnya disiplin dan konsistensi dalam mencapai tujuan. Meningkatkan kepercayaan diri: Memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk merasakan pencapaian dan keberhasilan, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Memupuk jiwa kompetitif yang sehat: Mengajarkan anak-anak tentang kompetisi yang sehat, sportivitas, dan bagaimana menghadapi kemenangan maupun kekalahan. Pengembangan sosial: Aktivitas fisik seperti lari seringkali dilakukan dalam kelompok, yang dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama. Sebagai evaluasi perkembangan fisik: Memberikan guru pendidikan jasmani dan orang tua gambaran tentang perkembangan fisik dan kebugaran anak-anak. karena perkembangan fisik dapat dilihat dari perkembangan gerak anak, menurut (Wahyu Edwinskyah, 2004) Perkembangan gerak pada seluruh jenjang usia akan mengalami peningkatan apabila dilakukan melalui proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dan akan terus berlangsung seiring dengan bertambahnya umur. Setiap orang tingkat kemampuan memiliki berbeda dalam ketrampilan aktivitas gerak dasarnya, hal ini berkaitan dengan berbedanya keadaan fisik seseorang.

Untuk meningkatkan mutu kemampuan lari 30 meter, baik untuk anak-anak di tingkat SD maupun atlet yang lebih dewasa, beberapa strategi dan metode pelatihan dapat diterapkan. Berikut adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan:

1. Latihan Akselerasi:
 - Latihan *sprint* dengan jarak yang bervariasi (10 meter, 20 meter, dan 30 meter) untuk meningkatkan kemampuan akselerasi.
 - Latihan start dengan berbagai posisi (berdiri, jongkok, *start block*) untuk mengoptimalkan teknik awal lari.
2. Latihan Kecepatan:
 - Latihan interval dengan jarak pendek dan istirahat singkat untuk meningkatkan kecepatan maksimal.
 - Latihan lari berulang (*repetition running*) untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan kecepatan.

3. **Latihan Kekuatan:**
Latihan kekuatan otot kaki seperti *squat*, *lunges*, dan *plyometric* (lompat-lompat) untuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan.
Latihan angkat beban yang fokus pada otot kaki dan inti tubuh.
4. **Latihan Teknik:**
Memperbaiki postur lari dan teknik kaki untuk meningkatkan efisiensi gerakan.
Latihan koordinasi dan keseimbangan untuk memastikan gerakan lari yang lancar dan stabil.
5. **Peningkatan Fleksibilitas:**
Latihan peregangan dinamis dan statis untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi risiko cedera.
Yoga atau pilates untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan inti tubuh.
6. **Pemanasan dan Pendinginan:**
Pemanasan yang baik sebelum latihan atau perlombaan untuk mempersiapkan otot dan mengurangi risiko cedera.
Pendinginan yang cukup setelah latihan untuk membantu pemulihan otot.
7. **Nutrisi dan Hidrasi:**
Pola makan yang seimbang dan cukup hidrasi untuk memastikan tubuh memiliki energi yang cukup dan dapat pulih dengan baik setelah latihan.
Suplemen jika diperlukan, sesuai dengan rekomendasi ahli gizi atau pelatih.
8. **Pengawasan dan Evaluasi:**
Menggunakan alat pengukur waktu untuk mengevaluasi kemajuan dan menilai efektivitas latihan.
Mendokumentasikan hasil latihan dan perkembangan untuk menentukan area yang perlu ditingkatkan.
9. **Motivasi dan Dukungan:**
Menciptakan lingkungan latihan yang positif dan mendukung.
Memberikan motivasi dan dorongan untuk mencapai target yang telah ditetapkan.

Dengan menggabungkan berbagai metode di atas secara konsisten, mutu kemampuan lari 30 meter dapat ditingkatkan secara signifikan didukung pendapat (Tuasikal et al., 2023) Penggunaan metode bermain sebagai metode dalam pembelajaran gerak dasar lari dilakukan peneliti agar peserta didik merasa senang serta mempermudah dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru.

(Yucardo, 2021) Gerak lari di SD dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak lari. Pembelajaran pola gerak dasar lari harus diatur sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang diberikan kepada para siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan lari yang efisien serta efektif. Menurut (Firdaus & Wirawan, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi khususnya pada lari jarak pendek yang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai dan fisik yang kuat. (Rizky et al., 2023) Bentuk latihan lari jarak pendek, terdapat unsur-unsur berupa kekuatan, kecepatan, daya ledak, ketepatan, keseimbangan, reaksi dan kordinasi gerakan. Ada beberapa aspek yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek, seperti yang di sebutkan. Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap, yaitu: 1) Tahap reaksi dan dorongan. 2) Tahap percepatan. 3) Tahap transisi atau perubahan. 4) Tahap kecepatan maksimum. 5) *Finish*.

Kemampuan lari dapat juga digunakan untuk mengevaluasi dan mengembangkan kemampuan fisik dasar anak-anak, khususnya dalam hal kecepatan dan akselerasi. Berikut adalah beberapa tujuannya: dan juga dapat untuk mendukung perkembangan kecepatan anak, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, mengembangkan koordinasi dan keterampilan motorik, menilai kemajuan fisik, mendorong partisipasi dan minat dalam olahraga, mengajarkan disiplin dan usaha, dan menciptakan dasar untuk aktivitas fisik lebih lanjut fisik dan mental anak-anak di usia dini, serta membentuk dasar yang kuat untuk kebiasaan hidup sehat.

Beberapa penelitian relevansi terhadap kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun. Menurut (Yucardo, 2021) judul analisis tingkat ketrampilan jarak pendek pada siswa kelas V di SD Negeri 40 Kota Bengkulu. Dengan hasil penelitian ini menemukan bahwa keterampilan lari cepat 30 meter siswa kelas V SD Negeri 40 Kota Bengkulu termasuk dalam kategori persentase tertinggi sebesar 46,15%. Menurut (Rizky et al., 2023), judul Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Swasta 01 Lebong menyatakan Lari adalah langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Ini berarti pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah atau sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Berdasarkan data penelitian untuk skor kecepatan, didapatkan data bahwa skor tertinggi 3.52 dan skor terendah 5,95. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (*Mean*) sebesar 4,59, Simpangan baku (standar deviasi) 0.60, Median 4,78, dan Modus 4,92. Berdasarkan perhitungan dapat dilihat bahwa: 5 orang atau (8,7%) berada pada kelas interval 3,52-3,96, 11 orang atau (47,83%) berada pada kelas interval 4,42-4,86, 6 orang atau (26,08%) berada pada kelas interval 4,87-5.31, dan 1 orang atau (4,35%) berada pada kelas interval 5.77-6.21. Lari akan terasa lebih berat dibandingkan dengan lari di area datar atau di lintasan yang sesungguhnya. Maka dari itu, ketika lari latihan terasa berat, akan terasa ringan ketika lari di lintasan yang sesungguhnya, sehingga mampu meningkatkan kemampuan lari 50 meter siswa dan bisa menciptakan waktu tempuh lari yang lebih baik. (Galang Sulaksono, 2021) dengan judul Analisis Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Pojok I Kecamatan Kwadungan Kabupaten Ngawi Tahun 2019/2020 menyatakan kecepatan diukur dengan tes lari cepat 30 meter. Tes ini menghitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari 30 meter. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa 2 siswa berkategori sangat tinggi, 7 siswa tinggi, 17 siswa sedang, 12 siswa rendah dan 7 siswa sangat rendah. Dari beberapa penelitian relevan di atas, dapat diketahui tingkat kemampuan lari siswa, juga dapat meningkatkan motivasi siswa agar dapat mencapai waktu lari tercepat dan juga dapat meningkatkan kemampuan motoriknya.

Berdasarkan observasi dilapangan kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun, ditemukan ada beberapa masalah di antaranya: Kurangnya fasilitas dan peralatan, sekolah tidak memiliki fasilitas atau lapangan yang memadai untuk melakukan tes lari dengan benar. Dari segi peralatan seperti *stopwatch*, sepatu lari yang cocok, atau permukaan lari yang aman tidak tersedia. Variasi kemampuan fisik siswa: Siswa di sekolah dasar Negeri 027 Rambah berada dalam tahap perkembang siswa mungkin memiliki masalah kesehatan atau kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk berlari dengan baik. Teknik cara pelaksanaan lari 30 meter ini sangat perlu untuk dipahami oleh seluruh siswa, karena belum adanya pelatihan sehingga kemampuan guru untuk penguasaan pengajaran teknik yang benar belum memahaminya: Guru pendidikan jasmani mungkin tidak mengikuti pelatihan atau pengetahuan yang cukup untuk mengajarkan teknik lari yang benar. Tanpa bimbingan yang tepat, anak-anak mungkin tidak dapat mengembangkan kemampuan lari mereka secara maksimal.

Kurangnya motivasi dan minat: di sekolah ini tidak semua siswa memiliki minat atau motivasi yang sama dalam aktivitas fisik seperti lari. Beberapa siswa mungkin merasa kurang percaya diri atau tidak termotivasi untuk berpartisipasi dengan serius. Keterbatasan Waktu: Jadwal sekolah yang padat sering kali membatasi waktu yang tersedia untuk pelajaran pendidikan jasmani. siswa mungkin tidak mendapatkan cukup waktu untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan lari mereka. Pendekatan penilaian yang tidak tepat: Tes lari 30 meter mungkin tidak selalu menjadi indikator yang tepat untuk menilai kebugaran fisik siswa secara keseluruhan. Penilaian yang terlalu fokus pada kecepatan tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada anak-anak. Isu kesehatan dan keselamatan: Risiko cedera dapat meningkat jika anak-anak tidak melakukan pemanasan dengan benar atau berlari dipermukaan yang tidak aman. Siswa dengan kondisi kesehatan tertentu mungkin memerlukan perhatian khusus selama aktivitas fisik. Di samping itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun.

Untuk mengatasi masalah-masalah ini, penting bagi sekolah untuk menyediakan fasilitas yang memadai, memberikan pelatihan yang tepat kepada guru, dan mengadopsi pendekatan yang lebih holistik dan inklusif dalam pendidikan jasmani. Selain itu, mendorong partisipasi anak-anak dengan cara yang menyenangkan dan mendukung dapat membantu meningkatkan motivasi dan minat mereka dalam berlari dan aktivitas fisik lainnya. Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik mengambil judul dalam penelitian ini yaitu : Kemampuan Lari 30 Meter Pada Siswa SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun.

METODE

Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian deskripsi kuantitatif. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti. Sejalan dengan pendapat (Margono, 2009) bahwa "populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan, jadi populasi berhubungan dengan datanya, bukan manusianya". Populasi penelitian berjumlah 28 orang siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun

Menurut (A. Muri Yusuf, 2005) sampel adalah "sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut". Sampel ditentukan berdasarkan pertimbangan masalah penelitian, hipotesis dan instrumen yang digunakan dalam penelitian, di samping itu mempertimbangkan kemampuan, dan dan waktu yang dimiliki oleh peneliti serta keefektifan pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *porposive sampling*, yang sampel penelitian berjumlah 14 orang yang terdiri dari 6 orang laki-laki dan 8 orang perempuan orang siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun Tes lari 30 meter menggunakan tes lari cepat 30 meter. Untuk mendapatkan data tes lari cepat 30 meter dilakukan pengukuran dengan metode tes. Tes untuk usia 6-9 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, 2010) Dengan norma tes di bawah ini:

Tabel 1. Norma Lari Cepat (Detik) Umur 6-9 Tahun

Putera (detik)	Puteri (detik)	Nilai	Norma
s.d-5.5"	s.d-5.8"	5	Baik sekali (BS)
5.6"-6.1"	5.9"-6.6"	4	Baik (B)
6.2"-6.9"	6.7"-7.8"	3	Sedang (S)
7.0"-8.6"	7.9"-9.2"	2	Kurang (K)
8.7"-dst.	9.3"-dst.	1	Kurang sekali (KS)

Teknik Pengumpulan Data

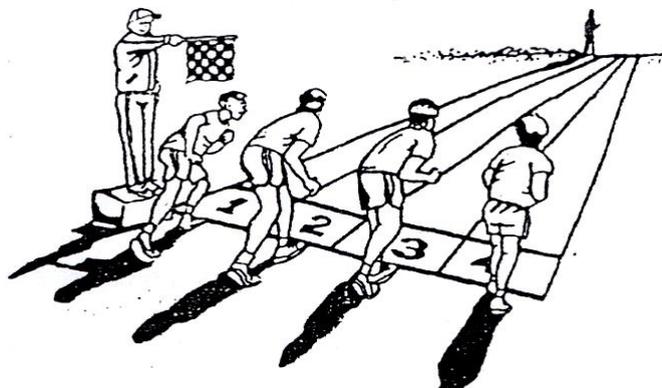
Metode penelitian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Observasi
Observasi adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai kemampuan lari 30 meter
2. Teknik Pustaka
Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan-penjelasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran
 - a. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes lari cepat 30 meter
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) lapangan / stadion olahraga yang memiliki fasilitas sebagai berikut: (1) Lintasan lari yang lurus, datar, rata dan tidak licin sepanjang minimum 70 meter, (2) *Stop Wacth*
 - 2) Tiang Pancang untuk rambu lintasan lari
 - 3) Bendera *start* (1 buah)

- 4) Nomor dada
- 5) Formulir tes
- 6) *Stopwatch*
- 7) Peluit (minimal 1 buah)
- 8) Alat tulis (untuk setiap petugas pengumpul data)
- 9) Serbuk kapur/bedak bubuk/ magnesium bikarbonat warna putih

Ketentuan PelaksanaanBertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Pelaksanaan dari lintasan tes ini yaitu:

- a) Sikap permulaan: Peserta berdiri dibelakang garis start.
- b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - (2) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepatnya menuju garis finish, menempuh jarak 30 meterCatatan:
 - Lari diulang bila mana pelari mencuri *start*
 - Lari diulang bila mana pelari tidak melewati garis *finish*
 - Lari diulang bila mana pelari terganggu oleh pelari lain.
- c) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- d) Pencatatan hasil
 - (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan detik.
 - (2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 1
Posisi Start Lari 30 Meter

Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang dengan menggunakan tabulasi frekuensi dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel (**Sugiono, 2016**) .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti memaparkan data yang sudah diperoleh dari hasil tes kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun. Untuk lebih jelasnya disajikan data hasil penelitian, distribusi frekuensi, serta histogram

Data Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa Laki-laki SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Berdasarkan data penelitian diperoleh data seperti pada tabel berikut:

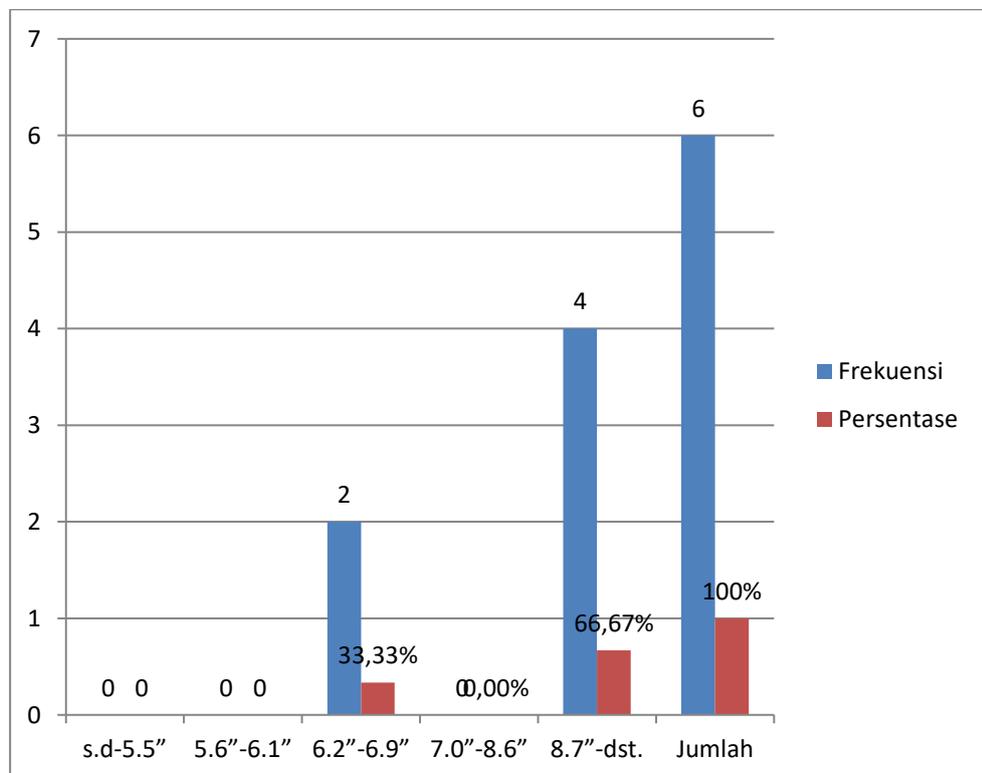
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa Laki-laki SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Lari Cepat (Detik)	Frekuensi	Persentase
s.d-5.5"	0	0,00%
5.6"-6.1"	0	0,00%
6.2"-6.9"	2	33,33%
7.0"-8.6"	0	0,00%
8.7"-dst.	4	66,67%
Jumlah	6	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: Hasil Penelitian menunjukkan kemampuan lari 30 meter pada siswa laki-laki SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun, yang berada pada Baik sekali (BS) tidak ada (0%), Baik (B) tidak ada (0%), Sedang (S) 2 orang (33,33%), Kurang (K) tidak ada (0%), dan Kurang Sekali (KS) 4 orang (66,67%).

Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kemampuan lari 30 meter pada siswa laki-laki SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa Laki-laki SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Data Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa Perempuan SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Berdasarkan data penelitian diperoleh data seperti pada tabel berikut:

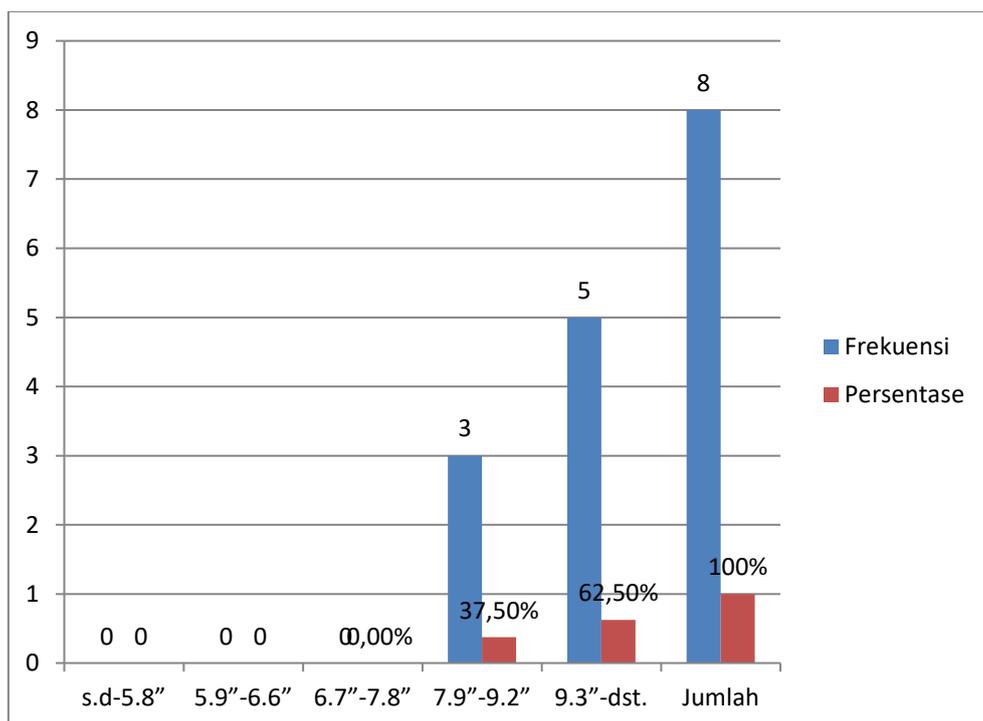
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa Perempuan SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Lari Cepat (detik)	Frekuensi	Persentase
s.d-5.8"	0	0,00%
5.9"-6.6"	0	0,00%
6.7"-7.8"	0	0,00%
7.9"-9.2"	3	37,50%
9.3"-dst.	5	62,50%
Jumlah	8	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: Hasil Penelitian menunjukkan kemampuan lari 30 meter pada siswa perempuan SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun, yang berada pada Baik sekali (BS) tidak ada (0%), Baik (B) tidak ada (0%), Sedang (S) tidak ada (0%), Kurang (K) 3 orang (37,50%), dan Kurang Sekali (KS) 5 orang (62,50%).

Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kemampuan lari 30 meter pada siswa Perempuan SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun juga dapat dilihat pada histogram dihalaman berikutnya:



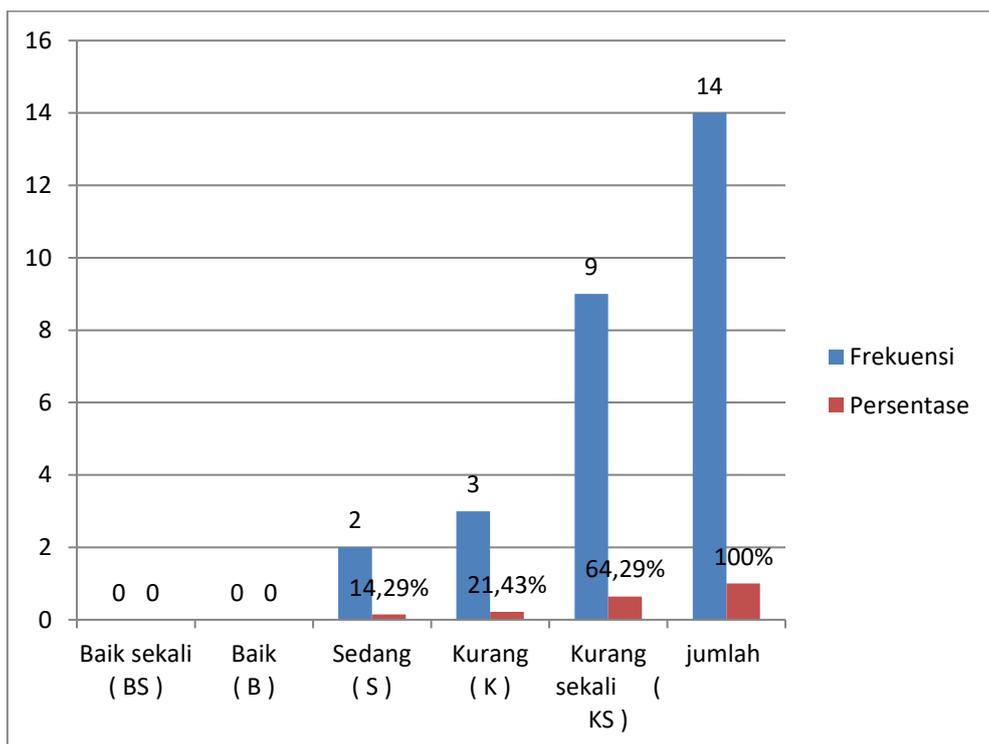
Gambar 2. Histogram Data Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa Perempuan SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Kemampuan Lari 30 Meter Pada Siswa SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun
 Diperoleh data seperti pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Lari 30 Meter Pada Siswa SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Norma	Frekuensi	Persentase
Baik sekali (BS)	0	0,00%
Baik (B)	0	0,00%
Sedang (S)	2	14,29%
Kurang (K)	3	21,43%
Kurang sekali (KS)	9	64,29%
jumlah	14	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: Hasil Penelitian menunjukkan kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun. Hasil Penelitian menunjukkan kemampuan lari 30 meter pada siswa laki-laki SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun, yang berada pada Baik sekali (BS) tidak ada (0%), Baik (B) tidak ada (0%), Sedang (S) 2 orang (14,29%), Kurang (K) 3 orang (21,43%), dan Kurang Sekali (KS) 9 orang (64,29%). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun juga dapat dilihat pada histogram di halaman berikutnya



Gambar 3. Histogram Data Kemampuan Lari 30 Meter pada Siswa SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 Tahun

Pembahasan

Kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah Umur 6-9 tahu di peroleh hasil penelitian adalah. Kemampuan lari 30 meter pada siswa laki-laki SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun berada pada kurang sekali (KS) 66,67%, untuk perempuan berada pada kurang sekali (KS) 62,50%. Kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun dalam hal ini berada pada Baik sekali (BS) tidak ada (0%), Baik (B) tidak ada (0%), Sedang (S) 2 orang (14,29%), Kurang (K) 3 orang (21,43%), dan

Kurang Sekali (KS) 9 orang (64,29%). Dapat di simpulkan berada pada Kurang Sekali (KS) 64,29%.

Untuk meningkatkan kemampuan lari siswa, dilihat dari hasil penelitian, kemampuan lari 30 meter pada siswa sangatla kurang. Maka ada beberapa faktor yang harus diperhatikan agar kemampuan lari siswa sesuai dengan yang diharapkan. Seperti faktor-faktor kemampuan lari contohnya kondisi fisik, kebiasaan olahraga, dan nutrisi. Mengenai kondisi fisik diperlukan kekuatan otot, apabila siswa memiliki kekuatan kaki yang kuat akan menghasilkan waktu yang lebih cepat. Melakukan aktifitas fisik diperlukan berat badan yang seimbang dalam berlari akan memperlihatkan penampilan atau peforma yang akan lebih baik juga dibandingkan dengan siswa yang mengalami kelebihan berat badan /kekurangan berat badan. Dari usia dini siswa-siswa juga perlu diajarkan membiasakan diri berolahraga, dengan intensitas latihan yang teratur dengan aktifitas fisik seperti bermain, lari atau berolahraga akan memberikan waktu tempuh yang lebih baik dapat dilakukan dalam olahraga atletik. Perlu diperhatikan akan penampilan atau peforma terlihat baik, pemenuhan asupan makan denagn memperhatikan pola makan yang seimbang, termasuk konsumsi karbohidrat, protein, dan vitamin yang cukup, berkontribusi. Dalam pemenuhan cairan dalam tubuh sangat penting juga untuk diperhatikan, (Rizky et al., 2023) mengemukakan bahwa melakukan latihan dapat menjadi suatu tambahan kemampuan, sehingga ketika berlari di lintasan yang sesungguhnya, maka langkah lari akan terasa lebih ringan dan mampu menciptakan hasil prestasi waktu yang lebih baik.

Siswa pada satuan pendidikan tingkat sekolah dasar, diharapkan memiliki tingkat kemampuan motirik yang baik, baik motorik halus maupun motorik kasar, menurut (Galang Sulaksono, 2021) Kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, di samping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas kemampuan motorik khusus. Untuk sebagai landasan keberhasilan masa depan, senada menurut (Siska, 2020) salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani salah satunya dengan berolahraga

SIMPULAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan maka penulis menyimpulkan kemampuan lari 30 meter pada siswa SD Negeri 027 Rambah umur 6-9 tahun, yang berada pada Baik sekali (BS) tidak ada (0%), Baik (B) tidak ada (0%), Sedang (S) 2 orang (14,29%), Kurang (K) 3 orang (21,43%), dan Kurang Sekali (KS) 9 orang (64,29%).

DAFTAR PUSTAKA

- A.Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian (Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah)*.
- Asrori, F., Suriatno, A., & Sakti, N. W. P. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Melalui Modifikasi Permainan “Bentengan” di Sekolah Dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 26–40. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.607>
- Firdaus, A. M. F. P., & Wiriawan, O. (2022). Efektivitas Bentuk Latihan Sprints 30 Meter Di Pasir Dan 30 Meter Di Tanjakan Terhadap Power Otot Tungkai. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n1.p8-15>
- Galang Sulaksono. (2021). Analisis Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Pojok I Kecamatan Kwadungan Kabupaten Ngawi Galang Sulaksono 1). *Unwahas Sport and Educations Journal*, 2(8), 1–8. <http://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/>
- Jafar, M., Rahmat, Z., & Irfandi. (2022). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10 Nomor 1(2338–6029), 33–43.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Tes Kesegaran Jasmani*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

- Margono, S. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13. <https://www.online-journal.unja.ac.id/score>
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- Rizky, M. R., Perdima, F. E., & Anggara, D. (2023). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Swasta 01 Lebong. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 4(3), 213–218. <https://doi.org/10.33258/joder.v4i3.4636>
- Siska, D. indah. (2020). Status Gizi dan Aktifitas Fisik Berolahraga pada Dosen STKIP Rokania. *Sport Rokania*, V(1), 101–114.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tuasikal, S., Alvista, E., & Arsyendi, B. (2023). Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Metode Bermain Kelas III B Sekolah Dasar Sawunggaling VIII/389 Surabaya. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 163–176.
- Wahyu Edwinskyah. (2004). Studi Komparatif Perkembangan Kecepatan Lari 30 Meter Anak Usia 7-9 Tahun Berdasarkan Status Gizi Di Kota dan Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, Vol 4. No 2. Hlm.69-76, 4(2).
- Yucardo. (2021). Analisis Tingkat Keterampilan Jarak Pendek 30 Meter Kelas V di SD Negeri 40 Kota Bengkulu. *Silampari Journal Sport*, 1(2021), 2.