

Pengaruh Start Jongkok terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas

Yogi Ferdy Irawan¹, Galih Pamungkas²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Olahraga , Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama
Kebumen

e-mail: yogiferdinan17@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh start jongkok terhadap hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada siswa SD .Dalam penelitian ini metode yang di gunakan adalah metode eksperimen terhadap objek yang diteliti . Populasi penelitian ini adalah seluruh kelas V SD Negeri Kalipetung kecamatan Wangon kabupaten Banyumas. Sample yang digunakan berjumlah 13 siswa . Hasil penelitian ini dapat disimpulkan Bahwa tingkat kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok memberikan pengaruh yang cukup baik pada siswa siswi SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas yaitu sebesar 38,5 % . Rata-rata siswa siswi melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan start jongkok sebesar 20,19 detik .

Kata kunci: Start Jongkok , Metode Eksperimen , Lari 100 Meter

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of starting squats on the results of the speed of running a short distance of 100 meters in elementary school students. In this study, the method used was an experimental method on the object under study. The population of this research is all fifth graders of SD Negeri Kalipetung, Wangon sub-district, Banyumas district. The sample used is 13 students . The results of this study can be concluded that the level of ability to run a short distance of 100 meters using a squat start has a fairly good effect on the students of SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas, which is 38.5%. On average, the students did a 100-meter short distance run with a squat start of 20.19 seconds.

Keywords : *Start Squatting , Experiment Method , Run 100 Meters*

PENDAHULUAN

Olahraga atletik adalah olahraga yang paling tua di dunia . Semua gerakan dalam olahraga lain ada pada olahraga atletik . Atletik merupakan suatu olahraga atau kegiatan yang dilakukan dengan berbagai cara , seperti jalan , lari , melompat serta melempar . Di dalam olahraga atletik terdapat suatu unsur yang sangat penting bagi kesehatan tubuh setiap atlet , pada dasarnya setiap melakukan suatu gerakan unsur kecepatanlah yang sangat berpengaruh. Ada berbagai macam jenis olahraga yang di sukai oleh anak-anak terutama olahraga lari . Lari menjadi salah satu olahraga yang diminati oleh masyarakat karena lari merupakan olahraga yang sederhana dan bisa dibilang murah , walau lari dibidang olahraga yang sederhana dan murah tapi memberikan manfaat yang sangat luar biasa bagi kesehatan masyarakat. Melakukan olahraga lari secara rutin bisa membuat badan terasa lebih fresh dan energic . Lari termasuk jenis olahraga yang semua orang dapat melakukannya tanpa perlu adanya latihan terlebih dahulu.

Pencapaian kemampuan yang paling baik dalam kegiatan olahraga yaitu kecepatan.Kecepatan merupakan suatu keadaan yang sebenarnya di ekspresikan lewat perbandingan jarak dan waktu . Kecepatan lari merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan cepat . Lari sprint 100 meter termasuk nomor lari jarak pendek .

Olahraga lari dibagi menjadi bermacam-macam nomor lari, di antaranya adalah: lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek disebut dengan *sprint*, yaitu lari dengan menggunakan kecepatan penuh dari garis start sampai garis akhir. Lari jarak pendek yaitu lari antara jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Pada lari jarak pendek pada umumnya memiliki teknik tersendiri, diantaranya teknik start jongkok, start berdiri dan start melayang. Start jongkok adalah start yang digunakan pada lari jarak pendek dan pelari pertama untuk lari estafet (menyambung). Teknik start jongkok dilakukan dengan cara berjongkok yang di maksudkan untuk mendapatkan dorongan maksimal atau kekuatan dalam memulai lari. Aba-aba yang biasa digunakan dalam start jongkok adalah "BERSEDIA", "SIAP", "YA", atau bisa menggunakan dengan bunyi pistol atau dengan menggunakan bunyi peluit. Saat aba – aba "YA" ataupun bunyi pistol yang ditembakkan ke udara maupun peluit berbunyi, semua peserta lomba mulai berlari. Untuk memaksimalkan dorongan kaki terhadap lintasan dapat dibantu dengan alat penahan kaki ataupun dengan papan blok. Alat bantu untuk melakukan start jongkok dalam lari jarak pendek dinamakan *star block*.

Salah satu pembentuk dari kemampuan melakukan start jongkok dengan baik adalah dengan melalui suatu proses latihan yang dilakukan secara berkesinambungan. Salah satunya adalah dengan latihan yang membentuk kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi yang dimaksud adalah gerakan langsung yang dilakukan saat melakukan start jongkok pada lari jarak pendek. Apabila dilakukan latihan dengan baik dan teratur maka akan memberikan dampak positif pada prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga lari jarak pendek.

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan di SDN Kalipetung, Wangon, Banyumas ternyata masih banyak sebagian siswa yang belum memahami tehnik – tehnik dasar lari karena kurangnya minat belajar para siswa dan belum adanya penerapan dalam latihan. Hal lain adalah kurangnya dukungan dari orang tua siswa maupun dari guru kepada para siswa.

Berdasarkan kondisi diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: " *Pengaruh Start Jongkok Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada SDN Kalipetung Wangon Banyumas.* "

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yaitu suatu cara ilmiah untuk memperoleh data dengan maksud tertentu. Penelitian ini dilakukan di SDN Kalipetung, Wangon, Banyumas. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen menurut Arikunto (1998: 272) mendefinisikan penelitian eksperimen merupakan penelitian eksperimen yang ditujukan untuk mengetahui ada atau tidaknya akibat dari "sesuatu" yang ditujukan pada subyek. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab atau akibat yang saling berhubungan, yaitu dengan membandingkan satu atau lebih dari kelompok pembanding yang diberikan perlakuan dengan satu atau lebih kelompok. Pembanding yang tidak menerima perlakuan jadi dapat di simpulkan bahwa eksperimen adalah beberapa aktivitas yang bersifat mencoba dengan maksud untuk meneliti suatu hal untuk mendapatkan hasil yang positif dan berguna. Eksperimen yang dilakukan penulis dengan cara membandingkan start jongkok terhadap hasil lari jarak pendek 100 meter pada siswa SDN Kalipetung, Wangon Banyumas dengan cara melakukan tes dan pengukuran sample.

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest – posttest control group desain*, "Arikunto (1998: 227)". Dalam melaksanakan penelitian ini diharapkan penulis dapat mengecek ada atau tidaknya pengaruh pelatihan tehnik start. Sebelum menentukan sample, populasi di tes dengan menggunakan *vertical jump* dan *standing broad jump*. Tes ini disebut *purposive sampling* yaitu untuk mengambil sample sesuai dengan yang dibutuhkan. Setelah mendapatkan sample kelas V yang di inginkan sebanyak 13 anak kemudian dilakukan test awal. Yang bertujuan untuk menghomogenitaskan sample.

Populasi dan Sample

1. Populasi
Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasil menghitung atau melakukan pengukuran , kuantitatif maupun kualitatif dari pada karakteristik mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas .
2. Sample
Sample dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data yang sesungguhnya .

Tabel 1 . Keadaan Populasi dan Sample Penelitian Siswa SD Negeri Kalipetung

No	Kelas	Populasi	Sampel	Keterangan
1	V	13	13	
	Jumlah	13	13	

Sumber : *Humas SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas*

Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah suatu objek dalam penelitian , atau apa yang menjadi suatu titik dalam penelitian (Suharsimi Arikunto 2018 :99) . Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2018:437) variabel adalah semua keadaan faktor , Kondisi , perlakuan atau tindakan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian . Dari hasil pendapat diatas , maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Terikat (Dependen Variabel)adalah Lari Jarak Pendek 100 Meter dengan start Jongkok
2. Variabel Control :
 - a. Siswa SD Negeri Kalipetung
 - b. Berpakaian Olah Raga
 - c. Sehat Jasmani dan Rohani

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : Kecepatan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok., Tes lari dengan jarak 100 Meter dengan menggunakan start jongkok yang bertujuan untuk mengukur kemampuan lari 100 meter siswa dengan menggunakan alat dan bahan seperti : Stopwatch , Peluit ,dan lintasan lari .

Pada aba-aba “siap” siswa mengambil posisi dibelakang garis start dengan menggunakan start jongkok dan dalam keadaan siap .

Pada aba-aba “ Ya” siswa segera berlari dengan cepat untuk mencapai garis finish.

Bersamaan dengan aba-aba “ Ya” stopwatch dijalankan dan diberhentikan bersamaan dengan siswa yang telah mencapai di garis finish duluan .

Penilaian dengan mencatat waktu yang ditempuh siswa lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok .

Teknik analisis data

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah hasil dari kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok . Nilai tersebut di akumulasikan ke dalam T-Scor , kemudian data yang diperoleh diolah dengan menggunakan rumus statistic,yaitu dengan cara menghitung mean atau nilai rata-rata dan menghitung presentase.Dalam menghitung rata-rata penulis menggunakan rumus dibawah ini :

Menghitung rata-rata dengan menggunakan

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

Keterangan :

M = Nilai rata-rata yang dicari

X = Jumlah scor x atau jumlah nilai kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok.

N = Jumlah sampel dalam penelitian

Analisis Persentase

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil pengamatan dan analisa data dalam penelitian ini , maka penulis menemukan sedikit konsep dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi dalam atlet lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok yang di lakukan anak – anak SDN Kalipetung , Wangon Banyumas ini . Maka terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian . Analisa data yang digunakan adalah dengan analisa dengan melakukan tes dan menganalisis data secara deskriptif , dimaksudkan agar mudah mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata standart devisiasi , data maksimum dan minumum,tabel referensi dan grafik selanjutnya pengujin persyaratan analisis yaitu uji normalitas untuk pengujian hipotesis .

Analisis Deskriptif

Untuk mendapatkan gambaran secara umum data dalam suatu penelitian maka menggunakan analisa deskriptif . Analisa deskriptif digunakan terhadap kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunkan start jongkok siswa SD Negeri Kalipetung . Hal ini dimaksudkan untuk memberi sejumlah gambaran dan makna pada hasil analisis yang telah dilakukan . Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat diliat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan start jongkok pada SD Negeri Kalipetung ,Wangon Kabupaten Banyumas

No	Nama	Kemampuan Lari	Kategori kemampuan Lari 100 meter
1	Anisa Nur Rahmania	22,50	Baik Sekali
2	Azzalia Kiara Putri	22,14	Baik Sekali
3	Dimas Alfian	18,60	Baik
4	Eric Evaldo Febrian	17,87	Kurang
5	Fima Luista Kirlani	20,00	Baik
6	Kevin Yusuf Saputra	19,44	Baik
7	Lila Dwi Saputri	23,42	Baik Sekali
8	Nara Helma Wahdani	21,23	Baik Sekali
9	Rafka Alfiansyah S.	18,05	Baik
10	Rangga Harni Saputra	19,25	Baik
11	Sahwa Sauma R	22,54	Baik Sekali
12	Xirby Nevhiya Serani	19,45	Baik
13	Zukruf	18,00	Sedang
Jumlah		262,49	

Tabel 3. hasil analisis data kemampuan lari 100 meter dengan start jongkok siswa siswi SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas.

Nilai Statistik	Kemampuan Lari 100 meter
N	13
MEAN	20,19
MINIMUM	17,87
MAKSIMUM	23,42

Tabel 1 dan 2 diatas merupakan gambaran data , kemampuan lari 100 meter dengan menggunakan start jongkok siswa siswi SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas . Yang

diuraikan sebagai berikut menggunakan rumus rata-rata yang di kemukakan oleh Hadi (2013:37) :

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

$$M = \frac{262,49}{13}$$

$$M = 20,19$$

Dari hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 20,19 detik , kemudian nilai terendah (*minimum*) sebesar 17,87 detik ,dan nilai tertinggi (*maximum*) sebesar 23,42 detik .

Analisis Presentase

Untuk mencari analisis presentasi dari kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan start jongkok adalah sebagai berikut :

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

$$\text{Baik sekali} = \frac{5}{13} \times 100 \%$$

$$= 38,5 \%$$

$$\text{Baik} = \frac{6}{13} \times 100 \%$$

$$= 46,3 \%$$

$$\text{Sedang} = \frac{1}{13} \times 100 \%$$

$$= 7,6 \%$$

$$\text{Kurang} = \frac{1}{13} \times 100 \%$$

$$= 7,6 \%$$

Dari hasil analisis data diatas ,dapat disimpulkan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan start jongkok SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali sebesar 38,5% , ketegori baik 46,3%,kategoris sedang 7,6% dan kategori kurang 7,6% .

SIMPULAN

Berdasarkan dari data dan pembahasan diatas maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bahwa tingkat kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok memberikan pengaruh yang cukup baik pada siswa siswi SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas yaitu sebesar 38,5 % .
2. Berdasarkan dari hasil penelitian ,rata-rata siswa siswi melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan start jongkok sebesar 20,19 detik .

Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan start jongkok pada siswa siswi SD Negeri Kalipetung Wangon Banyumas memberikan pengaruh yang baik terhadap prestasi siswa siswi SD Negeri Kalipetung Wangon kabupaten Banyumas .

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, S., Rahman, T., & Azis, A. (2021). Survei efektivitas pembelajaran teknik start jongkok pada materi lari jarak pendek. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 8-19.

- Arikunto, Suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*; Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Atik, A. N. B., Alsaudi, A. T., & Chan, A. A. S. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter melalui Latihan Akselerasi. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 15-21).
- Handoko, R. (2012). *Meningkatkan efektivitas pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas VII G SMP Negeri 1 Batu dengan metode bermain dan berlomba Rudi Handoko* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70-78.
- Hidayat Nurul Padli. (2018). *Pengaruh Start Pendek Dan Start Panjang Terhadap Hasil Lari 30 Meter Pada Siswa Smpn 2 Pulosari*. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budi*, vol 2(1).
- <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5622318/lari-jarak-pendek-lengkap-dengan-penjelasan-teknik-dasarnya>.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940-950.
- Saputra, D. I. M. (2018). Pengaruh Pola Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sd Negeri 170/Viii Purwoharjo Kabupaten Tebo. *Jurnal Muara Pendidikan*, 3(1), 11-24.
- Saputra, E., Rahmat, Z., & Munzir, M. (2021). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa Sd Negeri 1 Blang Kejeran Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Yanto, C. D., Iqbal, M., & Suryadi, D. (2020, November). Pengaruh Latihan Resisten Siswa Putra terhadap Kecepatan Sprint Jarak Pendek. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 164-171).