



## ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT) 100 METER PADA SISWA SD NEGERI 1 BLANG KEJEREN KABUPATEN ACEH SELATAN

Erwin Saputra<sup>\*1</sup>, Zikrur Rahmat, M.Pd<sup>2</sup>, dan Munzir, M.Pd<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

### Abstrak

Tujuan penelitian adalah Untuk mengukur kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan. Manfaat dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan. Metode yang digunakan dalam kajian penelitian ini adalah analisis deskriptif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan, terdiri dari 3 kelas yang berjumlah 20 Orang siswa Putra. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif prosentase. Teknik pengumpulan data dalam penelitian, yaitu 1) teknik angket, 2) studi dokumentasi. Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Bahwa tingkat kemampuan lari *sprint* 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan berada pada tingkat kemampuan yang baik. 2) Berdasarkan hasil penelitian, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah diterima, hasil yang diperoleh sebesar 75,5 bila dilihat pada tabel 2 hasil statistik kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. 3) Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan memberi pengaruh yang baik terhadap prestasi siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan.

**Kata Kunci:** Analisis, lari jarak pendek, dan siswa SD.

### Abstract

The research objective was to measure the ability to run a short distance (*sprint*) of 100 meters on students of SD Negeri 1 Blang Kejeren, Aceh Selatan District. The benefit in this study is an increase in the ability to run a short distance (*sprint*) 100 meters in students of SD Negeri 1 Blang Kejeren, Aceh Selatan District. The method used in this research study is descriptive analysis. Sampling in this study using random sampling technique. Population is the whole object of research. The population in this study were students of SD Negeri 1 Blang Kejeren, South Aceh Regency, consisting of 3 classes totaling 20 male students. The data analysis technique in this research is using percentage descriptive technique. Data collection techniques in research, namely 1) questionnaire technique, 2) documentation study. Based on data analysis and discussion, the results of this study can be concluded as follows: 1) That the level of ability to run the 100 meter *sprint* of SMP Negeri 1 Sawang Aceh Selatan District students is at a good level of ability. 2)

---

\*correspondence Address  
E-mail: erwin.penjas@bbg.ac.id

Based on the research results, the research question posed is accepted, the results obtained are 75.5 when seen in table 2 of the statistical results of the ability to run a short distance (sprint) 100 meters in students of SD Negeri 1 Blang Kejeren, South Aceh Regency. 3) This study proves that the ability to run a short distance (sprint) of 100 meters in students of SD Negeri 1 Blang Kejeren, South Aceh Regency has a good influence on the achievement of students of SD Negeri 1 Blang Kejeren, South Aceh Regency.

**Keywords:** Analysis, short distance running, and elementary school students.

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua diseluruh penjuru dunia aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar (Eddy Purnomo, 2007:1). Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu *Atlon* atau *Athlum* yang berartilomba/perlombaan atau pertandingan. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *leicht atletik* dan negara belanda memakai *istilahathletiek*. Sedangkan menurut Yoyo Bahagia, dkk (2000: 1), 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). Sedangkan, bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan matakuliah yang wajib harus diambil.

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Atletik sudah sejak zaman dulu secara tidak langsung dan disadari telah dilakukan orang seperti: berjalan, berlari, melompat, melempar tombak untuk berburu, ini semua telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Yoyo Bahagia, Ucup Y, Adang S (2000: 9-10), nomor 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. 2) Lari jarak menengah (*middle distance*): 800, dan 1500 m. 3) Lari jarak jauh (*long distance*): 3000, 5000, dan 10.000 m. 4) Lari marathon: 42.195 km. 5) Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000m. 6) Lari estafet: 4x100 m, dan 4x400 m. a) Nomor Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. B) 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. Jarver (2019:59) menjelaskan bahwa ada empat fase yang mempengaruhi prestasilari 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. Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter sampai dengan 400 meter. Untuk dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung empat hal, yaitu; 1) fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, syaraf, otot, dan panca indra); 2) kemampuan dasar gerak tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, ketepatan, stamina, koordinasi dan power; 3) sikap dasar tubuh yang baik; dan 4) semangat (Amat Komari: 2008:19). Unsur-unsur tersebut harus selalu dibina dan dilatih agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola kekhususan gerak dari nomor atau cabang yang akan dipelajari. Sedangkan, Menurut Ismaryati (2006, 59), factor yang mempengaruhi kemampuan lari *sprint* yaitu *power* otot tungkai.

Lari *sprint* 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 100 Meter. Seperti yang dikemukakan di atas untuk mendapatkan hasil yang 3 maksimal maka unsur-unsur yang menunjang kemampuan lari *sprint* 100 meter harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan pola kekhususan yang ada di dalam lari *sprint* 100 meter itu sendiri. Dalam bukunya *Yoyo Bahagia, Ucup Y, adang S (2000:12)* kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (*stide length*) dan frekuensi langkah (*stide frequency*). Selanjutnya Yoyo mengemukakan bahwa panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai. Menurut *Eddy Purnomo (2007: 30)*, prestasi *sprint* ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh kekuatan, teknik, kelenturan dan daya tahan. Frekuensi langkah dipengaruhi oleh koordinasi, teknik, kelenturan dan daya tahan. Lari *sprint* 100 meter merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai Perguruan Tinggi, tak terkecuali SD Negeri 1 Blang Kejeren. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam Pendidikan Jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti atletik.

SD Negeri 1 Blang Kejeren merupakan Sekolah Dasar dengan menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), di dalam KTSP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani memuat 7 materi, antara lain: 1) Permainan dan Olahraga; 2) Aktivitas pengembangan; 3) Senam; 4) Aktivitas ritmik; 5) Akuatik; 6) Aktivitas diluar Sekolah dan, 7) Pendidikan Kesehatan. Lari *sprint* 100 meter termasuk ke dalam materi Atletik yang

merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan 4 dalam KTSP, yang mana dalam materi KTSP termasuk dalam kategori Permainan dan Olahraga.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SD Negeri 1 Blang Kejeren, sudah menjadi suatu tradisi dari tahun ke tahun kemampuan lari *sprint* mengalami kemunduran padahal guru yang mengajar dan teknik yang diajarkan dalam kelas sewaktu melaksanakan pembelajaran juga sama, tetapi sampai sekarang kemampuan lari *sprint* 100 siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren belum mengalami peningkatan seperti tahun yang dulu.

Dalam hal ini, dengan adanya siswa dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter mendapatkan hasil yang baik. Apalagi seseorang yang memiliki kemampuan lari *sprint* yang kuat dalam berlari bisa memperoleh kecepatan yang maksimal. Hal ini akan lebih mendukung dalam kemampuan lari *sprint* 100 meternya. Namun dengan kondisi yang demikian pada kenyataannya sumbangan masih sangat minim sekali untuk olahraga berprestasi, khususnya untuk lari *sprint* 100 meter.

Hal ini menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani khususnya untuk mengembangkan kemampuan fisik peserta didik, sehingga mampu mengembangkan potensi tiap siswa. Dari rangkaian uraian di atas penulis tertarik untuk mengulas tentang kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa di SD Negeri 1 Blang Kejeren. Lalu seberapa besar terhadap keberhasilan lari *sprint* 100 meter? Mengingat di SD Negeri 1 Blang Kejeren belum pernah diadakan penelitian mengenai Kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, maka hal ini lebih menambah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian di SD Negeri 1 Blang Kejeren. Dengan diadakannya penelitian tersebut diharapkan akan bermanfaat bagi keberhasilan Sekolah khususnya dalam lari *sprint* 100 meter. Atas dasar itu, maka peneliti merumuskan judul penelitian "*Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter pada Siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan*".

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain dan Rancangan Penelitian**

Dalam kajian penelitian ini desain yang dipergunakan adalah tes pengukuran yang berkaitan dengan riset kemampuan. Menurut Arikunto (1991: 201) bahwa: " dalam hal ini penelitian hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Mengingat waktu, tempat dan lamanya penelitian direncanakan dilakukan pada bulan Desember 2020 mendatang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan, terdiri dari 3 kelas yang berjumlah 20 Orang siswa Putra, Sampel adalah sebagian untuk diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Soekidjo. 2015: 79). Yang menjadi sample dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan, dengan jumlah siswa 30 orang. Dalam pengambilan sample ini menggunakan teknik sample *purposive*, yaitu teknik sampling yang digunakan peneliti jika meneliti jika memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pertimbangan sampelnya (Mardalis, 2017: 58).

**Tabel 1. Keadaan Populasi dan Sampel Penelitian Siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren**

No	KELAS	POPULASI	SAMPEL (15%)	KETERANGAN
1	I	30	10	
2	II	30	10	
3	III	30	10	
JUMLAH		90	30	

Sumber: Humas SD Negeri 1 Blang Kejeren

### Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2018:99) variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Hal ini senada dengan pendapat Ibnu Hajar (2019:156) yang mengartikan variabel adalah objek pengamatan atau fenomena yang diteliti. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2018:437) variabel adalah semua keadaan, faktor, kondisi, perlakuan, atau tindakan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Berdasarkan pendapat diatas, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah;

1. Variabel Terikat (dependen variabel) adalah ; kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter.
2. Variabel control adalah :
  - Siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren
  - Sehat jasmani
  - Berpakain olah raga.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengambilan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : Kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) 100 meter.

1. Tes lari cepat 1000 meter. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan lari 100 meter seseorang  
Alat & Bahan : Stopwatch, sempritan/bendera start, lintasan lari, formulir tes dan alat tulis  
Pelaksanaan :

- Pada aba-aba "Siap" siswa mengambil posisi di belakang garis start dengan menggunakan start jongkok dan dalam keadaan siap untuk berlari ke depan.
- Pada aba-aba "Ya" siswa segera berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finis.
- Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan bersamaan dengan siswa memasuki garis finis.

Penilaian : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai siswa dalam lari cepat 100 meter, dan yang diambil adalah waktu terbaik dari 3 kali melakukan tes.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen artinya sarana peneliti berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil Lari *Sprint* 100 m adalah dengan cara tes melakukan Lari *Sprint* 100 meter. Untuk mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini diperlukan peralatan dan perlengkapan sebagai berikut:

Alat & Bahan :

1. Stopwatch,
2. Sempritan/bendera start,
3. Lintasan lari,

#### 4. Formulir tes dan alat tulis Pelaksanaan

##### **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah hasil dari kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter. Nilai tersebut ditransormasikan ke dalam T-Scor. Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan rumus statistic yaitu menghitung mean atau nilai rata-rata menghitung presentase. Untuk menghitung rata-rata penulis menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjuna (1989:67) yaitu :

Analisi rata-rata

1. Menghitung skor rata-rata dengan menggunakan

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

Keterangan :

M = Nilai rata-rata *mean* yang dicari

$\sum X$  = jumlah scor x atau jumlah nilai kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter

N = jumlah sampel penelitian

Analisis persentase

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

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Data Hasil Penelitian**

##### **Penyajian Hasil Analisis Data Penelitian**

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran: kemampuan lari 100 meter siswaSD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan, maka terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik tes. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis,

## Analisis Deskriptif

Maka untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. Hal ini dimaksudkan untuk memberi sejumlah gambaran dan makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Kemampuan Lari jara pendek (Sprint) 100 meterSD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan**

No	Nama	Kemampuan lari 100 meter	Katagori kemampuan lari 100 meter
1	ANDIKA ERVINDA PUTRA	21, 56	Baik sekali
2	ASRIADI	17, 87	Sedang
3	DASRINAS	15, 74	Kurang
4	HAMDINA	19, 27	Baik
5	IRWANDA PUTRA	19, 20	Baik
6	MIFTAHUL IFKAR	18, 60	Baik
7	MULIA RAMMA MUZA	20, 10	Baik
8	REZA FIRDAUS SYAHRUL	15, 07	kurang
9	RISMAN	16, 81	Sedang
10	SARDIYUS	21, 29	Baik sekali
11	MUSTAFA	16, 50	Sedang
12	NASRULLAH	20, 87	Baik
13	RIFALDI DUANSYAH	14, 89	kurang
14	AMRIZANI	18, 44	Baik
15	ALFA HILMI	18, 78	Baik
16	FAJRI	17, 35	Sedang
17	ALDI FAHMI	18, 67	Sedang
18	SARWI	20, 00	Baik
19	FAUZAN ILHAMNI	15, 07	Kurang



20	ZULFAHMI	17,84	Sedang
<b>JUMLAH</b>		<b>344,64</b>	<b>baik</b>

**Tabel 2. Hasil analisis data kemampuan lari 100 meter siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan**

Nilai Statistik	Kemampuan Lari 100 meter
N	20
MEAN	75,5
MINIMUM	14,89
MAKSIMUM	21,56

Tabel 1 dan 2 di atas merupakan gambaran data, kemampuan lari 100 meter siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan Hadi (2013: 37):

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

$$M = \frac{1510}{20}$$

$$= 75,5 \text{ second}$$

Dari hasil data kemampuan lari 100 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 75,5 detik, nilai terendah (*minimum*) sebesar 14,89 detik, dan nilai tertinggi (*maksimum*) sebesar 21,56 detik.

### Analisis Persentase

Untuk mencari presentase dari kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan maka digunakan formula yang dikemukakan oleh Hadi (2013: 229) yaitu:

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

$$\begin{aligned} \text{Baik sekali} &= \frac{2}{20} \times 100\% \\ &= 10\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= \frac{8}{20} \times 100\% \\ &= 40\% \end{aligned}$$

$$\text{Sedang} = \frac{6}{20} \times 100\%$$

$$= 30\%$$

$$\text{Kurang} = \frac{4}{20} \times 100\%$$

$$= 20\%$$

Dari hasil analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan berjumlah 2 orang memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali atau 10%, 8 orang kategori baik atau 40%, 6 orang memiliki kategori sedang atau 30%, 4 orang mempunyai kategori kurang atau 20%.

Gambaran persentase tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. Dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Kategori prosentase kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan**

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik sikali	2 orang	10%
2	Baik	8 orang	40%
3	Sedang	6 orang	30%
4	Kurang	4 orang	20%

### **Jawaban Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat terjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut:

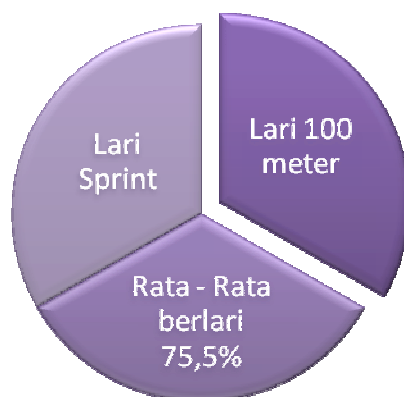
- Bahwa rata-rata tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan adalah 75,5 second atau berada pada tingkat kategori baik.
- Gambaran keseluruhan tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan, 2 orang memiliki tingkat kemampuan lari kategori baik sekali atau 10%, 8 orang kategori baik atau 40%, 6 orang memiliki kategori sedang atau 30%, 4 orang mempunyai kategori kurang atau 20%.

### **Pembahasan Data Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil pengukuran tes kemampuan lari jarak pendek 100 meter dilapangan dan analisis data menunjukkan bahwa tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan, maka diperoleh nilai rata-rata tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter 75,5 dan berada pada tingkat kategori baik. Dengan demikian hipotesis alternatif diterima. Adapun pertanyaan penelitian yang harus dibuktikan dalam penelitian ini terdapat dalam bab I berbunyi: bagaimana tingkat kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan bunyi pertanyaan penelitian di atas bahwa tes kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada akhirnya membuahkan hasil untuk meningkatkan kemampuan yang berlari. Sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti bahwa tes kemampuan lari 100 meter yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan kerja pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan.

Maka untuk lebih jelasnya, mari kita simak grafik berikut:



Dari grafik di atas menunjukkan bahwasanya kemampuan berlari siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan sudah mengalami angka yang sangat bagus, artinya rata-rata sudah sangat ulet dalam berlari sprint, dimana selain menaruh rasa suka dan juga gemar, para siswa juga sangat menguasai teknik dan sejumlah gerakan dalam lari sprint tersebut.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Bahwa tingkat kemampuan lari sprint 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan berada pada tingkat kemampuan yang baik. 2) Berdasarkan hasil penelitian, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah diterima, hasil yang diperoleh sebesar 75,5 bila dilihat pada tabel 2 hasil statistic

kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. 3) Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan memberi pengaruh yang baik terhadap prestasi siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: 1) Bagi para guru penjas, pembina maupun pelatih olahraga atletik, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter bagi siswi atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kondisi fisik yang dapat menunjang gerakan tersebut. 2) Bagi para siswi atau atlet atletik, direkomendasikan bahwa atlet atau siswa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan dan memiliki kemampuan lari 100 meter dengan baik. 3) Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amat Komari. 2018. *Lari jarak pendek*. Diakses dari <http://darilstarlite.blogspot.com/>. pada tanggal 13 MARET 2013, jam 13.00 WIB.
- Burhan Nurgiyanto, dkk. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Egy Johan. (2010). *Lari pendek* Diakses dari <http://egijohan.wordpress.com/2010/03/01/lari-jarak-menengah/>. Pada tanggal 14 Maret 2013, Jam 10.06 WIB.
- Kuntjoro, Aip S, Sukiran B. (1981). *Pengetahuan Olahraga dan Kesehatan 1*. Semarang: Depdikbud.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Untuk Kelas VII SMP*. Bandung: Erlangga.
- Mochamad Djuminar. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardiyanto. (2002). *Teori Dan Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Suyono Danusyogo. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar Level 1*. Jakarta: IAAF-RDC.
- Tjaliiek Soegiardo. (1992). *Ilmu Faal PGSD Penjas*. Jakarta: Depdikbud Tugini. (2012). Hubungan Antara Panjang langkah Lari 100 Meter dan Frekuensi Lari 100 Meter Terhadap Kemampuan Sprint 100 Meter Siswa SMP. Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: Fik UNY.
- Ucup Yusup. (2000). *Kinesiologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Yoyo B, Ucup Y, Adang S. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.