

Evaluasi Keterampilan Lari Sprint 100 Meter pada Siswa kelas X SMK Tunas Bangsa

Emayanti Anggraeni¹, Mukharrar Fadjri², Sandrorium³

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Sorong, Kota Sorong

²Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Sorong, Kota Sorong

³Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Sorong, Kota Sorong

e-mail: emayanti@um-sorong.ac.id, mukharrarfadjri@gmail.com, andolomo040506@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keterampilan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa. Jenis penelitian adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Tunas Bangsa. Teknik pengambilan data dalam penelitian menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 siswa. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis Hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,67% (2 siswa), kategori "kurang" sebesar 20% (6 siswa), kategori "sedang" sebesar 46,67% (14 siswa), kategori "baik" sebesar 26,67% (8 siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 79,33, hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa masuk dalam kategori "sedang".

Kata kunci: Evaluasi, Keterampilan, Lari Sprint

Abstract

This study aims to evaluate the 100-meter sprint running skills of class X students of SMK Tunas Bangsa. The type of research is descriptive. The method used in this study is a survey method with data collection techniques using observation sheets. The population in this study were class X students of SMK Tunas Bangsa. The data collection technique in the study used the total sampling technique, so the number of samples in this study was 30 students. Data analysis used quantitative descriptive which was expressed in the form of a percentage. The results of the study showed that the analysis of the 100-meter sprint running learning outcomes of class X students of SMK Tunas Bangsa was in the "very poor" category of 6.67% (2 students), the "poor" category of 20% (6 students), the "moderate" category of 46.67% (14 students), the "good" category of 26.67% (8 students), and the "very good" category of 0% (0 students). Based on the average value of 79.33, the 100-meter sprint running learning outcomes of class X students of SMK Tunas Bangsa were in the "moderate" category.

Keywords: Evaluation, Skills, Sprint

1. Pendahuluan

Atletik merupakan induk atau biasa disebut sebagai "Ibu" dari cabang olahraga. Dalam gerakan-gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga lainnya. Pada cabang olahraga atletik terdiri dari 4 jenis nomor, yaitu : jalan, lari, lempar dan lompat. Pada nomor lari di bagi menjadi 3 yaitu lari jarak pendek, jarak menengah dan jarak jauh (Susanto et al., 2023). Pada nomor lari jarak pendek dibagi lagi menjadi tiga jarak, yakni 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari jarak pendek (sprint), adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh dalam waktu yang maksimal.

Atletik adalah aktivitas fisik yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis: bagian, berlari, melempar dan melompat. Selain itu, olahraga olahraga juga memiliki manfaat dalam meningkatkan berbagai keterampilan biomotor, termasuk kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas dan penyesuaian (Eddy Purnomo & Dapan, 2017).

Lari sprint 100 meter merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menguji kecepatan dan daya tahan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin. Sebagai salah satu bentuk olahraga yang sering diajarkan di tingkat sekolah, lari sprint memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan fisik dan meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular pada tubuhnya (Astuti et al., 2020). Lari sprint merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lari sprint merupakan olahraga dengan menguji kecepatan, kekuatan, dan daya tahan dalam jarak pendek (Suhaedi, 2016). Lari sprint 100 meter merupakan salah satu cabang olahraga yang paling dipertandingkan di tingkat nasional

dan internasional. Kemampuan lari cepat sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti teknik, kekuatan otot, dan daya tahan (Nopiyanto et al., 2019).

Evaluasi keterampilan merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembelajaran, khususnya dalam bidang olahraga (Fitriatin et al., 2023). Dalam konteks pendidikan jasmani, evaluasi keterampilan dilakukan untuk mengukur sejauh mana seorang siswa dan siswi telah menguasai keterampilan tertentu yang telah diajarkan. Keterampilan ini bisa berupa kemampuan fisik seperti teknik berlari, menendang, atau berenang, yang membutuhkan koordinasi antara tubuh, mental, dan teknik.

Dalam pembelajaran olahraga, khususnya lari sprint, evaluasi keterampilan bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap teknik dan gerakan yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga. Keterampilan lari sprint 100 meter, misalnya, sangat bergantung pada faktor seperti teknik start, teknik lari, kecepatan, dan kekuatan otot, yang semuanya memerlukan evaluasi berkala agar dapat diketahui sejauh mana siswa berkembang dalam bidang tersebut.

Di tingkat Pendidikan khususnya di SMK, pembelajaran olahraga sering kali berfokus pada pengembangan keterampilan fisik siswa. Meskipun banyak siswa yang memiliki kemampuan dalam olahraga lari, evaluasi keterampilan lari sprint 100 meter masih jarang dilakukan dengan tepat. Berdasarkan Hasil observasi melalui wawancara, pada proses pembelajaran guru sangat memperhatikan metode mengajar dengan adanya komponen-komponen penunjang utama yang berperan penting dalam lari. Disadari bahwa begitu pentingnya lari sprint diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani disekolah, fenomena dan gambaran yang muncul yakni adanya kecenderungan bahwa lari sprint begitu sulit serta membutuhkan kekuatan otot kaki dan kelincahan serta tolakan dalam melakukan lari sprint itu sendiri. Hal ini dapat mempengaruhi hasil pembelajaran siswa dalam olahraga lari dan menghambat pencapaian potensi terbaik mereka dalam bidang olahraga. Untuk itu, penting dilakukan evaluasi keterampilan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa guna mengetahui sejauh mana kemampuan dan perkembangan siswa dalam bidang tersebut, serta untuk memberikan umpan balik yang dapat meningkatkan performa siswa kelas X di Sekolah SMK Tunas Bangsa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif, sebagaimana dikemukakan oleh (Sugiyono (2011:188), 2015) penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Berdasarkan pengertian tersebut, penelitian ini ingin mengetahui hasil belajar lari jarak pendek (sprint) pada siswa kelas X SMK tunas bangsa.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa dan Siswi Kelas X SMK Tunas Bangsa sebanyak 44 Orang dan Sampel 30 orang (putra 20 dan 10 putri) dengan teknik pengambilan secara “Simple Random Sampling” dengan cara acak dimana pengambilan sampel ini dengan menggunakan rumus Slovin.

Metode pengumpulan data mengacu pada keakuratan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melalui:

1. Teknik Observasi

Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan, dengan disertai pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran

2. Teknik Catat

Tujuan dari teknik catat untuk mencatat hasil perkembangan lari siswa untuk meminimalisir kehilangan data. Peneliti menggunakan teknik catat disertai dengan format observasi, sehingga data yang diperoleh tampak jelas dengan terlampirnya identitas siswa.

3. Dokumentasi.

Dalam penelitian ini dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti adalah mengumpulkan catatan perkembangan siswa, dan foto pada saat penelitian di SMK Tunas Bangsa

Instrument pada penelitian menggunakan Lembar Penilaian Guru terhadap siswa dan siswi untuk kemudian diproses analisis atau pengolahan data agar dapat diketahui tingkat hasil belajar lari sprint pada pembelajaran atletik siswa dan siswi kelas X SMK Tunas Bangsa.

Jumlah skor yang diperoleh :

$$\text{Nilai Untuk Kerja} = \frac{\text{Jumlah Skor Diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

KONVERSI NILAI			
KKM	Skala 0 - 100	Skala 1 – 4	Kategori
70	90 - 100	4	Sangat Baik (A)
	80 – 90	3	Baik (B)
	71 – 80	2	Cukup (C)
	< 70	1	Kurang (D)

Gambar 1. Konversi Nilai Mata Pelajaran PJOK Kelas X SMK TUNAS BANGSA (Kriteria Ketuntasan Minimal)

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis statistik deskriptif hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa, didapat skor terendah (minimum) 56, skor tertinggi (maksimum) 93, rerata (mean) 79,47, nilai tengah (median) 80,00, nilai yang sering muncul (mode) 93, standar deviasi (SD) 9,71. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Analisis Hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa

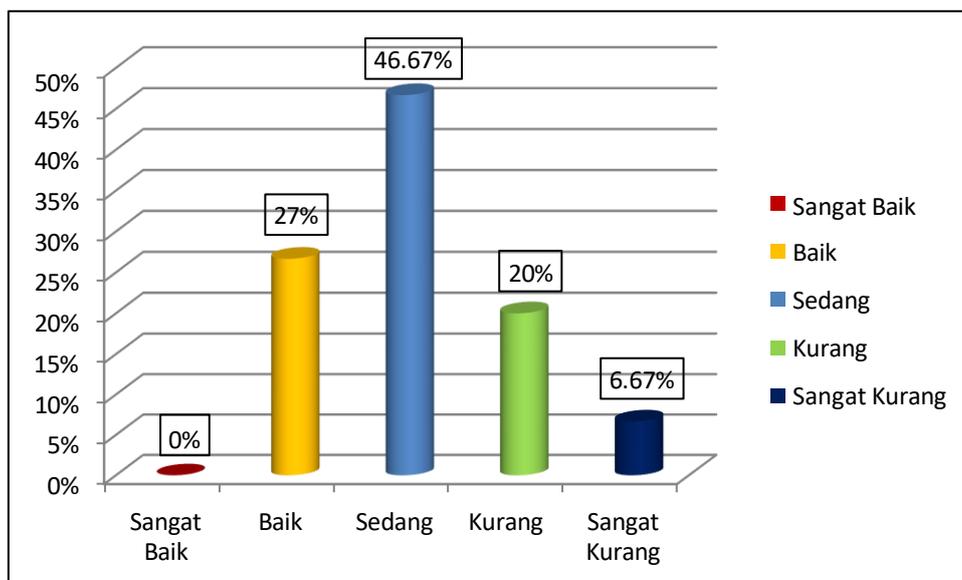
Statistic	Hasil belajar lari sprint 100 meter
N	30
Mean	79.47
Median	80.00
Mode	93
Std, Deviation	9.71
Minimum	56
Maksimum	93

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Analisis Hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	94,04 > X	0	Sangat Baik	0%
2	84,33 < X < 94,03	8	Baik	26,67%
3	76,62 < X < 84,32	14	Sedang	46,67%
4	64,91 < X < 76,61	6	Kurang	20%
5	X < 64,91	2	Sangat Kurang	6,67%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.2 tersebut di atas, hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Lingkaran Hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa

Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 4.1 di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,67% (2 siswa), kategori "kurang" sebesar 20% (6 siswa), kategori "sedang" sebesar 46,67% (14 siswa), kategori "baik" sebesar 26,67% (8 siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 79,33, hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa masuk dalam kategori "sedang".

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilaksanakan, didapat bahwa sebagian besar menunjukkan hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa masuk dalam kategori sedang yaitu sebesar (46,67%). Hal ini sesuai dengan latar belakang masalah yang kita jadikan acuan dalam penelitian ini, dan memang benar hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa Makassar masuk kategori baik.

Aspek Psikomotorik

Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek psikomotorik didapat skor terendah (*minimum*) 50, skor tertinggi (*maksimum*) 100, rerata (*mean*) 79,33, nilai tengah (*median*) 78,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 100, *standar deviasi* (SD) 17,22. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Aspek psikomotorik

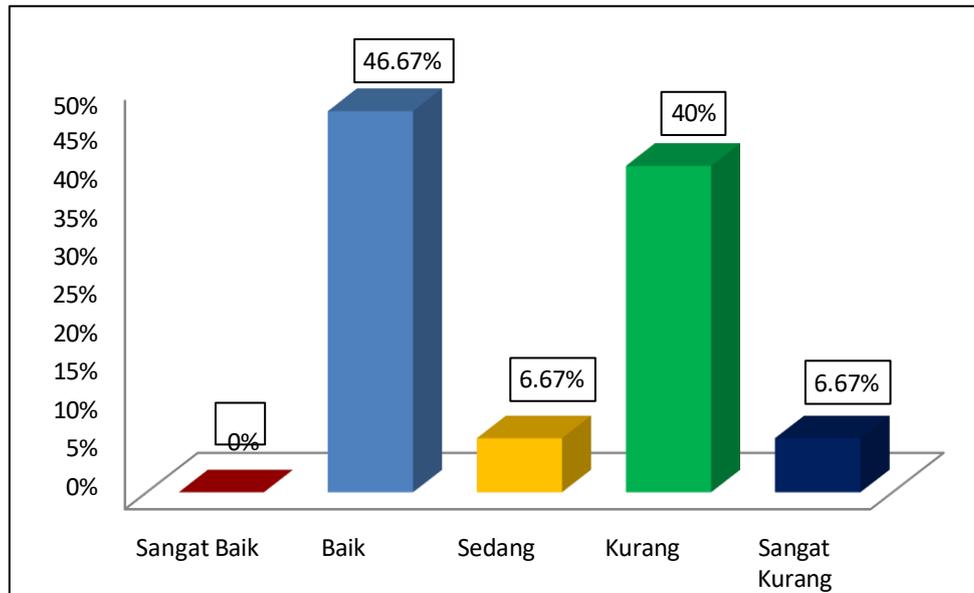
Statistic	Aspek psikomotorik Hasil belajar lari sprint 100 meter
N	30
Mean	79,33
Median	78,00
Mode	100
Std, Deviation	17,22
Minimum	50
Maksimum	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek psikomotorik disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Analisis Hasil belajar lari sprint 100 meter Berdasarkan Aspek psikomotorik

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$105,16 > X$	0	Sangat Baik	0%
2	$87,94 < X < 105,15$	14	Baik	46,67%
3	$70,72 < X < 87,93$	2	Sedang	6,67%
4	$53,50 < X < 70,71$	12	Kurang	40%
5	$X < 53,49$	2	Sangat Kurang	6,67%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.4 tersebut di atas, analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa, berdasarkan aspek psikomotorik disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran Hasil Belajar Lari sprint 100 meter Berdasarkan Aspek Psikomotorik

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek psikomotorik berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,67% (2 siswa), kategori "kurang" sebesar 40% (12 siswa), kategori "sedang" sebesar 6,67% (2 siswa), kategori "baik" sebesar 46,67% (14 siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 79,33, hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek psikomotorik masuk dalam kategori "sedang".

Aspek Afektif

Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek afektif didapat skor terendah (*minimum*) 60, skor tertinggi (*maksimum*) 100, rerata (*mean*) 82,67, nilai tengah (*median*) 80,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 100, standar deviasi (SD) 16,39. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Aspek afektif

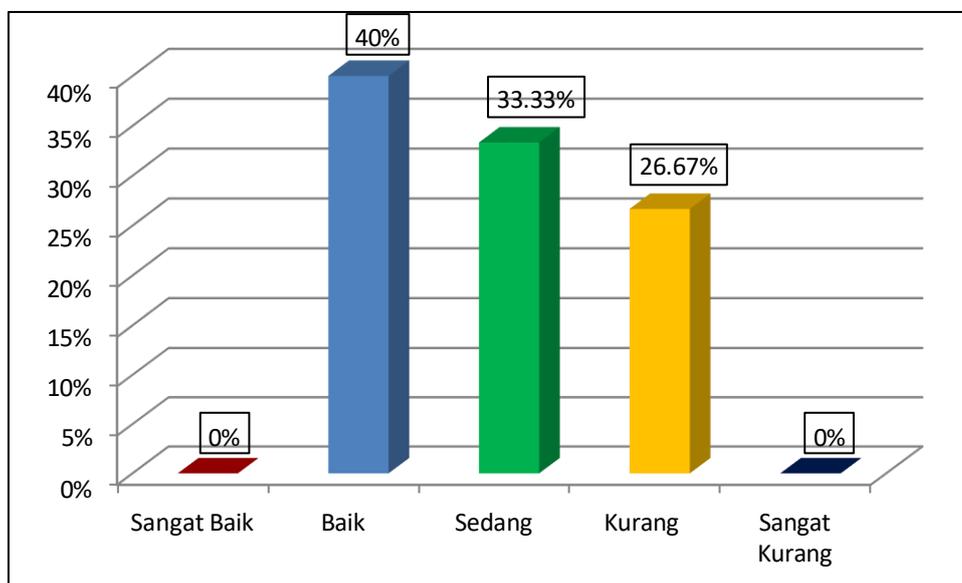
Statistic	Aspek afektif Hasil belajar lari sprint 100 meter
N	30
Mean	86,67
Median	80,00
Mode	100
Std, Deviation	16,39
Minimum	60
Maksimum	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek afektif disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Analisis Hasil belajar lari sprint 100 meter Berdasarkan Aspek afektif

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$107,26 > X$	0	Sangat Baik	0%
2	$90,87 < X < 107,25$	12	Baik	40%
3	$74,48 < X < 90,86$	10	Sedang	33,33%
4	$58,09 < X < 74,47$	8	Kurang	26,67%
5	$X < 58,08$	0	Sangat Kurang	0%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.4 tersebut di atas, analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa, berdasarkan aspek afektif disajikan pada gambar 4.3 sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram Lingkaran Hasil Belajar Lari sprint 100 meter Berdasarkan Aspek Afektif

Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.3 di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek afektif berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 0% (0 siswa), kategori "kurang" sebesar 26,67% (8 siswa), kategori "sedang" sebesar 33,33% (10 siswa), kategori "baik" sebesar 40% (12 siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 82,67, hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek afektif masuk dalam kategori "sedang".

Aspek Kognitif

Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek kognitif didapat skor terendah (minimum) 40, skor tertinggi (maksimum) 100, rerata (mean) 76,67, nilai tengah (median) 80,00, nilai yang sering muncul (mode) 80, standar deviasi (SD) 14,93. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 7. Deskriptif Statistik Aspek kognitif

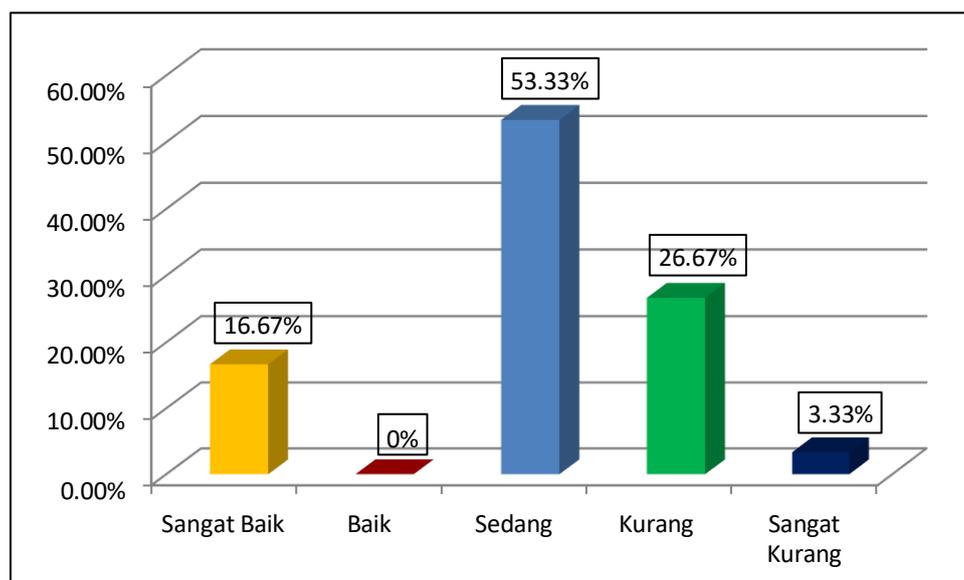
Statistic	Aspek kognitif Hasil belajar lari sprint 100 meter
N	30
Mean	76,67
Median	80,00
Mode	80
Std, Deviation	14,93
Minimum	40
Maksimum	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek kognitif disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Analisis Hasil belajar lari sprint 100 meter Berdasarkan Aspek kognitif

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$99,07 > X$	5	Sangat Baik	16,67%
2	$84,14 < X < 99,06$	0	Baik	0%
3	$69,21 < X < 84,13$	16	Sedang	53,33%
4	$54,28 < X < 69,20$	8	Kurang	26,67%
5	$X < 54,27$	1	Sangat Kurang	3,33%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, analisis hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa, berdasarkan aspek kognitif disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Lingkaran Hasil Belajar Lari sprint 100 meter Berdasarkan Aspek kognitif

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 5 di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek kognitif berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 3,33% (1 siswa), kategori "kurang" sebesar 26,67% (8 siswa), kategori "sedang" sebesar 53,33% (16 siswa), kategori "baik" sebesar 0% (0 siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 16,67% (5 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 76,67, hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berdasarkan aspek kognitif masuk dalam kategori "sedang".

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 6,67% (2 siswa), kategori "kurang" sebesar 20% (6 siswa), kategori "sedang" sebesar 46,67% (14 siswa), kategori "baik" sebesar 26,67% (0 siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 79,33, hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa kelas X SMK Tunas Bangsa masuk dalam kategori "sedang".

Hasil peringkat keterampilan sprint 100 meter untuk siswa dari Kelas X bahwa keterampilan lari berlari siswa umumnya bervariasi. Sebagian besar siswa bekerja dengan baik dengan teknik sprint dasar, seperti teknik awal, postur, dan pernapasan. Namun, beberapa siswa mengalami kesulitan mengoptimalkan kecepatan dan konsistensi istilah, terutama selama tahap akselerasi dan akhir. Faktor-faktor seperti kebugaran fisik, gerakan yang intens dan kurang bergerak, dan pemahaman teknis yang terperinci juga mempengaruhi hasil penilaian ini.

Daftar Pustaka

- Astuti, M. E., Sinrang, W., & Santoso, A. (2020). Korelasi Antara Program Latihan Terhadap Fungsi Paru Dan Prestasi Lari Pada Atlet Lari Maraton Usia Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1).
- Eddy Purnomo & Dapan. (2017). Dasar-Dasar Gerak Atletik. In *Alfamedia*.
- Fitriatin, N., Itania, I., Khasanah, I. U., & Adriyansyah, M. A. (2023). Pengaruh Kode Etik Guru Terhadap Proses Pembelajaran. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4581>
- Nopiyanto, Y. E., Syafrial, S., & Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.9012>
- Sugiyono (2011:188). (2015). Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D). Bandung: Alfabeta. *Sugiyono (2011:188)*, 151.
- Suhaedi, D. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter Melalui Pendekatan Bermain Dengan Alat. *Juara : Jurnal Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.20>
- Susanto, E., Bayok, M., Satriawan, R., Festiawan, R., Kurniawan, D. D., & Putra, F. (2023). Talent Identification Predicting In Athletics: A Case Study In Indonesia. *Annals Of Applied Sport Science*, 11(1). <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1102>