

Pengaruh Lari 30 Meter Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V di SDN 42 Kota Bengkulu

Oktavia Sundari ¹⁾ Megi Personi ²⁾ Asnawati ³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

oktaviacurup788@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of 30-meter sprint training on improving the physical fitness levels of fifth-grade students at SDN 42 in Bengkulu City. The method used was a quantitative study with a pretest-posttest design, involving one group of subjects who received the intervention over 18 sessions. Data were collected through a sprint test, while data analysis utilized the Liliefors normality test, the test for homogeneity of variances, and the t-test at a 95% confidence level. The results showed that the students' initial physical fitness levels before the intervention were generally in the "poor" and "moderate" categories; however, after the training, there was a significant improvement to the "good" and "very good" categories. The results of the statistical tests showed that the data were normally distributed and homogeneous, and the calculated t-value was smaller than the table t-value, so the research hypothesis was accepted. Based on these results, it was concluded that the 30-meter sprint training had a significant and effective influence on improving the physical fitness levels of fifth-grade students at SDN 42 in Bengkulu City.

Keyword: 30-Meter Dash, Physical Fitness, Elementary School Students.

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) merekomendasikan setiap anak melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit sehari dengan intensitas sedang atau berat, namun realitas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas yang kurang bergerak, seperti bermain gadget, menonton televisi, atau melakukan tugas sekolah yang mengharuskan mereka duduk selama lama. Fenomena ini berdampak negatif pada kondisi kebugaran jasmani, sehingga meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan masalah mental seperti stres dan kecemasan pada usia muda.

Dalam konteks pendidikan, kesehatan fisik dan kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang prima cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan di sekolah, memiliki konsentrasi dan daya ingat yang lebih baik, serta lebih tahan terhadap penyakit. Oleh karena itu, sekolah menjadi lingkungan yang potensial untuk membiasakan anak melakukan aktivitas fisik secara rutin, baik melalui pelajaran pendidikan jasmani, ekstrakurikuler, maupun kegiatan yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Di tengah tantangan tersebut, olahraga ringan seperti lari 30 meter muncul sebagai alternatif yang mudah diakses, murah, dan dapat

dilakukan oleh semua kalangan, termasuk siswa kelas dasar.

Menurut Bempa & Haff (2020). Dalam bukunya tentang periodisasi dan pelatihan olahraga, Bempa menyatakan bahwa lari jarak pendek seperti 30 meter adalah ukuran yang sangat baik untuk menilai kemampuan anaerobik alaktasid. Artinya, tes ini mengukur kemampuan tubuh menghasilkan energi secara instan dan kuat dalam waktu singkat tanpa memerlukan oksigen, yang sangat bergantung pada kekuatan dan kontraksi otot. Menurut Sajoto (2020) Sajoto berpendapat bahwa lari 30 meter termasuk dalam jenis latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan murni. Tes ini sangat menunjang kemampuan biomotor, khususnya dalam hal percepatan gerak. Oleh karena itu, tes ini sering dimasukkan dalam tes kesegaran jasmani atau tes seleksi atlet, karena hasilnya dapat menggambarkan kualitas fisik motorik seseorang.

Menurut Ismaryati (2020) Ismaryati mengartikan lari 30 meter sebagai salah satu tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan seseorang. Dalam konteks pendidikan jasmani, tes ini dianggap praktis dan mudah pelaksanaannya, namun memiliki validitas yang tinggi untuk melihat seberapa cepat respon tubuh terhadap rangsangan gerak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji seberapa besar pengaruh jalan santai secara teratur

terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas, sehingga dapat memberikan informasi dan rekomendasi bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak melalui aktivitas yang sederhana namun efektif. Secara garis besar, para ahli sepakat bahwa lari 30 meter adalah alat ukur standar untuk menilai kecepatan dan daya ledak otot, yang menjadi dasar penting bagi performa fisik dalam berbagai aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan cepat dan eksplosif.

Menurut Bompas & Haff (2020) lari 30 meter adalah ukuran yang sangat baik untuk menilai kemampuan anaerobik alaktasid, yaitu kemampuan tubuh menghasilkan energi secara instan dan kuat dalam waktu singkat tanpa memerlukan oksigen. Sementara itu, Sajoto (2020) menyatakan bahwa lari 30 meter sangat menunjang kemampuan biomotorik, khususnya dalam hal percepatan gerak dan kekuatan otot kaki.

Metode Penelitian

Jenis dan Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan berupa program lari 30 meter terhadap variabel terikat. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk menguji pengaruh perlakuan (lari 30 meter) terhadap variabel terikat (kebugaran jasmani) pada satu kelompok subjek penelitian. Pertemuan sebanyak 18. Metode eksperimen menurut Riduwan, (12, p. 50) merupakan “ suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variable tertentu terhadap variable yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat”. Didalam metode eksperimen terdapat perlakuan yang harus diuji coba selama 18 pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kurniawan, Endry dan Aghus sifaq (2022, p. 4) bahwa “ Pemberian perlakuan dilakukan selama 18 kali, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, dengan total selama 6 minggu.

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan adalah uji liliefors, sebelum dilakukan uji-t maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan normalitas dari setiap data, yang bertujuan untuk mengetahui data apakah data tersebut berdistribusi normal atau sebaliknya.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Liliefors

Kelompok	Uji Liliefors		Kesimpulan
	L hitung	L Tabel	
Pretest	0,97746	0.180	Normal
Posstest	0,038243	0.180	Normal

Tabel 2. Hasil Normalitas Liliefors

Kelompok	Uji Liliefors	
	Rata-Rata	Simpangan Baku
Pretest	12,96	0,97
Posstest	6,76	0,37

Uji homogenitas

Uji homogenitas ini menggunakan uji F dengan Excel, dengan alfa 0,5. Dilakukan uji F dengan data dua (2) pretes dan posstest di dapat hasil F. Hitung adalah $0,0 < \text{F.Tabel}$ adalah 0,05 maka data bersifat homogenitas. itu pilih F-Test Two Fow Variance dan klink OK maka hasil keluar.

Tabel 3. Uji F Homogenitas

Variabel	Standar Deviasi	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
Pretest	0,95	0,04	1,98	Homogen
Posstest	21			

Uji Hipotesis

Adapun kreteria dalam pengujian nilai (t) jika nilai (t) Hitung $0,05 < \text{t}$ dari (t) Tabel 2 Ha di terima dan Ho di tolak dan jika nilai (t) Hitung $0,05 > \text{t}$ dari pada (t) Tabel 2 maka Ho di terima dan Ha di ditolak. Terdapat hasil uji hipotesis bisa di lihat dari tabel sebagai berikut.

Tabel 4. t-Test: Two-Sample Assuming

Kelompok	Dk(n-1)	Fhitun g	Ftabe l	Kesimpulan
Eksperimen	18	15,89	2,064	Berpengaruh
n				h

Uji t di lakukan dengan menggunakan excel yang mempunyai 25 sampel, yang telah dilakukan tes awal yaitu *pretest* dan tes akhir yaitu *posstest*. Dapat dilihat dari tabel di atas setelah di lakukan uji t.Hitung hipotesis mendapat nilai T.hitung= 15,89 dan T.tabel = 2,064 maka hipotesis di terima.

1. Ha : Jika nilai T.hitung $15,80 < \text{T.tabel } 2,064$ maka Ha di terima dan Ho di tolak. Artinya ada pengaruh lari 30 meter terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN 42 Kota Bengkulu.

2. H_0 : Jika nilai $T_{hitung} 15,80 > T_{tabel} 2,064$ maka H_0 di terima dan H_a di tolak. Artinya tidak ada pengaruh lari 30 meter terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN 42 Kota Bengkulu

Pembahasan

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, perilaku sehat serta aktif (World Health Organization, 2020). Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa Pendidikan Olahraga, karena sebagian besar mata kuliah yang ditawarkan merupakan mata kuliah praktek. Salah satu kebugaran fisik dasar yang harus dimiliki adalah daya tahan kardiorespirasi (American College Of Sport Medicine, 2020).

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh menjalankan aktivitas tanpa kelelahan berlebihan, yang menjadi faktor penentu kesehatan dan perkembangan anak. Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah, terutama siswa kelas dasar yang sedang dalam masa pertumbuhan yang cepat

Menurut Ismaryati (2020) Ismaryati mengartikan lari 30 meter sebagai salah satu tes pengukuran komponen kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan seseorang. Menurut Bompa & Haff (2020) lari 30 meter adalah ukuran yang sangat baik untuk menilai kemampuan anaerobik alaktasid, yaitu kemampuan tubuh menghasilkan energi secara instan dan kuat dalam waktu singkat tanpa memerlukan oksigen. Sementara itu, Sajoto (2020) menyatakan bahwa lari 30 meter sangat menunjang kemampuan biomotorik, khususnya dalam hal percepatan gerak dan kekuatan otot kaki. Jenis dan Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan berupa program lari 30 meter terhadap variabel terikat. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk menguji pengaruh perlakuan (lari 30 meter) terhadap variabel

terikat (kebugaran jasmani) pada satu kelompok subjek penelitian. Pertemuan sebanyak 18. Metode eksperimen menurut Riduwan, (12, p. 50) merupakan “ suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variable tertentu terhadap variable yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat”. Didalam metode eksperimen terdapat perlakuan yang harus diuji coba selama 18 pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelas V SDN 42 Kota Bengkulu, diperoleh gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan lari jarak 30 meter.

Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa

Sebelum diberikan perlakuan (Pretest), tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa berada pada kategori kurang dengan nilai di bawah 18, dan jumlah terbanyak berada pada kategori sedang dengan nilai 15. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik awal siswa belum optimal. Dari hasil pretes dan posstest di dapkan hasil N Gain score yaitu 0,06 dalam pembagian score gain bisa dilihat dari tabel diatas masuk dalam kategori sedang. Dapat kita simpulkan bahwa sebelum dilakukan tindakan dan setelah dilakukan tindakan terdapat pengaruh yang cukup signifikan terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN 42 Kota Bengkulu. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan lari 30 meter (Posstest), terjadi perubahan yang nyata. Tingkat kebugaran jasmani siswa meningkat, di mana rata-rata nilai siswa berada pada rentang 18–20, yang masuk dalam kategori baik hingga baik sekali.

Hasil Uji Persyaratan Analisis

- Uji Normalitas: Berdasarkan perhitungan menggunakan uji Liliefors dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,03$ dan nilai $L_{tabel} = 0,180$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data penelitian berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk pengujian selanjutnya.
- Uji Homogenitas: Melalui uji-F yang dilakukan, didapatkan nilai $F_{hitung} = 0,04$ dan F_{tabel} (nilai kritis satu arah) = 1.98. Karena nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data kelompok pretes dan posstest bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} = 15,89$ dan $t_{\text{tabel}} = 2,064$. Hasil mutlak menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, sehingga hipotesis penelitian (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Artinya: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari jarak 30 meter terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 42 Kota Bengkulu. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi fisik siswa dari kategori kurang/sedang menjadi baik dan sangat baik.

Ha : Jika nilai $T_{\text{hitung}} 15,89 <$ dari $T_{\text{tabel}} 2,064$ maka H_a di terima dan H_0 di tolak. Artinya ada pengaruh lari 30 meter terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN 42 Kota Bengkulu.

Ho : Jika nilai $T_{\text{hitung}} 15,89 >$ dari $T_{\text{tabel}} 2,064$ maka H_0 di terima dan H_a di tolak. Artinya tidak ada pengaruh lari 30 meter terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN 42 Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 42 Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum masih tergolong rendah dan berada pada kategori kurang hingga sedang. Setelah diberikan latihan lari jarak 30 meter sebanyak 18 kali pertemuan, terjadi peningkatan yang nyata di mana rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa berubah menjadi kategori baik hingga baik sekali. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa seluruh data penelitian berdistribusi normal dan bersifat homogen, sedangkan hasil uji hipotesis membuktikan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dibandingkan nilai t_{tabel} , sehingga hipotesis penelitian diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal ini membuktikan secara nyata bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari jarak 30 meter terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 42 Kota Bengkulu.

Daftar Pustaka

Bompa, T.O. & Haff, G.G. (2019). *Periodisasi: Teori dan Metodologi Pelatihan*. Jakarta: Rajawali Press.
García-Ramos, dkk. (2022). *Biomechanical*

Analysis of 30-Meter Sprint and Its Relationship with Physical Fitness Components. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, Vol. 8 No. 2.

Hastjarjo, T. Dicky. (2014). Rancangan eksperimen acak. *Buletin Psikologi* 22.2: 73-86.

Ismaryati. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

National Strength and Conditioning Association. (2024). *NSCA's Guide to Testing Youth Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Narlan, Abdul, and Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran dan evaluasi olahraga (prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga pendidikan dan prestasi)*. Deepublish.

Nuraini, D., et al. (2024). Tes Keseimbangan dan Fleksibilitas untuk Anak Usia 10–11 Tahun: Validitas dan Reliabilitas Instrumen. *Jurnal Pendidikan Jasmani Nasional* (Vol. 15, No. 3, hlm. 89–98). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Pusat Asesmen Pendidikan. (2023). *Pedoman Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Rahman, A. & Putra, W. (2024). Analisis Hubungan Antara Kecepatan Lari 30 Meter dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 45-52.

Sajoto. (2018). *Peningkatan Kualitas Pembinaan Fisik*. Jakarta: Dahara Prize.

Santoso, dkk. (2024). Hubungan Kemampuan Lompat dan Kecepatan Lari 30 Meter pada Atlet Muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 6 No. 1.

Sari, R., dkk. (2025). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*.

Setiawan, A.W. (2025). Memahami Hakikat Kebugaran Jasmani. Dalam *Hello Sehat*. Diakses dari <https://hellosehat.com>

Setyanto, A. Eko. (2006). Memperkenalkan kembali metode eksperimen dalam kajian komunikasi. *Jurnal ilmu komunikasi* 3.1.

Wijaya, A., dkk. (2023). Efektivitas Berbagai Bentuk Latihan Lari Pendek Terhadap Komponen Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sportif*, Vol. 9 No. 3