
ANALISIS KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI MATA KULIAH ATLETIK UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU

Y. A. D. Saputra^{1,a)}, F. E. Perdima¹⁾, Mesterjon¹⁾

Affiliation:

*Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu*

Corresponding Author:

angga.putra0706@gmail.com



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen Bengkulu. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen Bengkulu bahwa sebanyak 3 orang mahasiswa dengan persentase (11,54%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori baik sekali, 4 orang mahasiswa dengan persentase (15,38%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori baik, 12 orang mahasiswa dengan persentase (46,15%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori sedang, 2 orang mahasiswa dengan persentase (7,09%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori kurang sekali. Maka dari 5 kategori yang terbanyak persentase 12 orang mahasiswa yang kategori sedang.

Kata Kunci : Kemampuan, Lari Jarak Pendek 100 Meter

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari rutinitas kehidupan yang melekat dalam diri manusia dan tidak terpisahkan. Tubuh membutuhkan aktivitas olahraga guna menjaga kesehatannya, baik kesehatan jasmani, pertumbuhan, rohani, dan sosial. Olahraga juga memiliki peran penting sebagai metode mereduksi stress. Masyarakat harus memahami pentingnya olahraga untuk mempertahankan kesehatan jasmaninya sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesenangan seseorang tersebut. Tidak terdapat unsur perbedaan seperti ras, agama, golongan, status ekonomi, usia, jenis kelamin didalam aktivitas olahraga, semua dapat berolahraga sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing.

Menurut Idricha (2019:9) Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga. Karen aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori.

UU 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah Undang-Undang yang mengatur Sistem Keolahragaan Nasional yang selama ini bidang keolahragaan hanya diatur oleh peraturan perundang-undangan di bawah undang-undang, bersifat parsial atau belum mengatur semua aspek keolahragaan nasional secara menyeluruh, dan belum mencerminkan tatanan hukum yang tertib di bidang keolahragaan. Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional sehingga keberadaan

dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional. Standar nasional keolahragaan adalah kriteria minimal tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan pembinaan dan pengembangan keolahragaan.

Landasan Teori

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan menjelaskan bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 2012:12). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012:12). Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan.

Pengertian Atletik

Atletik dijelaskan dalam Munasifah (2008 : 9) adalah: gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik

merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM.

Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik seperti yang kita ketahui sekarang, dimulai sejak diadakan olimpiade modern yang pertama kali diselenggarakan di kota Athena pada tahun 1896 dan sampai terbentuknya badan dunia federasi atletik amatir internasional tahun 1912. Atletik pertama kali diperkenalkan di Indonesia dengan sebutan Netherlands Indische Athletick Unie (NIBU) tanggal 12 Juli 1917 dan dalam perkembangannya terbentuk suatu organisasi yang bergerak dibidang atletik dengan nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.

Atletik saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Dengan lahirnya atlet-atlet nasional saat ini membuktikan bahwa cabang olahraga atletik cukup mendominasi perkembangan olahraga di Indonesia.

Lari Jarak Pendek (*sprint*)

Lari 100 meter merupakan salah satu event yang dilombakan pada lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik. Kecepatan memegang peran yang sangat penting untuk mencapai finish. Inti dari lari 100 meter adalah terletak pada kecepatan lari atau lari secepat-cepatnya” (Sadrizal & Ridwan, 2018). “Sprint atau lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Sprinter juga harus mengembangkan start sprint yang baik dan harus mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin” (Putra, 2020:21).

Lari sprint 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekuat tenaga 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 (Saputra, 2021:20).

Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa sendiri dipandang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak (Papilaya & Huliselan, 2016:30).

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi, sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa sendiri adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014:57).

Sukirman (dalam hulu, 2010) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah pelajar di tingkat perguruan tinggi dan sudah dewasa berkembang emosional, psikologis, fisik, kemandirian, dan telah berkembang jadi dewasa. Sedangkan mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar diperguruan tinggi tertentu. Menurut Piaget (dalam hulu, 2010), kapasitas kognitif individu yang berusia 18 tahun telah mencapai operasional formal, taraf ini menyebabkan individu mampu menyelesaikan masalah yang kompleks dengan kapasitas berfikir abstrak, logis, dan rasional.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut sugiyono (2013:8)

penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, yaitu dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini memfokuskan pada keterampilan lari jarak pendek 100 meter (*sprint*) pada mahasiswa semester 2 dengan mata kuliah atletik. Metode yang digunakan adalah pengamatan dengan teknik tes sebagai alat pengumpulan data.

Teknik Pengumpulan Data

Seperti diketahui bahwa fokus penelitian ini tentang analisis keterampilan lari pada mahasiswa pendidikan jasmani mata kuliah atletik Universitas Dehasen Bengkulu, oleh karena itu sumber data utama penelitian ini adalah berupa tindakan dan kata-kata dari narasumber serta sumber-sumber yang tertulis maupun yang terdokumentasi. Untuk memperoleh data tersebut, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan tes untuk dapat mendapatkan data yang objektif. Agar pengumpulan data dapat sesuai dengan yang direncanakan maka disusun langkah-langkah yang sistematis dan jelas.

Instrumen Data

Instrumen Data yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:146) instrument itu diperlukan, karena peneliti dituntut dapat menemukan data yang diangkat dari fenomena, peristiwa, dokumentasi tertentu, untuk mengamati proses tek praktek lari jarak pendek 100 meter.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2010) data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil

perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan menjumlahkan, membandingkan dengan jumlah yang diharapkan sehingga diperoleh persentase. Setelah diketahui kemampuan lari *sprint* jarak pendek 100 meter masing-masing pesertas tes yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan beberapa persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Menurut adapun rumus persentase yang dikemukakan Mardalis (dalam Ami Safitri,2011:28) adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

f : Frekuensi yang sedang dicari

n : Jumlah total frekuensi

Hasil Penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang bersifat kuantitatif yang berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran dapat diproses dengan menjumlahkan, membandingkan dengan jumlah yang diharapkan sehingga diperoleh persentase. Penelitian ini memfokuskan pada keterampilan lari jarak pendek 100 meter (*sprint*) pada mahasiswa semester 2 dengan mata kuliah atletik. Metode yang digunakan adalah pengamatan dengan teknik tes sebagai alat pengumpulan data.

Tabel 4.1 Hasil Persentase Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Mahasiswa Ruang A

**Pendidikan Jasmani Mata Kuliah
Atletik Universitas Dehasen Bengkulu**

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentasi
≥ 10.91	Baik Sekali (BS)	3	23,07%
≥ 12.34	Baik (B)	2	15,39%
≥ 14.72	Sedang (S)	5	38,46%
≤ 16.11	Kurang (K)	1	7,69%
≤ 18.50	Kurang Sekali (KS)	2	15,39%
Jumlah		13	100%

Dari table 4.1 tersebut terlihat hasil tes kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen Bengkulu bahwa terdapat 3 orang mahasiswa (23,7%) yang memiliki kemampuan lari jarak pendek pada kategori baik sekali, 2 orang mahasiswa (15,39%) yang memiliki kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori baik, 5 orang mahasiswa dengan persentase (38,46%) yang memiliki kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori sedang, 1 orang mahasiswa dengan persentase (7,69%) yang memiliki kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori kurang, dan 2 orang mahasiswa dengan persentase (15,39) yang memiliki kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori kurang sekali.

Adapun dalam mentrasformasi data dapat diperoleh dengan menggunakan hasil persentase, sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

$$P = \frac{5}{13} \times 100\%$$

$$P = 0,3846 \times 100\%$$

$$P = 38,46\%$$

Dari rumus di atas, dapat diperoleh bahwa yang memilih jawaban “Sedang” dengan 13 responden memiliki persentase 38,46% sebagai jawaban yang terbanyak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen Bengkulu sebanyak 12 mahasiswa dengan persentase 46,15% memiliki kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen Bengkulu berada pada kategori sedang.

Lari 100 meter merupakan salah satu event yang dilombakan pada lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik. Kecepatan memegang peran yang sangat penting untuk mencapai finish. Inti dari lari 100 meter adalah terletak pada kecepatan lari ataulari secepat-cepatnya” (Sadrizal & Ridwan, 2018). “Sprint atau lari cepat yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Sprinter juga harus mengembangkan start sprint yang baik dan harus mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin” (Putra, 2020:21).

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 (Saputra, 2021:20).

Penguasaan teknik sprint diartikan sebagai kemampuan atlet dalam mengetahui atau memahami teknik lari sprint dan dapat menggunakan teknik lari sprint dengan baik. Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah sprint atau lari cepat. Sprint merupakan suatu perlombaan lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*). Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan.

Pelatih lari jarak pendek 100 meter harus berani melakukan pendekatan pembelajaran nomor-nomor atletik dengan pendekatan permainan atletik. Lari tidak semata-mata mesti dilakukan lurus, tidak harus selalu dengan teknik yang standar. Lari dapat dilakukan di berbagai area, dengan atau tanpa rintangan, sendiri atau bersama dan lain-lain. Mahasiswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan yang kita berikan bila kita dapat di manfaatkan atau menggunakan alat-alat bantu secara berdaya guna.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Mata Kuliah Atletik Universitas Dehasen

Bengkulu bahwa sebanyak 3 orang mahasiswa dengan persentase (11,54%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori baik sekali, 4 orang mahasiswa dengan persentase (15,38%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori baik, 12 orang mahasiswa dengan persentase (46,15%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori sedang, 2 orang mahasiswa dengan persentase (7,09%) yang memiliki Kemampuan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada kategori kurang sekali. Maka dari 5 kategori yang terbanyak persentase 12 orang mahasiswa yang kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk. (2018). *Atletik Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Alexander, K., & Luckman, J. (2011). *Australian Teachers Perceptions and Uses of the Sport Education Curriculum Model*. *European Physical Education Review*, 7(3), 243–267. <https://doi.org/10.1177/1356336X010073002>
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi VI). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bucher, C. A. (2012). *Foundations of Physical Education & Sport*. St Louis: The C.V. Mosby Company.
- Eddy Purnomo. 2017. *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indricha, M. (2019). *Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar*. 17.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1. Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa, dan Atlet*. Semarang: UPT Universitas Negeri Semarang Press.

- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Paturusi Ahmad.(2012) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : Jakarta. Rineka Cipta.
- Paturusi,dkk. (2012). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D (Edisi-19)* Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik tentang Nomor Lari, Lompat, Lempar, dan Tolak*. Palembang: UNSRI.