INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 9206-9215
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Debby Indah[1✉], Murlan[2], Hendri Mulyadi[3], Ferri Hendryanto[4]
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania
Email: baisangkar@gmail.com[1✉]

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pada gerak dasar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu terutama terlihat dari kemampuan lari yaitu masih banyak siswa berlari sesuai gerak lari yang biasa mereka lakukan. Seperti, ada siswa yang berlari tangan diangkat ke atas, gerak tangan berada diantara paha dan perut, langkah kaki siswa tidak beraturan saat melakukan lari, posisi tubuh siswa cenderung berdiri saat melakukan lari. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gerak dasar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah. Penelitian dilakukan berupa deskriptif kualitatif pada siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah yang berjumlah 19 orang. Data kemampuan teknik dasar lari 60 meter diperoleh dengan mengunakan instrumen rublik penilaian teknik dasar lari 60 meter dengan teknik analisa data statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan, posisi tubuh siswa sebelum berlari diperoleh skor rata-rata sebesar 11,05, posisi tubuh siswa saat berlari diperoleh skor rata-rata sebesar 5,26 dan posisi tubub siswa saat memasuki garis finish diperoleh skor rata-rata sebesar 3,68. Kemampuan rata-rata kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah diperoleh skor sebesar 19,89. Disimpulkan, siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah memiliki kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter cukup baik.

Kata Kunci: Dasar gerak, Lari 60 meter

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

Abstract

The problem in this research is the basic movement of 60-meter short distance running for fifth grade students of Public Elementary School 025 Rambah, Rokan Hulu Regency, especially the running ability, there are still many students running according to their usual running movements. For example, there are students who run with their hands raised up, hand movements are between their thighs and stomach, students' footsteps are irregular when running, students' body positions tend to stand when running. The aim of the research was to determine the basic movements of the 60-meter short distance running for fifth grade students of Public Elementary School 025 Rambah. The research was conducted in the form of qualitative descriptive on the fifth grade students of SD Negeri 025 Rambah, totaling 19 people. Data on the basic technical ability of the 60-meter run was obtained by using the rubric instrument for assessing the basic technique of the 60-meter run with descriptive statistical data analysis techniques. The results showed that the student's body position before running obtained an average score of 11.05, the student's body position while running obtained an average score of 5.26 and the student's body position when entering the finish line obtained an average score of 3.68. . The average ability of the basic movement skills of 60-meter short distance running for fifth grade students of Public Elementary School 025 Rambah obtained a score of 19.89. It was concluded that the fifth grade students of Public Elementary School 025 Rambah had quite good basic movement skills of 60 meters short distance running.

Keywords: *Basic Motion, 60-Meter*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pengalaman belajar untuk mendorong terciptanya perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, dan pembiasaan pola hidup sehat bagi peserta didik. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 pasal 1 tentang Sistem Keolahrgaan Nasional yang menetapkan: bahwa "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan dan kebugaran jasmani". Berarti, pendidikan jasmani merupakan olahraga pendidikan yang dilaksanakan untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar dirancang sebagai bagian dari pendidikan nasional dengan tujuan untuk memberikan pengalaman keterampilan dasar gerak tubuh. Salah satu materi pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman keterampilan dasar gerak kepada siswa di sekolah dasar adalah melalui pembelajaran olahraga atletik. Olahraga atletik adalah induk dari cabang olahraga. Pada olahraga atletik terdapat dasar dari gerak dasar olahraga

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

diantaranya jalan, lari, lempar, tolak dan lompat. Dimana, seluruh aktivitas cabang olahraga melibatkan gerak dasar tersebut.

Materi pembelajaran olahraga atletik di sekolah dasar diberikan salah satunya adalah nomor lari jarak pendek. Syarifuddin dalam Fareira (2014) menyatakan, bahwa "lari jarak pendek adalah semua jenis lari yang sejak dari start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal". Nomor lari jarak pendek meliputi, 50 meter, 60 meter, 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

Lari jarak pendek diistilahkan lari *sprint* merupakan nomor yang bergensi. IAAF dalam Fareira (2014) mengemukakan, Tujuan utama lari sprint adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan, kecepatan lari ditentukan oleh langkah atau frekwensi langkah, untuk dapat berlari cepat seorang pelari harus meningkatkan satu atau keduanya. Teknik yang baik ditandai oleh mengecilnya daya pengereman, lengan-lengan efektif, gerakan kaki dan badan dan koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh keseluruhan.

Keterampilan dasar gerak lari diberikan melalui lari 60 meter. Untuk dapat melakukan lari jarak pendek dengan baik maka yang harus diperhatikan adalah kemampuan lari dengan secepat-cepatnya dari start sampa finish. Berarti, pelaksanaan lari jarak pendek dilakukan dengan kemampuan kecepatan maksimal.

Aktivitas pembelajaran lari yang diterapkan pada siswa sekolah dasar berdasarkan kurikulum adalah lari 60 meter. Tujuan pembelajaran lari diberikan guna siswa memahami gerak dasar lari. Kemampuan gerak dasar merupakan gerak yang dilakukan harus sesuai dengan gerak dasar gerakan tersebut. Pembelajaran lari yang dilaksanakan memberikan gambaran akan bagaimana siswa melakukan gerak dasar lari agar siswa mampu melakukan lari sesuai dengan gerak dasar lari.

Bagi anak-anak di usia sekolah dasar, aktivitas lari merupakan aktivitas gerak yang sering dilakukan. Usia anak-anak adalah usia bermain, berarti mereka lebih donminan mengarahkan tubuhnya untuk bergerak, berlari-lari dengan bermain kejar-kejaran dan lainnya. Untuk itu perlunya memperhatikan setiap aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak.

Dari kegiatan pembelajaran lari 60 meter yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah, masih banyak siswa berlari sesuai gerak lari yang biasa mereka lakukan. Seperti, ada siswa yang berlari tangan diangkat ke atas, gerak tangan berada diantara paha dan perut, langkah kaki siswa tidak beraturan saat melakukan lari, posisi tubuh siswa cenderung berdiri saat melakukan lari. Hal ini dikarenakan siswa belum memahami gerak dasar lari, siswa tidak memicu

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

kecepatan larinya, siswa banyak bermain-main dalam melakukan lari (tidak melakukan gerak sesuai yang diintruksikan) dimana siswa lebih melakukan lari sesuai kebiasaan gerak lari yang mereka lakukan.

Penelitian yang dilakukan ini guna melihat kemampuan gerak dasar siswa melakukan gerak lari. Dengan mengetahui kemampuan gerak dasar lari siswa, maka dapat diberikan tindakan pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran dalam memberikan pemahaman dan meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa. Sehingga nantinya siswa dapat melakukan gerakkan lari sesuai dengan gerak dasar lari sebenarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Sukmadinata (2011) menyatakan, "Penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan".Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 025 Rambah dengan sampel siswa kelas V yang yang berjumlah 19 orang. Instrumen dalam penelitian ini berupa rublik penilaian gerak dasar lari 60 meter yang tertera pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Rublik Penilaian Gerak Dasar Lari 60 meter

No	Aspek yang Dinilai		Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1.	Posisi sebelum berlari					
	a.	Posisi badan sebelum melakukan lari jarak pendek				
	b.	Tumpuan kaki pada saat sebelum melakukan start				
	c.	Posisi tangan pada saat start sebelum berlari				
	d.	Arah pandangan				
2.	Posisi saat berlari					
	a.	Arah pandangan lurus ke depan				
	b.	Posisi kaki pada saat berlari				
	c.	Posisi tangan pada saat berlari				
3.	Posisi setelah memasuki garis finish					

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

	a.	Pandangan mata ke depan				
	b.	Sikap badan membusungkan dada				
	c.	Posisi tangan ditarik ke belakang				
Jumlah Skor Maksimal						

Sumber: Sidik (2010)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal yang dapat diperoleh siswa adalah 40 (4 x 10 sub indikator) dan skor minimalnya adalah 10 (1x10 sub indikator). Setelah menemukan kriteria tingkat penguasaan kompetensi mata pelajaran, selanjutnya penulis menentukan kriteria tingkat penguasaan materi lari *sprint* 60 meter dalam pendekatan kompetisi, sebagai berikut:

Skor maksimal : 40 (4x10 indikator)
Skor minimal : 10 (1x10 indikator)
Jumlah sub indikator penilaian : 10

Dengan kategori penilaian sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Penilaian

Skor	Kategori	
31-40	A	Sangat Baik
21-30	B	Baik
11-20	C	Cukup
0-10	D	Kurang

Penelitian ini menggunakan teknik analisa data statistik deskriptif. Maolani (2015) menyatakan, "Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum/tidak melakukan generalisasi".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

Hasil Penelitian

1. Posisi Sebelum Berlari

Posisi sebelum berlari merupakan kesiapan siswa untuk melakukan lari jarak pendek 60 meter yaitu menggambarkan posisi tumpuan kaki pada saat sebelum melakukan start, posisi tangan pada saat start sebelum berlari dan arah pandang mata siswa. Untuk jelasnya tertera pada Tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Posisi Sebelum Lari 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah

Perolehan Skor	Frekuensi	Persentase
8	1	5,26%
9	2	10,53%
10	1	5,26%
11	6	31,57%
12	9	47,39%
Jumlah	19	100

Berdasarkan data posisi sebelum lari 19 orang siswa pada tabel di atas diperoleh 1 orang siswa dengan perolehan skor 8, 2 orang siswa dengan perolehan skor 9, 1 orang siswa dengan perolehan skor 10, 6 orang sisw dengan perolehan skor 11 dan 9 orang siswa dengan perolehan skor 12. Rata-rata kemampuan posisi sebelem lari diperoleh skor sebesar 11, 05

2. Posisi Saat Berlari

Posisi saat berlari merupakan gerak tubuh siswa saat lari jarak pendek 60 meter yaitu arah pandangan lurus ke depan, posisi kaki pada saat berlari, posisi tangan pada saat berlari . Untuk jelasnya tertera pada Tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Posisi Saat Lari 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah

Perolehan Skor	Frekuensi	Persentase
3	1	5,26%
4	4	21,05%
5	7	36,84%
6	3	15,79%
7	4	21,05%
Jumlah	19	100%

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

Berdasarkan data posisi saat lari 19 orang siswa pada tabel di atas diperoleh 1 orang siswa dengan perolehan skor 3, 4 orang siswa dengan perolehan skor 4, 7 otang siswa dengan perolehan skor 5, 3 orang siswa dengan perolehan skor 6 dan 4 orang siswa dengan perolehan skor 7. Dengan rata-rata dari posisi saat lari diperoleh skor sebesar 5,26.

3. Posisi Setelah Memasuki Garis Finish

Posisi setelah memasuki garis finish merupakan gerak tubuh siswa memasuki finish yaitu pandangan mata ke depan, sikap badan membusungkan dada, posisi tangan ditarik ke belakang . Untuk jelasnya tertera pada Tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Posisi Setelah Memasuki Garis Finish Lari 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah

Perolehan Skor	Frekuensi	Persentase
3	11	57,89%
4	4	21,05%
5	3	15,79%
6	1	5,26%
Jumlah	19	100%

Berdasarkan data posisi saat lari 19 orang siswa pada tabel di atas diperoleh 11 orang siswa dengan perolehan skor 3, 4 orang siswa dengan perolehan skor 4, 3 orang siswa dengan perolehan skor 5, dan 1 orang siswa dengan perolehan skor 6. Dengan rata-rata dari posisi memasuki garis finish diperoleh skor sebesar 3.68.

4. Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah

Kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter siswa merupakan kemampuan siswa dalam melakukan lari yaitu dilihat dari posisi tubuh saat start, berlari dan memasuki finish. Untuk jelasnya tertera pada Tabel 6 di bawah ini:

Tabel 6. Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

Rambah

Perolehan Skor	Frekuensi	Persentase
19	6	31,58%
20	10	52,63%
21	2	10,53%
22	1	5,26%
Jumlah	19	100%

Berdasarkan data posisi saat lari 19 orang siswa pada tabel di atas diperoleh 6 orang siswa dengan perolehan skor 19, 10 orang siswa dengan perolehan skor 20, 2 orang siswa dengan perolehan skor 21, dan 1 orang siswa dengan perolehan skor 22. Rata-rata kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah diperoleh skor sebesar 19,89 dengan kategori cukup baik.

Pembahasan

Hasil penelitian yang diperoleh, terlihat rata-rata kemampuan gerak dasar siswa adalah cukup baik. Peroleh hasil ini sebagai gambaran secara umum penguasaan gerak dasar kemampuan lari siswa. Dimana penguasaan gerak dasar lari menjadi faktor utama dalam melakukan lari.

Gerak dasar dari lari merupakan fase fase pelaksanaan dari lari yang harus dikuasai yaitu posisi tubuh sebelum melakukan lari, posisi tubuh saat berlari dan posisi tubuh saat memasuki garis finish. Fase pelaksanan lari harus dikuasai oleh setiap pelari agar dapat melakukan lari secara baik dan memperoleh hasil yang maksimal.

Kemampuan posisi tubuh siswa sebelum berlari yaitu melakukan bersiapan di garis start. Terlihat sebagian besar siswa dapat mengarahkan posisi tubuhnya melakukan start dengan baik. Dimana, siswa melakukan start sesuai dengan ketentuan posisi start yang baik.

Kemampuan posisi tubuh siswa saat berlari yaitu tubuh melakukan gerakan lari. Terlihat sebagian besar siswa tidak mememiliki kecondongan badan yang tepat saat berlari. Pungguing siswa banyak berada dalam posisi berdiri saat berdiri dan tidak dicondongkan ke depan. Selain itu, posisi tangan siswa yang berada rendah dari dada dan ayunan tangan siswa yang kurang seirama dengan langkah kaki. Sehingga, hal tersebut mempengaruhi kecepatan siswa dalam berlari.

Kemampuan posisi tubuh siswa saat memasuki garis finish yaitu sikap membusungkan

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

dada. Terlihat, sebagian besar siswa tidak ada membusungkan dada memasuki garis finish. Kebanyakkan dari siswa hanya mendahulukan kepala memasuki garis finish.

Pelaksanaan lari selain ditentukan oleh penguasan gerak dasar lari, juga didukung oleh motivasi siswa melakukannya. Motivasi merupakan salah satu bagian penting dalam perwujudan hasil dari apa yang dilakukan. Bagi siswa, motivasi adalah dorongan diri yang tinggi untuk belajar agar mencapai pestasi. Husdarta (2011) menyatakan "Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Selain untuk meningkatkan ketertarikan dan motivasi siswa, metode bermain juga memiliki beberapa manfaat yang baik bagi perkembangan anak".

Disisi guru, penerapan metode yang tepat akan meningkatkan. pembelajaran siswa, sedangkan penerapan metode yang tidak tepat, akan menghambat pembelajaran siswa. Penerapan metode yang tepat akan diharapkan makin efektif pula percapaian tujuan pembelajaran yang dilakukan. Suryosubroto, (2002) mengatakan "Para pendidik atau guru selalu berusaha memiliki metode pembelajaran yang setepat-tepatnya, yang dipandang lebih efektif dari pada metode-metode pembelajaran lainnya, sehingga kecakapan dan pengetahuan yang diberikan oleh guru itu benar-benar menjadi milik murid".

Berarti, kemampuan gerak dasar lari siswa didukung oleh penguasaan fase gerak dasar lari, motivasi siswa dan metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan, bahwa siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah memiliki kemampuan gerak dasar lari jarak pendek 60 meter dikategorikan cukup baik

DAFTAR PUSTAKA

Fareira, Harry dan Mulyadi. (2014). *Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter melalui Pendekatan Bermain*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol.13(1)

Husdarta, H.J.S. (2011). *Psikologi olahraga. Bandung*: Alfabeta

Maolani, Rukaesih A, Ucu Cahyana. (2015) *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. POR UPI. Bandung

Sukmadinata. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosadakarya.

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto

Suryosubroto, B. (2002). *Proses belajar mengajar di sekolah wawasan baru: Beberapa metode pendukung dan beberapa komponen layanan khusus*. PT Rineka Cipta.

Undang-Undang Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005. Bandung, Fokusindo Mandiri.

Copyright@ Debby Indah, Murlan, Hendri Mulyadi, Ferri Hendryanto