

Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter dengan Part Method

Ali Mahmud^{1✉}, Basukiyanto², Hanung Sudibyo³
(1,2,3) Pedagogi, Universitas Pancasakti Tegal

✉ Corresponding author
[alimahmudsmagawi@gmail.com]

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu, masih banyak siswa yang kecepatan larinya masih belum optimal dan teknik yang digunakan saat lari sprint masih banyak yang salah. Hal ini dikarenakan metode yang diterapkan belum efektif sehingga pembelajaran tidak mencapai hasil yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode bagian/sintesa (*Part Method*) dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa. Studi ini melibatkan 41 siswa SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal Kelas XI. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik observasi, teknik kepustakaan dan tes unjuk kerja. Program pembelajaran berbasis teknik mencakup latihan kecepatan, teknik start, dan perbaikan teknik saat berlari. Penilaian dilakukan pada awal dan akhir program untuk mengukur peningkatan kecepatan lari sprint. Hasil analisis menunjukkan peningkatan dalam kecepatan lari sprint. Rata-rata waktu awal tes pengukuran adalah 15.41 detik dan rata-rata akhir tes pengukuran adalah 14.83 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode bagian/sintesa (*Part Method*) lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa. Penelitian ini merekomendasikan integrasi metode pembelajaran ini dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk mengoptimalkan performa lari sprint siswa. Implikasi praktis serta saran untuk penelitian lanjutan juga dibahas dalam jurnal ini.

Kata kunci : *Part Method, Lari Sprint 100 Meter, Teknik Dasar, Kecepatan.*

Abstract

The issue addressed in this study is that many students have not yet achieved optimal running speed, and their sprinting techniques often remain incorrect. This is due to the ineffectiveness of the applied teaching methods, so learning does not achieve maximum outcomes. This research aims to examine the effectiveness of the Part Method in improving students' sprinting abilities. The study involved 41 students from Grade XI at SMA Negeri 3 Slawi, Tegal Regency. Data collection techniques included observation, literature review, and performance tests. The training program focused on speed drills, starting techniques, and improvements in running mechanics. Assessments were conducted at the beginning and end of the program to measure improvements in sprint speed. The analysis results indicated an improvement in sprinting speed, with the initial average time recorded at 15.41 seconds and the final average time at 14.83 seconds. These findings suggest that the Part Method is more effective in enhancing students' sprinting abilities. This study recommends integrating this teaching method into physical education curricula to optimize students' sprinting performance. Practical implications and recommendations for future research are also discussed in this article.

Keywords: *Part Method, 100-Meter Sprint, Basic Techniques, Speed*

PENDAHULUAN

Pendidikan saat ini sudah merupakan suatu kebutuhan bagi manusia di berbagai negara di dunia. Pendidikan dapat mempengaruhi posisi pekerjaan seseorang. Setiap negara memiliki standar pendidikan masing-masing sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh negara tersebut. Sistem pendidikan di Indonesia sudah diatur dalam Undang- Undang Pendidikan yang berdasarkan pada

Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 (Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, 2003) . Seperti yang dijelaskan dalam Undang- Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada bagian kedua pasal 25 ayat (2) yang berbunyi: “Pembinaan dan Pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai” (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, 2005).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, dimana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut. Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani (Aerenhouts et al., 2012). Lari merupakan lompatan yang berturut- turut dan di dalam nya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish*. Di dalam lari *sprint* terdiri dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Tidaklah sederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan dayatahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok dalam lomba lari sprint (lari cepat) pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan. Kebutuhan yang relatif penting untuk lari sprint (lari cepat) sangat beragam bergantung pada katagori usia (Ballesteros, 1999) tapi yang dibutuhkan untuk semua nomor dalam lari sprint (lari cepat) dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian bahwa “*sprint*” yang berarti lari secepat- cepatnya. Kecepatan dalam lari sprint dan gawang adalah hasil kecepatan gerak dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerful*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*). kecepatan pada kontraksi otot bergantung pada komposisi otot. Proporsi dari serabut otot cepat (*fast twitch fiber/FT*) sangat erat kaitanya dengan gerakan kecepatan maksimum (*maximum speed of movement*). Pelari sprint yang baik secara normal memiliki presentase yang lebih tinggi pada serabut otot cepat (*FT*). dari pada pelari jarak jauh, yang lebih banyak proporsinya pada serabut otot lambat (*slow twitch fiber /ST*). Karakteristik tersebut merupakan faktor yang sudah dilahirkan oleh karena itu, untuk menjadi sprinter yang baik dan potensial, atlet harus didasari atas bakat yang didukung dengan teknik lari yang baik agar gerak lari menjadi efisien.

Teknik lain dapat dipelajari, dilatih dan dikembangkan. Latihan juga dapat lebih dikembangkan melalui kemampaan biomotor seperti kelenturan, kekuatan, yang kemudian dikembangkan menjadi kekuatan-kecepatan (*power*), koordinasi (*coordination*) dan daya tahan (*endurance*) .Berlari cepat (*sprinting*) yang bisa siswa lakukan dalam jarak pendek, mungkin nampak nya tidak sulit, tetapi ini tidaklah semudah kelihatanya. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan. Untuk ini siswa/atlit harus memiliki start yang baik, mampu menambah kecepatan, dan mempertahankan kecepatan, maksimum untuk jarak yang tersisa.

Ada tiga hal untuk meningkatkan prestasi: teknis, fisiologis. Anda harus menghilangkan segenap gerak yang tidak perlu, untuk memperoleh tubuh yang bergerak cepat dalam tempo singkat, untuk penyempurnaan termasuk start, panjang langkah, irama langkah, serta pola gerak tubuh, latihan yang tepat, akan meningkatkan daya tahan (*stamina*) atlit, kekuatan otot dan kelenturan, seorang pelari cepat juga harus memiliki pendekatan psikologis yang benar. Seorang pelari harus mengetahui kekuatan dan kelemahan lawan. Lari cepat biasanya dimenangkan kurang dari satu meter atau sepersepuluh detik, maka dari itu penting sekali memiliki start yang baik. Banyak kekalahan dalam perlombaan terjadi di garis start, lebih pendek jarak perlombaan lebih penting lagi arti start itu. Maka perlu adanya latihan yang terus menerus, seperti yang dikemukakan oleh Coever (2007), bahwa “latihan teknik adalah soal mengulang dan sekali mengulang, sampai

berhasil menguasai satu teknik secara sempurna”

Latihan yang terus menerus akan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam berlari cepat karena dengan mengulang dan mengulang terjadi perubahan dan kemampuan bidang fisik dan psikis dibidang lari cepat, seperti yang dikemukakan oleh Imanudin (2008). bahwa latihan kondisi fisik lari cepat adalah sebagai berikut: 1. Fisik umum terdiri dari: kekuatan (strength) daya tahan (endurance), kecepatan (speed), kelenturan (fleksibility) kelincahan (agility). 2. Fisik khusus terdiri dari : daya ledak (power), reaksi, stamina, koordinasi, keseimbangan, kecepatan.

Berdasarkan pengamatan awal pada siswa kelas XI. di SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal diketahui kemampuan siswa melakukan lari sprint belum maksimal, waktu yang ditempuh relatif lambat, adapun penyebab kurangnya hasil lari siswa karena kurang baiknya teknik siswa dalam pelaksanaan lari tersebut. Seharusnya dalam pelaksanaan lari tersebut yang merupakan modal utama adalah teknik. Selain teknik yang dapat mempengaruhi kemampuan lari sprint siswa adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan koordinasi gerak. Di samping kekuatan, kecepatan juga dibutuhkan, karena selain membutuhkan otot yang kuat, seorang sprinter harus memiliki kecepatan yang baik pula, ditambah dengan koordinasi gerak yang harmonis, justru akan menambah dan meningkatkan hasil lari sprint siswa tersebut.

Selain itu juga, pada saat berlari gerakan siswa masih terlihat kaku dalam bergerak dan kombinasi gerakan terlihat monoton. Hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya koordinasi gerak serta metode pembelajaran yang diajarkan belum tepat sehingga siswa kurang berminat di dalam proses pembelajaran lari sprint.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes pengukuran yang berkaitan dengan riset kemampuan. Metode tes pengukuran diterapkan untuk melihat adanya sebuah perubahan ketika tes berlangsung. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pretest and post-test grup” Arikunto (2013) Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI. di SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal sebanyak 41 orang putra dan putri.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua populasi dijadikan sampel oleh karena itu penelitian disebut juga penelitian populasi. Seperti yang dijelaskan Arikunto (2002) sebagai berikut: ‘ untuk sekedar acuan-acuan apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi’. Kemudian Surakhman (2002), menjelaskan bahwa ‘penarikan sampel ini ditiadakan sama sekali dengan memasukan seluruh populasi sebagai sampel, yakni selama jumlah populasi itu terbatas’. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka jumlah penelitian yang penulis tetapkan sebesar $50\% \pm$ dari 41 siswa yaitu 20 siswa. Jumlah sampel tersebut juga untuk mempermudah perhitungan statistik. Pengambilan sampel yang penulis lakukan adalah terdiri dari:

- a. Siswa Kelas XI. di SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal
- b. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan
- c. Tidak cacat fisik,
- d. Kemampuan sedang.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data hasil kemampuan siswa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi : Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari cepat. Adapun untuk mengetahui kemampuan siswa dalam berlari cepat dengan tes lari cepat 100 meter. Tujuan : Untuk mengetahui kecepatan lari seseorang Alat/fasilitas:

1. Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis start dan finish 40 meter
2. Peluit
3. Stopwatch
4. formulir tes & alat tulis Pelaksanaan :
 - a. Pada aba-aba “Siap” siswa mengambil posisi di belakang garis start dengan menggunakan start jongkok dan dalam keadaan siap untuk berlari ke depan.
 - b. Pada aba-aba “Ya” siswa segera berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finish.
 - c. 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 sprint, dan yang diambil adalah waktu terbaik. Kesempatan lari diulang bilamana:

1. Pelari mencuri start
2. Pelari terganggu oleh pelari lainnya.

Data Empiris

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran: kemampuan lari siswa SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal, Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik tes. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan hasil yang terbaik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hal ini dikemukakan penyajian hasil data dan pembahasan lari jarak pendek (*Sprint*).

Tabel 1. Distribusi Tingkat Keterampilan Lari Sprint Pertemuan awal Pada Siswa SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal

No.	Nama	Waktu
1	Abian Fahmi Firliyansyah	14.32
2	Muhammad Iqbal	12.50
3	Ibnu Farhan	14.52
4	Fahri Tri kristiadi	11.49
5	Fahrath Firzani	12.40
6	Amos Allehandro Purba	13.16
7	Muhammad Fauzan	14.73
8	Haikal Kamil	12.82
9	Evan Andreansyah	13.57
10	Aldiansyah	14.06
11	Safira Yasmin	17.43
12	Noventy Azhar	19.40
13	Raifka Cantika	16.73
14	Finasty Lutfia Rahma	18.46
15	Nazwa Aliya Putri	17.57
16	Inti Zam Zami	16.35
17	Maudy Safira	18.67
18	Devina Permatasari	17.43
19	Allisya Kamila	16.17
20	Narisvi Aprilia Putri	16.49

Rata-rata waktu pertemuan pertama 15.41 Detik

Tabel 2. Distribusi Tingkat Keterampilan Lari Sprint Pertemuan Akhir Pada Siswa SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal

No.	Nama	Waktu
1	Abian Fahmi Firliyansyah	13.56
2	Muhammad Iqbal	13.23
3	Ibnu Farhan	12.34
4	Fahri Tri kristiadi	10.19
5	Fahrath Firzani	11.45
6	Amos Allehandro Purba	12.13
7	Muhammad Fauzan	13.32
8	Haikal Kamil	12.22

9	Evan Andreansyah	12.98
10	Aldiansyah	14.54
11	Safira Yasmin	16.65
12	Noventy Azhar	17.42
13	Raifka Cantika	17.16
14	Finasty Lutfia Rahma	16.65
15	Nazwa Aliya Putri	18.13
16	Inti Zam Zami	17.18
17	Maudy Safira	16.03
18	Devina Permatasari	16.79
19	Allisya Kamila	17.93
20	Narisvi Aprilia Putri	16.75

Rata-rata waktu pertemuan terakhir adalah 14.83 detik

Jumlah siswa yang waktunya bagus daripada pertemuan awal = 12 Jumlah siswa yang waktunya kurang bagus daripada pertemuan awal = 8

Tabel 3. Distribusi Tingkat Keterampilan Lari Sprint Pertemuan Akhir Pada Siswa SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal.

Daftar Nilai Siswa Lari Cepat 100 Meter Kelas XI									
NO	NAMA SISWA	L/P	ASPEK YANG DI					NILAI AKHIR	KET
			NILAI						
			1	2	3	4	5		
1	Abian Fahmi Firliyansyah	L	19	18	17	17	17	88	
2	Afifah Syahra	P	19	17	18	17	17	88	
3	Al QiraniaMachali	P	19	19	19	18	18	93	
4	Aldiansyah	L	19	18	17	17	17	88	
5	Allisya Kamila	P	19	17	17	17	17	87	
6	Amos Allehandro Purba	L	19	19	18	19	17	93	
7	Annisa Putri Azzahra	P	19	18	17	17	17	88	
8	Deffy Sri Lestari	P	19	17	17	17	17	87	
9	Devina Permatasari	P	19	18	17	17	17	88	
10	Evan Andiansyah	L	19	17	17	17	18	86	
11	Evan Andreansyah	L	19	18	18	18	17	90	
12	Fadillah Lindra Sani	L	19	19	17	17	17	89	
13	Fahrath Firzani	L	19	18	17	17	17	86	
14	Fahri Tri kristiadi	L	19	18	17	17	17	88	
15	Febriano Elzikri Jaya	L	17	18	17	17	17	86	
16	Finasty Lutfia Rahma	P	19	18	17	17	17	88	
17	Gesang Bagas Sujiwo	L	19	18	18	18	18	91	
18	Haikal Kamil	L	19	18	17	17	17	88	
19	Ibnu Farhan	L	19	18	18	18	18	91	
20	IntanNnur Aini	P	19	18	17	17	17	88	
21	Inti Zam Zami	P	19	18	17	17	17	88	
22	Irena Farha Andani	P	19	18	17	17	17	88	
23	Keyla Agustina R	P	19	17	17	17	17	87	
24	M Rafi Kurniawan	L	17	18	19	18	18	90	
25	Madinah Azzahra Putri	P	19	17	17	17	17	87	
26	Maudy Safira	P	19	17	17	17	17	87	
27	MeisyaHandhita Sulistyanti	P	19	18	18	18	17	90	
28	Muhammad Iqbal	L	19	18	17	17	17	88	

29	Muhammad Faldan S	L	19	17	17	17	17	87
30	Muhammad Faldin S	L	19	17	17	17	17	87
31	Muhammad Fauzan	L	19	18	17	17	17	88
32	Muhammad Zhildjan Indek	L	17	18	17	17	17	87
33	Nabila Dara Febriani	P	19	18	18	17	17	90
34	Narisvi Aprilia Putri	P	19	17	18	17	18	88
35	Nazwa Aliya Putri	P	19	17	17	17	17	87
36	Noventy Azhar	P	19	17	17	17	17	87
37	Rachel Febriyansyah	L	17	18	18	17	17	87
38	Rahmadany Fadzakilah	L	19	18	17	17	17	88
39	Raifka Cantika	P	19	17	17	17	17	87
40	Razan Yopriyatna	L	19	18	18	18	18	91
41	Safira Yasmin	P	19	17	17	17	17	87

Aspek penilaian :

1. Teknik saat start
2. Teknik saat berlari
3. Koordinasi gerak
4. Daya tahan
5. Teknik saat finis

SIMPULAN

Dari hasil analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan lari jarak pendek (*Sprint*) Siswa SMA Negeri 3 Slawi Kabupaten Tegal kelas XI Tahun Pelajaran 202/2025 mengalami sebuah peningkatan, Hasil analisis menunjukkan peningkatan dalam kecepatan lari sprint. Rata-rata waktu awal tes pengukuran adalah 15.41 detik dan rata-rata akhir tes pengukuran adalah 14.83 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran bagian / sintesa (*Part Method*) lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa. Dari pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint adalah berlatih bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal. Segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aerenhouts, D., Delecluse, C., Hagman, F., Taeymans, J., Debaere, S., van Gheluwe, B., & Clarys, P. (2012). Comparison of anthropometric characteristics and sprint start performance between elite adolescent and adult sprint athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 9–15. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536580>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, B., Purnama, D. S., & Laksana, E. P. (2019). Stress reduction in thesis completion through peer tutoring method. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 1(2), 73–81. <https://doi.org/10.33292/petier.v1i2.23>
- Dewi, P. K., Rizal, M. S., Ardhan, D., & Hardinata, V. (2017). Pelatihan penulisan artikel ilmiah berbasis penelitian tindakan kelas pada guru SMP. *Jurnal ABDI*, 2(2), 7. <https://doi.org/10.26740/ja.v2n2.p7-17>
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications*. McGraw-Hill.
- Merilia, S., Fajaruddin, S., & Arbain, A. (2019). An assessment of an English textbook of vocational school. *Arisen (Assessment and Research on Education)*, 1(2). <https://doi.org/10.26486/ARISEN.V1i2.46>
- Mulyasa, H. E. (2012). *Praktik penelitian tindakan kelas*. PT Remaja Rosdakarya. <http://rosda.co.id/pendidikan-keguruan/419-praktik-penelitian-tindakan-kelas.html>
- Sumantri, S. (2017). Upaya peningkatan keterampilan permainan bola voli tentang passing bawah melalui penerapan metode bagian (part method) pada siswa kelas VI SD Negeri 05

- Tawangmangu Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018. *IJER-Indonesian Journal on Education and Research*, 2(3). <http://jurnal.ijer.web.id/index.php/ijer/article/view/85>
- Suryosubroto, B. (2002). *Proses belajar mengajar di sekolah wawasan baru: Beberapa metode pendukung dan beberapa komponen layanan khusus*. PT Rineka Cipta.
- Widayati, A. (2014). Penelitian tindakan kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.21831/jpai.v6i1.1793>