



Deskripsi Kemampuan Hasil Lari 100 Meter

Fastabiqul Khoirot^{1*}, Y. Touvan Juni Samodra¹, Eka Supriatna¹

¹ Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia.

*Correspondence: E-mail: tovan@kip.untan.ac.id

ABSTRACT

The study aims to description of the ability of men's and women's running speed to the results of the 100-meter sprint. This research is descriptive quantitative, with a survey with a 100-meter test. The population in this study were students of the 2021 Class of Sports Coaching Education with 33 people. The data analysis technique uses percentage statistics. The results showed that the average running ability of men was 14.74 seconds, with the fastest running 13 seconds and 16.69 seconds late. For the daughter of 8 students, the fastest 17.87 seconds was 19.90 seconds late with an average acquisition of 18.50 seconds.

© 2022 Universitas Pendidikan Indonesia

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 05 January 2022

Revised 21 January 2022

Accepted 15 February 2022

Available online 25 February 2022

Publication date 01 March 2022

Keyword:

Sprint.

100M running,

Athletic.

1. PENDAHULUAN

Olahraga diartikan sebagai aktivitas fisik (Rahadian, 2019). Banyak dilakukan dengan gerakan (Widhiyanti, 2016). Melalui aktivitas gerakan yang didukung gerak otot (Julianto et al., 2019). Dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, prestasi, sportivitas, disiplin, persatuan dan kesatuan (Arifianto, 2017). Dapat di simpulkan olahraga merupakan aktivitas mengolah tubuh dengan gerakan-gerakan yang didukung adanya sistem kerja otot dalam melakukan gerakan. Selain untuk mengoptimalkan kondisi fisik, olahraga bertujuan untuk pendidikan, prestasi bahkan sebagai persatuan dan kesatuan terhadap kemajuan bangsa.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua (Henjilito, 2017). Disetiap gerakan terdapat aktivitas fisik, baik tangan, kaki atau seluruh bagian tubuh akan bergerak (Rasid, 2013). Atletik terdiri dari lari, jalan, lempar dan lompat (Ariyantinin et al., 2016). Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang diartikan sebagai induk dari semua cabang olahraga. Seluruh anggota tubuh akan ikut serta dalam melakukan gerakan. Pada atletik sendiri dibagai menjadi lari, jalan lempar dan lompat.

Lari jarak pendek atau sprint menjadi salah satu unggulan pada nomor lari (Putra et al., 2015). Sprint diartikan sebagai kemampuan berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang sudah ditentukan (Nurhayati, 2018). Nomor lari 100 meter, 200 meter dan 400 meter (Rasid, 2013). Lari jarak pendek 100 meter adalah event yang dipertandingkan pada nomor lari, kecepatan memiliki peran penting dari start sampai finish (Sadrizal dan Ridwan, 2018). Dapat di simpulkan bahwa lari jarak pendek atau sprint termasuk dalam cabang olahraga atletik pada nomor lari. Lari jarak pendek miliki keunggulan tersendiri daripada nomor yang lain. Kecepatan memegang peran penting bagai pelari, sesuai dengan jarak yang telah ditentukan.

Dalam tahapan lari sprint dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu start, berlari dan finish (Amir, 2017). Pelari harus memperhatikan awalan start guna meningkatkan kecepatan (Rasna, 2019). Dilakukan dengan secepat mungkin (Ridwan dan Sumanto, 2017). Pada berlari gerak langkah kaki dan ayunan lengan harus diperhatikan guna memaksimalkan kecepatan berlari (Bahagia, 2012). Mencapai garis finishi apabila terdapat bagian tubuh yang measuk pada garis finish (Reski, 2019). Pada lari jarak pendek atau sprint adapun tahapan yang harus diperhatikan guna memaksimalkan kecepatan berlari yaitu awalan, berlari dan memasuki garis finish. Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak yang sudah ditentukan dengan catatan waktu yang sesingkat-singkatnya (Restu dan Witarsyah, 2020). Pada lari jarak pendek atau sprint 100 meter kecepatan memiliki peran yang dominan (Ariyantinin et al., 2016). Dilakukan dengan waktu sesingkat-singkatnya (Rasid, 2013). Kecepatan berlari seseorang dihasilkan dari panjang langkah dan frekuensi langkah kaki (Nurhayati, 2018). Dapat disimpulkan kecepatan merupakan komponen dominan pada lari jarak pendek, panjang langkah dan frekuensi langka mempengaruhi kecepatan berlari.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei dengan lembar observasi. Dengan tujuan untuk memperoleh sumbangan kemampuan berlari putra dan putri pada hasil sprint 100 meter.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2021 Universitas Tanjungpura dengan jumlah sampel 33 mahasiswa.

2.2. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan di lapangan KODAM Tanjungpura Pontianak. Dilakukan pengesanan kemampuan lari sprint 100 meter. Peserta tes melakukan pemanasan untuk persiapan tes. Berikutnya testee melaksanakan tes lari 100 meter empat (4) mahasiswa sekali pelaksanaan dengan dibantu panitia tes. Catatan waktu ditulis dua angka di belakang koma.

3. HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Maka dari hasil yang diperoleh akan dijelaskan sesuai dengan data yang diperoleh. Peneliti mendeskripsikan tentang sumbangan kecepatan berlari putra dan putri pada hasil berlari 100 meter mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2021.

Tabel 1. Distribusi Statistik 100 Meter

	Putra	Putri
<i>N</i>	25	8
<i>Mean</i>	14,75	18,50
<i>Median</i>	14,69	18,41
<i>Modus</i>	13,91	17,87
<i>SD</i>	0,99	0,61
<i>Min</i>	13,00	17,87
<i>Max</i>	16,69	19,90

Pengolahan data statistik pada lari jarak pendek atau sprinti 100 meter putra diperoleh rerata (mean) 14,75, nilai tengah (median) 14,69, nilai sering muncul (modus) 13,91, standar deviasi 0,99, nilai terendah (minimum) 13,00, dan nilai tertinggi (maximum) 16,69.

Sedangkan pengolahan data statistik pada putri diperoleh rerata (mean) 18,50, nilai tengah (median) 18,41, nilai sering muncul (modus) 17,87, standar deviasi 0,61, nilai terendah (minimum) 17,87, dan nilai tertinggi (maximum) 19,90.

Dilihat dari nilai mean dan standar deviasi antara putra dan putri lebih kecil putri, Hal ini dapat dimakna bahwa kemampuan lari mahasiswa putra dan putri di kelompoknya masing masing lebih dapat dinyatakan mendekati sama. Hal ini dapat dilihat dari prestasi putra tercepat aalah 13.00 dan terlambat adalah 16,69, sedangkan putri 17,87 dan 19,90. Data ini menunjukkan kerapatan data berdasarkan standar deviasi yang tidak sampai satu mengindikasikan kemampuan yang rapat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data 100 Meter Putra

Interval	Kategori	F	Persentase
< 13,56	S Baik	2	8%
13,57 – 14,13	Baik	6	24%
14,14 – 14,70	Sedang	5	20%
14,71 – 15,27	Kurang	6	24%
> 15,28	Skurang	6	24%
Jumlah		25	100%

Analisis deskriptif lari jarak pendek 100 meter putra diperoleh interval < 13,56 dengan jumlah 2 orang persentase sebesar 8%, interval 13,57 – 14,13 dengan jumlah 6 orang persentase sebesar 24%, interval 14,14 – 14,70 dengan jumlah 5 orang persentase sebesar 20%, interval 14,71 – 15,27 dengan jumlah 6 orang persentase sebesar 24%, dan interval > 15,85 dengan jumlah 6 orang persentase sebesar 24%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data 100 Meter Putri

Interval	Kategori	F	Persentase
< 18,43	Sangat Baik	4	50%
18,44 – 18,80	Baik	3	38%
18,81 – 19,17	Sedang	0	0%
19,18 – 19,54	Kurang	0	0%
> 19,55	S Kurang	1	12,5%
Jumlah		8	100%

Analisis deskriptif lari jarak pendek 100 meter putri diperoleh interval < 18,43 dengan jumlah 4 orang persentase sebesar 50%, interval 18,44 – 18,80 dengan jumlah 3 orang persentase sebesar 38%, dan interval > 19,55 dengan jumlah 1 orang persentase sebesar 12,5%. Dilakukan uji beda antar kemampuan putra dan putri dengan hasil pada tabel 4.

Tabel 4. Independent Sampel T-Tes

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)
Equal variances assumed	4.339	,046	-0,972	32	0,000

Diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ dan nilai nilai thitung $9,972 > t_{tabel} 2,040$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan hasil lari antara putra dan putri.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan kemampuan berlari 100 meter putra diperoleh persentase terbesar ada pada interval 13,57 - 14,13 dengan 6 orang (24%) kategori baik, interval 14,71 - 15,27 dengan 6 orang (24%) kategori kurang dan interval > 15,28 dengan 6 orang (24%) kategori sangat kurang, sedangkan kemampuan berlari 100 meter putri diperoleh persentase terbesar ada pada interval < 18,43 dengan 4 orang (50%) termasuk dalam kategori sangat baik. Sedangkan pada perhitungan independent sampel t-tes diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ dan nilai nilai thitung $9,972 > t_{tabel} 2,040$ artinya terdapat perbedaan signifikan antara hasil berlari 100 meter putra dan putri.

Lari diartikan sebagai proses aktivitas tubuh dalam melakukan gerakan oleh sistem kemampuan tubuh untuk dapat berpindah dari titik satu ke titik yang lain dengan kondisi tubuh yang proporsional, adanya dukungan dari gerak tangan dan langkah kaki secara seimbang (Faizah dan Herdyanto, 2019). Lari jarak pendek atau sprint dilakukan secara maksimal dan dalam waktu sesingkat-singkatnya (Rizki dan Adi, 2020). Didalam melakukan gerakan adapun gerak yang perlu diperhatikan yaitu start, gerakan berlari dan finish (Rasna, 2019). Lari jarak pendek atau sprint merupakan suatu aktivitas tubuh dalam melakukan gerakan secara cepat sepanjang jarak yang telah ditentukan dari titik start sampai garis finish. Kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan secepat mungkin guna memperoleh kecepatan maksimal perlu adanya dukungan dari gerak pelari itu sendiri.

Kemampuan pelari memiliki karakteristik tersendiri. Adanya dukungan dari faktor anatomis dan fisiologis (Febryani et al., 2019). Peningkatan jangkauan langkah kaki harus sebanding dengan penurunan frekuensi, frekuensi langkah kaki yang kecil dengan didukung panjang langkah yang maksimal menimbulkan gerakan efektif dan efisien (Putra et al., 2015). Dalam berlari pelari yang memiliki tinggi badan lebih akan cenderung lebih menguntungkan pada jangkauan langkah kaki akan tetapi harus didukung adanya kemampuan sistem kerja otot yang maksimal dalam melakukan gerakan secara cepat. Sama halnya dengan pelari yang memiliki tungka panjang akan unggul pada jangkauan langkah kakinya. Akan tetapi pelari yang memiliki berat badan berlebih maupun kurang akan menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri.

Perubahan jangkauan langkah dan frekuensi langkah kaki menimbulkan penurunan kecepatan pelari (Nurhayati, 2018). Semakin cepat berpindah maka semakin baik pula hasil yang diperoleh (Harliawan dan Darminto, 2020).

Unsur kecepatan reaksi kaki menjadi komponen kondisi fisik yang erat kaitannya dengan sistem kerja otot tungkai ketika menerima beban, jika kecepatan reaksi kaki kurang mendukung akan menimbulkan kurangnya kecepatan rangsangan dan gerakan (Rasna, 2019). Kemampuan dalam mempertahankan kecepatan maksimal sangat menentukan pada lari 100 meter (Sardjito, 2011). Dapat disimpulkan kemampuan dalam melakukan gerakan dan mempertahankan kecepatan maksimal dapat mempengaruhi hasil berlari. Pelari yang memiliki jangkauan dan frekuensi langkah kaki secara cepat tanpa adanya perubahan dapat menghasilkan perpindahan yang semakin cepat. Sebaliknya jika, kecepatan reaksi kaki kurang maka akan menimbulkan kerugian bagi pelari. Kecepatan reaksi menjadi komponen kondisi fisik yang secara bersama-sama mempengaruhi sistem kerja otot ketika menerima

beban yang diberikan. Tujuan utama dalam lari jarak pendek atau sprint adalah memaksimalkan kecepatan pada jarak yang telah ditentukan sampai garis finish.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan berlari antara putra dapat dikatakan memiliki kemampuan yang tidak jauh berbeda dilihat dari kerapatan standar deviasi, demikian diantara putri. Kedua antara putra dan putri kemampuan lari 100 meter memiliki perbedaan yang signifikan.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2017). Analisis sudut, panjang langkah dan frekuensi langkah lari atlet pasi Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(1), 21–30.
- Arifianto, I. (2017). Kontribusi kecepatan terhadap kelincahan atlet tenis junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa*, 2, 126–131.
- Faizah, A., dan Herdyanto, Y. (2019). Analisis gerak akselerasi sprint 100 meter (studi pada atlet lari sprint 100meter putra pelatnas B, ditinjau dari aspek biomekanika). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Febryani, R., Putri, D., Widodo, S., Mas, R., dan Adji, S. (2019). Hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter, *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1), 412–419.
- Harliawan, M., dan Darminto, A. O. (2020). Kontribusi kecepatan bergerak, reaksi kaki, dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 100meter pada siswa smk negeri 2 Makassar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 1-9.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi dan motivasi terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet ppls provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70–78.
- Julianto, A., Sugihartono, T., dan Sutisyana, A. (2019). Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dengan beban berbasis pantai terhadap peningkatan kemampuan lari 50 meter siswa ekstrakurikuler smp negeri 8 kaur. *Kinestetik*, 3(2), 157–164.
- Nurhayati, C. D. L. (2018a). Analisis gerak nomor lari sprint 100 meter putra cabang olahraga atletik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 372(2).
- Nurhayati, C. D. L. (2018b). Analisis gerak nomor lari sprint 100 meter putra cabang olahraga atletik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 372(2), 2499–2508.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., dan Lesmana, H. S. (2015). Tinjauan kecepatan lari 100 meter siswa sma andala. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.
- Rahadian, A. (2019). Aplikasi analisis biomekanika (kinovea software) untuk mengembangkan kemampuan lari jarak pendek (100 m) mahasiswa PJKR unsur. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 13(1), 1-8.
- Rasid, A. (2013). Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 1 Sirenja. *Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(1).
- Ridwan, M., dan Sumanto, A. (2017). Daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan lompat jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 8-15.
- Rizki, S., dan Adi, S. (2020). Pengaruh plyometric hurdle hopping terhadap kecepatan lari sprint 100 meter atlet putri usia 14-17 tahun. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(2), 53–60.

Sadrizal, dan Ridwan, M. (2018). Pengaruh metode latihan circuit training terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter atletik. *Journal Patriot*, 292–298.

Widhiyanti, komang ayu tri. (2016). Masase general sebagai pemulihan pasif dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1). 1- 8.