



---

## ANALISIS HASIL BELAJAR LARI 100 METER PADA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 15 MAKASSAR

Muh Arkan Basir'Andi Muhammad Fadlih'Andhika Khaidir Afsan R

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri

Email: [ppg.muhasir00430@program.belajar.id](mailto:ppg.muhasir00430@program.belajar.id)

<sup>2</sup> PJKR, Instansi

Email: [andhikaafsan@gmail.com](mailto:andhikaafsan@gmail.com)

<sup>3</sup> PJKR, Instansi

Email: [a.muhammad.fadlih@unm.ac.id](mailto:a.muhammad.fadlih@unm.ac.id)

---

### Artikel info

R Received; 02-03-2025

Revised;03-04-2025

Accepted;04-05-2025

Published,25-05-2025

---

### Abstrak

*Analisis hasil belajar lari 100 meter pada siswa kelas IX SMP Negeri 15 Makassar. Skripsi. Jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri makassar. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari 100 meter terhadap siswa SMP Negeri 15 Makassar. Variabel tunggal dalam penelitian ini yang menjadi titik perhatian suatu penelitian dalam hal ini kemampuan yang dimiliki oleh siswa dalam melakukan lari 100 meter dengan menggunakan tes keterampilan lari 100 meter. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 15 Makassar sebanyak 1 kelas, sedangkan sampel penelitian ini siswa kelas IX SMP Negeri 15 Makassar sebanyak 24 siswa. menganalisis data yang terkumpul tersebut dianalisis menggunakan statistika deskriptif yaitu dengan rumus  $P=f/n*100\%$ . Hal ini dapat di simpulkan bahwa dengan kriteria ketuntasan sebanyak 22 siswa dengan presentasi 92% dapat meningkatkan hasil belajar lari 100 meter terhadap siswa SMP Negeri 15 Makassar pada pembelajaran penjas.*

---

### Key words:

*Analisis hasil belajar lari 100 meter*

artikel global jurnal sport health dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



CC BY-4.0

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai keunikan dibandingkan pendidikan lainnya, yaitu memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial yang lebih besar untuk diwujudkan dalam praktek pengajaran. Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan adalah satu aspek dari pendidikan melalui jasmani. Pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan terdapat unsur bermain dan olahraga, kedua unsur ini merupakan aktivitas fisik yang dapat dijadikan isi kegiatan pendidikan jasmani, selain itu guru juga dapat merancang aktifitas fisik yang memiliki nilai-nilai pendidikan dan aman untuk dilaksanakan baik bagi siswa, guru, masyarakat sekitar dan bagi lingkungan hidup. Materi yang diajarkan dalam mata pelajaran penjasorkes diantaranya adalah lari jarak pendek 100 meter.

Secara etimologis, atletik berkaitan dengan penggabungan dari beberapa jenis olahraga fisik. Atletik, berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon*, artinya ialah kontes atau perlombaan. Mengacu pada pengertian atletik secara etimologis tersebut, maka kata atletik dapat didefinisikan sebagai suatu perlombaan yang memiliki cabang-cabang olahraga tertentu dan cabang olahraga tersebut mencakup lompat, lari, jalan serta lempar. Apabila merujuk pengertian atletik yang ada di ensiklopedia, maka atletik diartikan sebagai suatu pertandingan serta olahraga atletik, namun secara terminologi maka kata atletik dapat diartikan sebagai bentuk dari suatu aktivitas yang dilakukan oleh manusia pada kehidupan sehari-hari, di mana aktivitas tersebut dilombakan dengan bentuk berlari, melempar dan melompat.

Sehingga, pengertian atletik menurut ensiklopedia dapat disimpulkan menjadi salah satu cabang olahraga yang terdiri dari beberapa gabungan jenis olahraga fisik, contohnya seperti lempar, lompat, lari dan jalan. Atletik juga diartikan sebagai olahraga fisik yang menggunakan lintasan serta lapangan seperti lompat tinggi, jalan, lari serta lempar lembing.

Atletik nomor lari jarak pendek 100 meter merupakan olahraga yang tidak terlalu rumit untuk dipraktekkan karena setiap anak pasti bisa melakukannya, namun untuk menghasilkan seorang pelari dengan gaya dan teknik lari yang baik dan benar sangat memerlukan pola pembelajaran secara terperinci. Apabila siswa dalam melaksanakan lari jarak pendek 100 meter dengan teknik yang benar dengan waktu tempuh secepat-cepatnya maka akan dapat menghasilkan seorang pelari yang baik. Kenyataan di lapangan siswa umumnya belum mampu memperoleh teknik lari jarak pendek 100 meter yang benar sehingga waktu yang didapat kurang optimal.

Hal ini disebabkan berbagai kendala yang sering dihadapi oleh siswa dan guru, antara lain belum adanya sarana yang memadai, minat siswa yang kurang, bahkan ada sebagian siswa yang memiliki anggapan bahwa olahraga atletik nomor lari jarak pendek 100 meter ini tidak menarik, kurang menyenangkan, bahkan membosankan pada yang dialami oleh diri siswa. Menurut pengamatan peneliti, hal ini disebabkan oleh karena para siswa belum dapat sepenuhnya, memahami teknik/ unsur-unsur pendukung 3 yang memungkinkan agar lari jarak pendek 100 meter tersebut dapat terlaksana dengan baik dan benar.

Adapun unsur-unsur pendukung lari jarak pendek yang dimaksud tersebut adalah: (1) teknik start, (2) teknik lari, (3) teknik melewati garis finish. Hal ini jika dibiarkan sampai berlarut-larut tanpa pemecahannya maka akan mengakibatkan kemampuan lari jarak pendek 100 meter siswa menurun/ rendah. Guru perlu membuat strategi pembelajaran yang tepat, utamanya masalah menggunakan metode pembelajaran. Penggunaan metode pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan pencapaian hasil belajar secara optimal. Dalam pelaksanaan pembelajaran nomor lari jarak pendek 100 meter guru penjasorkes di sekolah-sekolah, belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, bahkan guru hanyalah berpusat pada pembelajaran yang sifatnya konvensional saja. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi. Guru harus dapat memilih metode pembelajaran yang tepat agar penyajian materi lari jarak pendek 100 meter tersebut dapat menarik dan dapat disenangi

oleh siswa serta dapat bermakna bagi siswa itu sendiri. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Analisis hasil belajar lari 100 meter terhadap siswa SMP Negeri 15 Makassar”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan bagian yang sangat penting dan syarat mutlak dari suatu penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pengambilan langkah-langkah dan metode penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh (Sutrisno, 1986:4) bahwa, “Metode penelitian sebagaimana yang dikenal sekarang, memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya.”

Penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, tidak berbelit-belit dan mudah untuk dipahami, agar hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan penelitian yang diharapkan. Penggunaan metode penelitian juga harus dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode *survey*, dan mengumpulkan informasi atau data menggunakan kuosioner.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 15 Makassar terhadap pelajaran pendidikan jasmani, diperoleh hasil bahwa siswa pada aspek kognitif ( pengetahuan ) yang berkategori tuntas dengan presentase ( 88% ) sebanyak 21 siswa dan yang berkategori tidak tuntas dengan presentase (12%) ada 2 siswa. Dan aspek psikomotor ( keterampilan ) yang berkategori tuntas dengan presentase (96%) ada 23 siswa dan yang berkategori tidak tuntas dengan presentasi (4%) sebanyak 1 siswa, sedangkan nilai akhir yang berkategori tuntas dengan presentasi (92%) ada 22 siswa dan yang berkategori tidak tuntas dengan presentasi (8%) ada 2 siswa.

Secara umum hasil belajar lari 100 meter terhadap siswa kelas IX SMP Negeri 15 Makassar tergolong dalam kategori ketuntasan tinggi. Dari hasil analisis data tentang hasil belajar lari 100 meter terhadap siswa kelas di SMP Negeri 15 Makassar.

Dengan dengan banyaknya siswa yang memiliki ketuntasan dalam melakukan pembelajaran lari 100 meter, maka siswa akan terdorong untuk bekerja mencapai sasaran dan tujuannya karena yakin dan sadar akan kebaikan, kepentingan dan manfaatnya. Bagi siswa, hasil belajar ini sangat penting karena dapat menggerakkan perilaku siswa kearah yang positif sehingga mampu menghadapi segala tuntutan, kesulitan serta menanggung resiko dalam studinya. Hasil belajar dapat menentukan baik tidaknya dalam mencapai tujuan sehingga semakin baik hasil belajar siswa akan termotivasinya akan semakin besar kesuksesan belajarnya. Siswa yang memiliki hasil belajar yang baik akan semakin giat berusaha, tampak gigih, tidak mau menyerah, serta giat membaca untuk meningkatkan prestasi serta memecahkan masalah yang dihadapinya.

Sebaliknya mereka yang memiliki hasil belajar yang rendah rendah, tampak acuh tak acuh, mudah putus asa, perhatiannya tidak tertuju pada mata pelajaran yang akibatnya siswa akan mengalami kesulitan belajar. Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar lari 100 meter siswa IX SMP Negeri 15 Makassar tersebut telah baik. Dilihat dari beberapa aspek pendukung menunjukkan bahwa banyaknya siswa yang memiliki kategori ketuntas lari 100 meter pada mata pelajaran penjas ternyata berdampak positif terhadap

kemampuan lari 100 meter yang dicapainya. Hal ini ditunjukkan dari hasil akhir data penelitian yang telah di olah bahwa besar siswa yg memiliki kategori tuntas sebanyak 22 siswa dengan presentasi 92% dan sedikitnya hanya 2 yang tidak tuntas dengan presentasi 8% dari keseluruhan aspek yg di gunakan .

### **Pembahasan**

Berdasarkan Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 15 Makassar terhadap pelajaran pendidikan jasmani, diperoleh hasil bahwa siswa pada aspek kognitif ( pengetahuan ) yang berkategori tuntas dengan presentase ( 88% ) sebanyak 21 siswa dan yang berkategori tidak tuntas dengan presentase (12%) ada 2 siswa. Dan aspek psikomotor ( keterampilan ) yang berkategori tuntas dengan presentase (96%) ada 23 siswa dan yang berkategori tidak tuntas dengan presentasi (4%) sebanyak 1 siswa, sedangkan nilai akhir yang berkategori tuntas dengan presentasi (92%) ada 22 siswa dan yang berkategori tidak tuntas dengan presentasi (8%) ada 2 siswa.

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian Secara umum hasil belajar lari 100 meter terhadap siswa kelas IX SMP Negeri 15 Makassar tergolong dalam kategori ketuntasan tinggi. Dari hasil analisis data tentang hasil belajar lari 100 meter terhadap siswa kelas di SMP Negeri 15 Makassar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodoloy of Training*, Kendal/Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- Bompa, O. T. 1990. *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*.
- Bompa. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant : IOWA of University.
- Dini.R. 2013. *perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dkesehatan*. ke-2. bandung: Alfabeta.
- Garry A. Carr. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Hamalik,O.2007. *Proses Belajar Mengajar*, Jakarta: Bumi Aksara,
- Jumanta.H. 2016. *metodologi pengajaran*. Cet.1. ed. Suryani. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Kadir.A. *asas dan landasan pendidikan jasmani*. departemen pendidikan dan kebudayaan rirektorat jenferal pendidikan tinggi.
- Komaruddin. 2016. *penilaian hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga*. Cetakan 1. ed. Nita Nur Mulia. bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mulyana.A.2022. *pengertian belajar dan pengertian pembelajaran*

Mackenzie, B. *Sprint Starts*. Brianmac.co.uk. Retrieved 12 March 2021, from  
flaherty, s. *what are the rules for the 100m sprint?*. livestrong.com. retrieved 12 March  
2021, from

Nala, I.G.N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar; Udayana  
University Press. 26 - 29.

Purnomo, Eddy. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta:  
Universitas Negeri Yogyakarta.

Primayakuza.blogspot.com. (n.d.). *teknik dasar star jongkok*. Retrieved februari senin, 2022,  
from

Purwanto,2010. *Evaluasi Hasil Belajar*, Yogyakarta:Pustaka Belajar,  
Syarifuddin.A dan Muhadi. 1992 . *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta  
Syarifuddin.a. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan  
Kebudayaan

Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian, dan Sampling Purposive* Bandung:  
CV Alfabeta.

Sugiyono, 2012 .*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &  
D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2017 .*Metode penelitian kualitatif, kuantitati fdan R&D*. Edisi Kedua. Cetakan  
Kedua. Bandung.

Tangkudung, J. 2006. *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*.  
Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya

Zaina.A l, Ahmad.A. 2018. *penelitian tindakan kelas*. Ed.1. Yogyakarta: Penerbit andi.

Sulaiman, Sitti.M. 2019. *Pengantar metodologi penelitian*. 1st ed. ed. Muzakkir. Gowa,  
Sulawesi Selatan: Pusaka Almaida.