

Pengaruh Latihan Tenik Dasar terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek pada Siswa Kelas VII.3 SMP Negeri 16 Palembang

Fadel Mohamad Kamka¹, Damar Harilaksana², Aqila Pathiyah³, Endang Surtiyoni^{4*}

^{1,2,3,4}Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Jalan Jenderal Ahmad Yani, Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatra Selatan, Kode Pos: 30263, Indonesia

E-mail: fadelmohammadkamka@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6651>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 05 Jun 2026

Revised: 11 Jun 2026

Accepted: 17 Jun 2026

Kata Kunci:

Latihan Teknik Dasar,
Lari Jarak Pendek,
Kecepatan Lari.

Keywords:

Basic Technique
Training, Short
Distance Running,
Running Speed.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh latihan teknik dasar terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek pada siswa kelas VII.3 SMP Negeri 16 Palembang melalui kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) dengan metode observasi, asistensi mengajar, praktik mengajar mandiri, dokumentasi, dan evaluasi. Kegiatan pembelajaran difokuskan pada latihan teknik start jongkok, teknik berlari, dan teknik memasuki garis finish yang dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa latihan teknik dasar mampu membantu siswa memperbaiki posisi tubuh saat berlari, meningkatkan koordinasi gerak, serta melakukan start dan finish dengan lebih baik sehingga kecepatan lari siswa mengalami peningkatan. Selain itu, siswa terlihat lebih aktif, antusias, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti perbedaan kemampuan fisik siswa, kurangnya penguasaan teknik dasar, kondisi cuaca yang kurang mendukung, dan rendahnya disiplin sebagian siswa, proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik. Dengan demikian, latihan teknik dasar lari jarak pendek dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari, keterampilan gerak, serta partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

This study aims to describe the effect of basic technique training on increasing short-distance running speed in class VII.3 students of SMP Negeri 16 Palembang through the School Field Introduction (PLP) activity with observation, teaching assistance, independent teaching practice, documentation, and evaluation methods. Learning activities focused on crouching start techniques, running techniques, and techniques for entering the finish line which were carried out in stages and in a structured manner. The results of the implementation showed that basic technique training was able to help students improve their body position while running, improve motor coordination, and perform better starts and finishes so that students' running speed increased. In addition, students appeared more active, enthusiastic, and motivated in participating in PJOK learning. Although there were several obstacles, such as differences in students' physical abilities, lack of mastery of basic techniques, unfavorable weather conditions, and low discipline of some students, the learning process still went well. Thus, basic short-distance running technique training can be an effective learning alternative to improve running speed, motor skills, and student participation in PJOK learning.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Fadel Mohamad Kamka, et al. (2026), Pengaruh Latihan Tenik Dasar terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Jarak Pendek pada Siswa Kelas VII.3 SMP Negeri 16 Palembang, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6651>

PENDAHULUAN

Pembelajaran Bahasa Inggris di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki tantangan tersendiri, terutama dalam memahami Simple Present Tense dan meningkatkan kemampuan reading siswa. Simple Present Tense merupakan bentuk tenses yang digunakan untuk menyatakan kebiasaan,

aktivitas sehari-hari, fakta umum, dan kegiatan yang dilakukan secara berulang pada waktu sekarang (Amelia Rinanda, D. Y. Sinaga 2023). Reading adalah proses aktif untuk memperoleh informasi dan memahami makna dari teks tertulis. (Rosalia, S., & Candraloka, O. R. 2023). Critical thinking dalam pembelajaran bahasa Inggris berperan penting untuk membantu siswa memahami isi bacaan secara mendalam, menghubungkan informasi, dan mengembangkan kemampuan memecahkan masalah (Rizqiani, D. A., & Novitri, S. 2023)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), peserta didik diharapkan mampu meningkatkan kemampuan fisik sekaligus memiliki kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan aktif. Menurut Rusli Lutan, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial.

Salah satu materi dalam PJOK yang memiliki peran penting dalam pengembangan kemampuan fisik siswa adalah atletik, khususnya lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan aktivitas yang menuntut kecepatan maksimal dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Muhajir, lari jarak pendek adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh mulai dari start hingga mencapai garis finish, yang sangat menekankan pada kemampuan akselerasi dan kecepatan maksimal.

Kecepatan merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani yang sangat diperlukan dalam berbagai aktivitas olahraga. Dalam lari jarak pendek, kecepatan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh penguasaan teknik dasar yang baik, seperti teknik start, teknik berlari (sprint), dan teknik finish. Menurut Bompa, latihan teknik yang dilakukan secara sistematis dan berulang akan meningkatkan efisiensi gerakan, koordinasi, serta performa atlet secara keseluruhan.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah, penguasaan teknik dasar lari jarak pendek menjadi hal yang sangat penting untuk dikuasai oleh siswa. Teknik yang benar akan membantu siswa dalam memaksimalkan kecepatan lari serta mengurangi kesalahan gerak yang dapat menghambat performa. Namun, dalam praktiknya, masih banyak siswa yang belum mampu menguasai teknik dasar tersebut dengan baik. Berdasarkan hasil pengamatan di kelas VII, terlihat bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik start, posisi tubuh saat berlari, serta teknik memasuki garis finish. Hal ini menyebabkan kecepatan lari siswa belum mencapai hasil yang optimal. Selain itu, siswa juga cenderung kurang memahami pentingnya teknik dalam meningkatkan performa lari.

Permasalahan ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya latihan teknik dasar yang diberikan secara sistematis, rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, serta metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Selain itu, pengaruh gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif juga turut memengaruhi kemampuan fisik siswa, khususnya dalam hal kecepatan. Sejalan dengan perkembangan penelitian terbaru, latihan teknik dasar terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari. Latihan yang berfokus pada teknik seperti latihan start, sprint drill, dan koordinasi gerak dapat meningkatkan efisiensi langkah serta akselerasi siswa. Dengan demikian, penerapan latihan teknik dasar yang terstruktur dan berkesinambungan sangat diperlukan dalam proses pembelajaran.

Kondisi ini menjadi perhatian penting bagi guru PJOK untuk menerapkan strategi pembelajaran yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan kemampuan kecepatan lari siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan latihan teknik dasar secara terprogram dan berkelanjutan agar siswa dapat memahami serta menguasai teknik dengan baik.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Praktik Lapangan Persekolahan (PLP) secara resmi dimulai pada tanggal 4 Maret sampai 18 Mei 2026 di SMP Negeri 16 Palembang. Pada awal kegiatan, penulis bersama rekan tim PLP melakukan observasi terhadap kondisi sekolah, lingkungan belajar, sarana dan prasarana olahraga, serta karakteristik siswa kelas VII.3 selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan awal siswa dalam materi lari jarak pendek (sprint) serta mengidentifikasi kendala yang dihadapi siswa dalam melakukan teknik dasar lari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui penerapan latihan teknik dasar lari jarak pendek untuk meningkatkan kecepatan lari siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, asistensi mengajar, praktik mengajar mandiri, serta evaluasi terhadap kemampuan siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Observasi dilaksanakan pada tahap awal PLP untuk mengenal kondisi sekolah, fasilitas pembelajaran PJOK, serta aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

Dalam pelaksanaan pembelajaran, materi yang diajarkan berfokus pada teknik dasar lari jarak pendek yang meliputi teknik start jongkok, teknik berlari, dan teknik memasuki garis finish. Pembelajaran dilaksanakan melalui demonstrasi, latihan langsung, pemberian arahan, serta evaluasi gerakan siswa secara bertahap. Melalui kegiatan tersebut, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik yang benar sehingga dapat meningkatkan pemahaman, keterampilan gerak, dan kecepatan lari jarak pendek secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 16 Palembang memberikan pengalaman langsung kepada praktikan dalam memahami proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi lari jarak pendek (sprint) di kelas VII.3. Kegiatan diawali dengan observasi sekolah dan kelas yang bertujuan untuk mengetahui kondisi lingkungan sekolah, karakteristik siswa, serta kemampuan awal siswa dalam melakukan lari jarak pendek.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik dasar lari jarak pendek. Kesulitan tersebut terlihat pada pelaksanaan teknik start jongkok, koordinasi gerakan saat berlari, serta teknik memasuki garis finish. Banyak siswa yang belum mampu melakukan posisi start dengan benar sehingga mengurangi efektivitas gerakan awal saat berlari. Selain itu, posisi tubuh, ayunan lengan, dan langkah kaki yang kurang tepat menyebabkan kecepatan lari yang dihasilkan belum optimal.

Pada tahap asistensi mengajar, praktikan memperoleh pengalaman dalam membantu guru pamong melaksanakan pembelajaran PJOK. Praktikan terlibat dalam menyiapkan alat pembelajaran, mengatur posisi siswa di lapangan, mengawasi pelaksanaan latihan, serta membantu memberikan arahan kepada siswa. Melalui kegiatan ini, praktikan dapat memahami karakteristik siswa dan berbagai kendala yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung.

Tahap praktik mengajar mandiri dilaksanakan dengan memberikan latihan teknik dasar lari jarak pendek yang meliputi teknik start jongkok, teknik berlari, dan teknik memasuki garis finish. Pembelajaran dilakukan melalui demonstrasi, latihan langsung, pemberian umpan balik, serta evaluasi terhadap gerakan siswa. Selama proses pembelajaran, siswa terlihat antusias mengikuti latihan yang diberikan. Sebagian besar siswa berusaha memperbaiki gerakan sesuai arahan yang diberikan dan menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap teknik dasar lari.

Setelah mengikuti latihan secara bertahap dan berkelanjutan, kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari mengalami perkembangan yang cukup baik. Siswa mulai mampu melakukan posisi start dengan lebih tepat, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki saat berlari, serta memahami cara memasuki garis finish secara efektif. Selain itu, siswa terlihat lebih percaya diri saat melakukan praktik lari dibandingkan pada saat observasi awal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan teknik dasar memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan dan performa lari jarak pendek siswa.

Selain peningkatan kemampuan teknik, kegiatan pembelajaran juga menunjukkan peningkatan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti instruksi, lebih bersemangat saat melakukan latihan, dan lebih tertib selama kegiatan praktik di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan langsung mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa latihan teknik dasar memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas VII.3 SMP Negeri 16 Palembang. Peningkatan yang terjadi tidak hanya terlihat pada aspek kecepatan lari, tetapi juga pada penguasaan teknik dasar yang menjadi fondasi utama dalam pelaksanaan sprint. Temuan ini menunjukkan bahwa

kemampuan fisik yang baik perlu didukung oleh penguasaan teknik yang benar agar siswa mampu menghasilkan performa lari yang optimal.

Sebelum diberikan latihan, sebagian besar siswa masih mengalami kesalahan dalam melakukan teknik start, teknik berlari, dan teknik finish. Kesalahan tersebut menyebabkan gerakan lari menjadi kurang efisien sehingga energi yang dikeluarkan lebih besar dan kecepatan yang dihasilkan kurang maksimal. Setelah siswa memperoleh latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang, kemampuan mereka dalam menerapkan teknik dasar menjadi lebih baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung sehingga lebih mudah memahami dan menguasai keterampilan gerak yang diajarkan.

Selain faktor teknik, hasil pengamatan menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa turut memengaruhi keberhasilan latihan. Siswa yang memiliki daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kebiasaan aktivitas fisik yang baik cenderung lebih cepat memahami dan menerapkan teknik yang diajarkan. Sebaliknya, siswa yang jarang melakukan aktivitas fisik mengalami kesulitan dalam mengikuti latihan karena lebih mudah mengalami kelelahan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan lari jarak pendek tidak hanya dipengaruhi oleh latihan teknik, tetapi juga oleh kondisi fisik yang dimiliki siswa.

Faktor lain yang ditemukan selama kegiatan adalah pengaruh pola makan dan kebiasaan tidur terhadap performa siswa. Siswa yang memiliki pola hidup sehat terlihat lebih berenergi, fokus, dan mampu mengikuti latihan dengan baik. Sebaliknya, siswa yang kurang istirahat atau tidak memiliki asupan makanan yang cukup cenderung menunjukkan performa yang lebih rendah saat mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, peningkatan kemampuan lari tidak hanya memerlukan latihan yang terstruktur, tetapi juga didukung oleh pola hidup sehat yang diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan pembelajaran juga didukung oleh berbagai faktor pendukung yang ditemukan selama pelaksanaan PLP. Dukungan guru pamong, antusiasme siswa, ketersediaan lapangan yang memadai, penggunaan metode pembelajaran yang variatif, serta lingkungan sekolah yang kondusif memberikan kontribusi positif terhadap kelancaran proses pembelajaran. Pemberian motivasi secara berkelanjutan juga membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa sehingga mereka lebih berani dan bersemangat dalam mengikuti latihan.

Meskipun demikian, terdapat beberapa hambatan yang memengaruhi pelaksanaan pembelajaran. Perbedaan kemampuan fisik siswa menyebabkan pencapaian hasil yang berbeda-beda pada setiap individu. Selain itu, masih terdapat siswa yang kurang menguasai teknik dasar sehingga memerlukan pendampingan lebih intensif. Faktor cuaca yang panas saat pembelajaran berlangsung juga menjadi kendala karena menyebabkan siswa lebih cepat lelah dan kurang fokus. Beberapa siswa juga masih menunjukkan tingkat kedisiplinan yang rendah sehingga memerlukan pengawasan yang lebih intensif selama kegiatan berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa latihan teknik dasar memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan lari jarak pendek siswa. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran keterampilan gerak yang menekankan pentingnya latihan berulang, demonstrasi, dan praktik langsung dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik. Oleh karena itu, latihan teknik dasar perlu diterapkan secara berkelanjutan dan terstruktur dalam pembelajaran PJOK agar siswa mampu mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta prestasi olahraga secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan teknik dasar lari jarak pendek pada siswa kelas VII.3 SMP Negeri 16 Palembang mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan sprint dengan lebih baik. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam menerapkan teknik start jongkok, mengoordinasikan gerakan tangan dan kaki saat berlari, serta melakukan teknik memasuki garis finish dengan lebih tepat dan efektif.

Selain itu, latihan teknik dasar yang dilaksanakan secara bertahap dan berkelanjutan membantu siswa memahami pentingnya penguasaan teknik dalam meningkatkan performa lari jarak pendek. Pembelajaran yang dilakukan melalui demonstrasi dan praktik langsung membuat siswa lebih aktif, antusias, serta termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Siswa juga menunjukkan

peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan praktik lari dan lebih mampu mengikuti instruksi yang diberikan selama proses pembelajaran berlangsung.

Meskipun masih terdapat beberapa kendala, seperti perbedaan kemampuan fisik siswa, kurangnya penguasaan teknik dasar pada sebagian siswa, kondisi cuaca yang memengaruhi pelaksanaan pembelajaran, serta tingkat kedisiplinan yang berbeda-beda, secara keseluruhan kegiatan pembelajaran memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan lari jarak pendek siswa.

Dengan demikian, latihan teknik dasar lari jarak pendek dapat dijadikan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak, kecepatan lari, serta partisipasi siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penerapan latihan yang terstruktur dan berkesinambungan perlu terus dilakukan untuk mendukung perkembangan keterampilan olahraga siswa secara optimal.

REFERENSI

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, R. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mahendra, A. (2017). *Teori Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Nala, I. G. N. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Sajoto, M. (2010). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yudik Prasetyo. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2), 219–228. DOI: <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>