

Keterampilan Lari Jarak Pendek Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV SDN 88 Singkawang

Anggun Samuel^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang, Jalan STKIP, Kelurahan Naram, Kecamatan Singkawang Utara, Kota Singkawang, Kalimantan Barat, Indonesia

E-mail: anggunsamuel3@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7510>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 12 Jul 2026

Revised: 18 Jul 2026

Accepted: 24 Jul 2026

Kata Kunci:

Lari Jarak Pendek;
Aktivitas Fisik;
Keterampilan Gerak;
Siswa Sekolah Dasar.

Keywords:

Short-Distance
Running; Physical
Activity; Movement
Skills; Elementary
School Students.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan lari jarak pendek terhadap aktivitas fisik siswa kelas IV SDN 88 Singkawang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan desain survei. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 26 siswa kelas IV SDN 88 Singkawang, terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi keterampilan lari jarak pendek menggunakan lembar pedoman observasi yang mengacu pada tiga komponen utama, yaitu start, run, dan finish. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan pada komponen start memperoleh persentase sebesar 78% dengan kategori unggul, komponen run sebesar 80% dengan kategori unggul, dan komponen finish sebesar 79% dengan kategori unggul. Secara keseluruhan, keterampilan lari jarak pendek siswa memperoleh persentase rata-rata sebesar 79% dengan kategori unggul dan rata-rata skor keseluruhan sebesar 9,5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu melakukan gerakan lari jarak pendek sesuai dengan indikator teknik yang diamati. Lari jarak pendek dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas pendidikan jasmani yang mendukung pengembangan keterampilan gerak, terutama aspek kekuatan, kecepatan, dan kemampuan motorik siswa.

This study aimed to determine the short-distance running skills related to the physical activity of fourth-grade students at SDN 88 Singkawang. The study employed a quantitative approach with a descriptive method and survey design. The population and sample consisted of 26 fourth-grade students, including 12 male and 14 female students. The sampling technique used was saturated sampling. Data were collected through observation of short-distance running skills using an observation guideline covering three main components: start, run, and finish. The data were analyzed using descriptive percentage analysis. The results showed that the start component achieved a percentage of 78% in the superior category, the run component achieved 80% in the superior category, and the finish component achieved 79% in the superior category. Overall, the students' short-distance running skills obtained an average percentage of 79%, categorized as superior, with an overall mean score of 9.5. These results indicate that most students were able to perform short-distance running movements according to the observed technical indicators. Short-distance running can be used as one form of physical education activity that supports the development of movement skills, particularly strength, speed, and students' motor abilities.



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

How to Cite: Anggun Samuel, et al. (2026), Keterampilan Lari Jarak Pendek Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV SDN 88 Singkawang, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7510>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh. Melalui aktivitas jasmani yang terencana dan sistematis, siswa tidak hanya memperoleh pengalaman gerak, tetapi juga dapat mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kemampuan sosial, dan sikap positif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat sejak usia sekolah dasar. (Mustafa, 2020).

Aktivitas fisik merupakan berbagai bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik, mental, dan kognitif anak. Pada usia sekolah dasar, aktivitas fisik juga berperan dalam mengembangkan keterampilan motorik yang menjadi dasar bagi penguasaan berbagai keterampilan gerak lainnya. Gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat termasuk dalam gerak lokomotor yang penting untuk dikembangkan pada masa pertumbuhan anak. (Leonardo, 2021).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah lari jarak pendek. Lari jarak pendek atau sprint merupakan aktivitas atletik yang dilakukan dengan mengutamakan kecepatan maksimal dari garis start hingga mencapai garis finish. Pelaksanaan lari jarak pendek membutuhkan penguasaan beberapa teknik dasar, antara lain posisi start, gerakan berlari, dan gerakan finish. Penguasaan teknik tersebut berkaitan dengan kemampuan koordinasi gerak, kekuatan, kecepatan, serta kontrol tubuh siswa. (Paris, 2013).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SDN 88 Singkawang, masih ditemukan siswa yang belum melakukan gerakan lari jarak pendek dengan teknik yang tepat. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan posisi tubuh pada saat start, gerakan saat berlari, dan teknik ketika melewati garis finish. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengamatan terhadap keterampilan lari jarak pendek siswa agar dapat diketahui tingkat penguasaan gerak yang dimiliki.

Penelitian ini difokuskan pada keterampilan lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 88 Singkawang dengan mengamati tiga komponen utama, yaitu start, run, dan finish. Pengamatan terhadap ketiga komponen tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan lari jarak pendek sebagai bagian dari aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 88 Singkawang berdasarkan indikator gerak yang telah ditentukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan desain survei. Penelitian dilaksanakan di SDN 88 Singkawang yang beralamat di Jalan H. Bakar, Samelagi Kecil, Kecamatan Singkawang Utara, Kota Singkawang, Kalimantan Barat, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai keterampilan lari jarak pendek siswa dalam aktivitas fisik berdasarkan hasil pengamatan terhadap gerakan start, run, dan finish.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV SDN 88 Singkawang yang berjumlah 26 siswa. Karena jumlah populasi relatif terbatas, seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Sampel terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Observasi dilakukan secara langsung terhadap keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek. Instrumen penelitian berupa lembar pedoman observasi lari jarak pendek yang diadopsi dari Paris (2013). Penilaian keterampilan mencakup tiga komponen utama, yaitu start, run, dan finish. Komponen start diamati berdasarkan indikator posisi telapak kaki, lutut, lengan, jari, pinggul, punggung, kepala, dan pandangan mata. Komponen run meliputi tolakan kaki, ayunan lutut, ayunan tungkai, posisi badan, serta gerakan tangan dan lekukan siku. Sementara itu, komponen finish diamati berdasarkan posisi punggung, kepala, pandangan mata, dada, dan tangan.

Data hasil observasi dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Skor yang diperoleh siswa pada setiap komponen dihitung berdasarkan skor perolehan dibandingkan dengan skor maksimal, kemudian dikonversi ke dalam bentuk persentase. Hasil persentase selanjutnya dikategorikan

berdasarkan kriteria penilaian, yaitu 81–100% kategori sangat unggul, 61–80% kategori unggul, 41–60% kategori rata-rata, 21–40% kategori kurang, dan 0–20% kategori sangat kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa

Komponen	Rata-rata Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
Start	3,13	4	78%	Unggul
Run	3,21	4	80%	Unggul
Finish	3,15	4	79%	Unggul
Keseluruhan	9,5	12	79%	Unggul

Komponen start memperoleh persentase sebesar 78% dan termasuk kategori unggul. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu melakukan posisi awal lari dengan cukup baik. Penguasaan teknik start penting karena menjadi tahap awal yang menentukan kesiapan siswa dalam melakukan gerakan lari. Kesalahan dalam posisi kaki, lutut, lengan, badan, atau pandangan dapat memengaruhi koordinasi gerak pada tahap berikutnya.

Komponen run memperoleh persentase tertinggi, yaitu 80%, dan termasuk kategori unggul. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa relatif mampu melakukan gerakan utama saat berlari. Kemampuan tersebut terlihat dari penguasaan gerakan tolakan kaki, ayunan lutut dan tungkai, posisi badan, serta koordinasi gerakan tangan. Gerakan berlari membutuhkan koordinasi berbagai anggota tubuh secara bersamaan sehingga dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa.

Komponen finish memperoleh persentase sebesar 79% dan termasuk kategori unggul. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa telah mampu melakukan gerakan akhir dalam lari jarak pendek dengan cukup baik. Teknik finish perlu diperhatikan karena merupakan bagian akhir dari rangkaian gerakan lari. Kemampuan mengontrol posisi tubuh dan mempertahankan koordinasi gerakan hingga melewati garis finish merupakan bagian penting dalam penguasaan keterampilan lari jarak pendek.

Secara keseluruhan, hasil observasi menunjukkan bahwa keterampilan lari jarak pendek siswa memperoleh persentase rata-rata sebesar 79% dengan kategori unggul. Rata-rata skor keseluruhan yang diperoleh adalah 9,5. Berdasarkan data individu, siswa dengan capaian tertinggi memperoleh persentase 96%, sedangkan capaian terendah sebesar 67%. Meskipun terdapat perbedaan kemampuan antarsiswa, seluruh hasil individu masih berada pada kategori unggul atau sangat unggul berdasarkan kriteria yang digunakan dalam penelitian.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas lari jarak pendek dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan pendidikan jasmani yang mendukung pengembangan keterampilan gerak siswa. Lari melibatkan berbagai unsur kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Ketika siswa melakukan gerakan start, berlari, dan finish secara berulang dalam proses pembelajaran, mereka memperoleh pengalaman gerak yang dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lari jarak pendek berkaitan dengan pengembangan kemampuan fisik, seperti kecepatan dan kekuatan. Penelitian mengenai latihan circuit training terhadap kecepatan lari jarak pendek menunjukkan pentingnya aktivitas latihan dalam mengembangkan kemampuan fisik (Anisa, 2023). Penelitian lain mengenai hubungan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan lari jarak pendek juga menunjukkan bahwa kemampuan fisik, khususnya kekuatan otot tungkai, berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan sprint (Aditya, 2020).

Selain hasil observasi, tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek juga menunjukkan kecenderungan positif. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa pembelajaran lari jarak pendek dapat meningkatkan semangat belajar, membantu memahami teknik gerak, dan membuat mereka lebih menyukai pembelajaran tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran yang melibatkan gerakan secara langsung dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif bagi siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 88 Singkawang secara umum berada pada kategori unggul. Namun, hasil penelitian ini perlu dipahami sebagai gambaran tingkat keterampilan berdasarkan hasil observasi, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat atau pengaruh statistik karena penelitian menggunakan metode deskriptif dan analisis persentase. Untuk memperoleh kesimpulan mengenai pengaruh lari jarak pendek terhadap

peningkatan aktivitas fisik secara kausal, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimen atau analisis statistik inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 88 Singkawang berada pada kategori unggul. Penilaian dilakukan berdasarkan tiga komponen utama, yaitu start, run, dan finish.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 88 Singkawang berada pada kategori unggul dengan persentase rata-rata sebesar 79% dan rata-rata skor keseluruhan 9,5. Berdasarkan tiga komponen yang diamati, keterampilan start memperoleh persentase 78%, run 80%, dan finish 79%, yang seluruhnya berada dalam kategori unggul. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu melakukan gerakan lari jarak pendek sesuai dengan indikator teknik yang diamati. Aktivitas lari jarak pendek dapat digunakan sebagai salah satu bentuk pembelajaran pendidikan jasmani untuk mendukung pengembangan keterampilan gerak, terutama kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan kemampuan motorik siswa sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, dosen pembimbing, pihak SDN 88 Singkawang, kepala sekolah, wali kelas IV, serta seluruh siswa yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu proses penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Aditya, S. (2020). Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan lari. *Journal of Dehasen Education Review*.
- Anisa, Y. (2023). Pengaruh latihan circuit training terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter. *Physical Activity Journal*.
- Anisah, D. (2015). Pengaruh pembelajaran gerak dasar lari terhadap hasil belajar lari jarak pendek 40 meter. *JPOK*, 3(1).
- Bachtiar, S. (2015). Merancang pembelajaran gerak dasar anak. UNP Press.
- Fransiska, S. S. (2021). Penerapan latihan shuttle run pada atlet lari jarak pendek di Club Linggau Runners. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1).
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi dan motivasi terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet. *Journal Sport Area*, 2(1).
- Leonardo, K. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap keterampilan motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3).
- Mardela, R. (2016). Keterampilan gerak dasar siswa PAUD Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Mustafa, P. S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Jurnal Sporta Saintika*.
- Norito, B. (2022). Penerapan cooperative learning dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siswa usia 7–8 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Paris, S. (2013). Penerapan lari ABC untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Podungge, R. (2021). Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar lari jarak pendek. *Jambura Health and Sport Journal*.
- Rahadian. (2019). Aplikasi analisis biomekanika (Kinovea Software) untuk mengembangkan kemampuan lari jarak pendek 100 meter mahasiswa PJKR. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(1).
- Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmu Dakwah*.
- Sulistawati, R. (2017). Mengembangkan kemampuan motorik kasar anak melalui gerak lokomotor di Taman Kanak-Kanak Widyabhakti Tanjung Senang Bandar Lampung. Undergraduate thesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Utami, N. (2022). Model project based learning terhadap kreativitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*.

- Wilana, K. D. (2023). Metode picture and picture dalam proses belajar keterampilan psikomotor lari jarak pendek. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3).
- Yucardo. (2021). Analisis tingkat keterampilan lari jarak pendek 30 meter kelas V di SD Negeri 40 Kota Bengkulu. *Silampari Journal Sport*, 1(2).
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.