

Analisis Tingkat Kemampuan Lari Jarak Pendek 50 Meter Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh

Reza Maulia¹, Junaidi^{2*}, Yudi Ikhwani³, Mukhtasar⁴

Reza Maulia, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

Rezamaulia@icloud.com

*Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Yudi Ikhwani, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

yudiikhwani@serambimekkah.ac.id

Mukhtasar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

mughtasar@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel penelitian adalah siswa laki-laki kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan tes lari 50 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari sprint siswa secara umum berada pada kategori baik dan cukup. Hal ini terlihat dari hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa kategori baik memperoleh persentase tertinggi yaitu 40% dan kategori cukup sebesar 35%. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh siswa dalam tes lari sprint 50 meter adalah 8,22 detik, dengan waktu tercepat 6,9 detik dan waktu terlambat 10,1 detik. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan lari sprint siswa cukup beragam, namun sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan lari yang cukup baik.

Kata Kunci: Kemampuan Lari Jarak Pendek 50 Meter

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif, serta pola hidup sehat. Dalam pembelajaran olahraga di tingkat Sekolah Dasar, materi yang diajarkan mencakup berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah atletik. Salah satu nomor dalam atletik yang sering diajarkan adalah lari jarak pendek, khususnya nomor lari 50 meter. Lari jarak pendek merupakan bentuk aktivitas olahraga yang mengandalkan kecepatan maksimal dalam

menempuh jarak pendek. Nomor ini memiliki manfaat penting dalam pengembangan kecepatan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak siswa. Oleh karena itu, penguasaan teknik dan kemampuan dalam melakukan lari jarak pendek menjadi salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi atletik.

Namun dalam kenyataannya, masih banyak siswa yang belum menunjukkan performa optimal dalam lari jarak pendek. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar, minimnya latihan yang terstruktur, serta rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, diperlukan suatu analisis yang mendalam terhadap tingkat kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas lari jarak pendek, khususnya nomor 50 meter. Menurut Siedentop, Hastie, dan van der Mars (2020), pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga berperan penting dalam membentuk keterampilan motorik dasar seperti kecepatan, koordinasi, dan kelincahan. Dalam hal ini, aktivitas lari jarak pendek menjadi media latihan yang efektif dalam mendukung pengembangan kemampuan motorik siswa. Lari 50 meter termasuk ke dalam kategori lari cepat (sprint) yang menjadi tolak ukur penting dalam menilai kecepatan reaksi dan kemampuan anaerobik siswa usia sekolah.

Dalam proses pendidikan jasmani, pengukuran kemampuan fisik seperti lari cepat harus dilakukan secara objektif dan terstandar. Mardapi (2020) menegaskan bahwa penilaian terhadap keterampilan jasmani perlu dilakukan dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel, agar data yang diperoleh dapat digunakan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan pembelajaran. Ia menyatakan, *"Instrumen penilaian dalam pendidikan jasmani harus mengukur aspek kemampuan fisik secara kuantitatif agar hasilnya dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan pembelajaran."* Oleh karena itu, sangat penting dilakukan analisis terhadap kemampuan siswa berdasarkan kelompok usia dan tingkat perkembangannya secara ilmiah.

SD Negeri 47 Banda Aceh sebagai salah satu sekolah yang aktif melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga menjadi tempat yang tepat untuk mengkaji sejauh mana kemampuan siswa dalam lari jarak pendek 50 meter. Penelitian ini dianggap penting untuk memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kemampuan siswa serta sebagai bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Analisis Tingkat Kemampuan Lari Jarak Pendek 50 Meter pada Siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kemampuan lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh Tahun 2026?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kemampuan lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh Tahun 2026.

Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini yang diharapkan bisa tercapai adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya terkait latihan kecepatan dan pengukuran kemampuan fisik siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti dan akademisi dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan lari cepat siswa serta memperkaya kajian literatur tentang pengembangan motorik dan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani di usia sekolah.

2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi Guru. Menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam menyusun metode latihan atau pembelajaran yang lebih efektif, khususnya dalam materi atletik.
- b. Bagi Siswa. Memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan lari jarak pendek yang dimiliki, sehingga dapat memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka.
- c. Bagi Sekolah. Memberikan gambaran tentang keberhasilan program pembelajaran pendidikan jasmani dalam aspek keterampilan dasar atletik.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya. Menjadi referensi awal untuk penelitian sejenis di masa depan yang berhubungan dengan keterampilan dasar atletik pada tingkat SD.

METODELOGI PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menurut Sugiyono (2021), pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan pada pengolahan data numerik dan statistik untuk menjelaskan fenomena yang diteliti secara sistematis dan terstruktur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh yang mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang berjumlah 33 siswa. Teknik pengambilan sampel dibagi menjadi dua, yaitu probability sampling dan non-probability sampling (Creswell & Creswell, 2021). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria yang ditetapkan adalah siswa yang sehat secara fisik dan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara aktif. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 20 siswa laki-laki.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengukuran langsung (tes performa). Setiap siswa diminta melakukan lari cepat sejauh 50 meter sebanyak satu kali percobaan dengan pengukuran waktu menggunakan stopwatch. Hasil waktu lari siswa dicatat dalam satuan detik, kemudian dianalisis berdasarkan kategori tingkat kemampuan.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), nilai maksimum, nilai minimum, rentang (range), dan standar deviasi. Kemudian hasilnya diklasifikasikan ke dalam lima kategori: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Waktu dan Tempat Penelitian

SD Negeri 47 Banda Aceh beralamat di Jl. Sultan Malikul Saleh, Lhong Raya, Kec. Banda Raya, Kota Banda Aceh, Aceh, dengan kode pos 23238. Adapun waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Mei 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan penelitian diperlukan susunan kepanitiaan yang bertugas membantu kelancaran proses pengumpulan data di lapangan. Panitia penelitian dibentuk agar setiap kegiatan dapat berjalan secara teratur, efektif, dan sesuai dengan prosedur

penelitian yang telah ditetapkan. Adapun susunan panitia pengumpulan data penelitian kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Susunan Panitia Pengumpulan Data Penelitian

No	Jabatan	Nama
1	Penasehat	Dekan FKIP USM
2	Penasehat	Ketua Prodi Penjaskesrek USM
3	Pembimbing	Junaidi, S.Pd., M.Pd
4	Pembimbing	Yudi Ikhwani, S.Pd., M.Pd
5	Penanggung Jawab	Reza Maulia
6	Ketua Panitia	Reza Maulia
7	Koordinator Lapangan	Nida Rahmatillah
8	Anggota	Fauzan
9	Pemanggil	Feri Fazli
10	Pencatat	Rijal
11	Dokumentasi	Nida Rahmatillah

Tabel di atas menunjukkan susunan panitia yang terlibat dalam proses pengumpulan data penelitian kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh. Susunan panitia terdiri atas penasehat, pembimbing, penanggung jawab, ketua panitia, koordinator lapangan, anggota, pemanggil peserta, pencatat hasil, dan dokumentasi. Setiap panitia memiliki tugas dan tanggung jawab masing-masing untuk mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan tertib dan sistematis.

1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Agar pelaksanaan penelitian berjalan dengan tertib dan sesuai dengan rencana, maka disusun jadwal kegiatan penelitian sebagai pedoman selama proses pengumpulan data berlangsung. Jadwal pelaksanaan penelitian memuat pembagian waktu kegiatan beserta penanggung jawab pada setiap kegiatan yang dilaksanakan. Adapun jadwal pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Alokasi Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.30 – 08.45	Pembukaan acara	Ketua panitia pelaksana
09.00 – 11.30	Pelaksanaan tes	Panitia tes
11.00 – 11.30	Istirahat makan snack	Panitia konsumsi
11.00 – 11.30	Penutup, doa, foto bersama, dan makan siang bersama	Ketua panitia pelaksana dan ketua konsumsi

Tabel di atas menunjukkan jadwal pelaksanaan penelitian yang dimulai dari kegiatan

pembukaan acara, pelaksanaan tes, istirahat, hingga penutupan kegiatan. Setiap kegiatan telah disusun berdasarkan alokasi waktu tertentu dan dilengkapi dengan penanggung jawab masing-masing. Penyusunan jadwal ini bertujuan agar seluruh rangkaian kegiatan penelitian kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh dapat terlaksana secara teratur, efektif, dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

2. Deskripsi Data Hasil Tes Lari 50 Meter

Setelah pelaksanaan tes lari sprint 50 meter dilakukan, diperoleh data hasil kemampuan siswa berdasarkan waktu tempuh yang dicapai pada setiap percobaan. Tes dilakukan sebanyak dua kali percobaan untuk mendapatkan hasil terbaik dari masing-masing siswa. Data hasil tes tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori kemampuan. Adapun hasil tes kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Tes Kemampuan Lari 50 Meter

No	Kode Siswa	Percobaan 1	Percobaan 2	Waktu Terbaik	Kategori
1	S-01	7,6	7,4	7,4	Baik
2	S-02	8,3	8,1	8,1	Cukup
3	S-03	6,9	7,0	6,9	Sangat Baik
4	S-04	9,4	9,1	9,1	Kurang
5	S-05	8,7	8,5	8,5	Cukup
6	S-06	7,8	7,5	7,5	Baik
7	S-07	10,2	9,9	9,9	Kurang
8	S-08	7,9	7,7	7,7	Baik
9	S-09	8,8	8,6	8,6	Cukup
10	S-10	7,2	7,1	7,1	Baik
11	S-11	9,6	9,3	9,3	Kurang
12	S-12	8,0	7,8	7,8	Baik
13	S-13	10,4	10,1	10,1	Sangat Kurang
14	S-14	7,5	7,3	7,3	Baik
15	S-15	8,9	8,4	8,4	Cukup
16	S-16	9,1	8,8	8,8	Cukup
17	S-17	7,3	7,2	7,2	Baik
18	S-18	8,6	8,2	8,2	Cukup
19	S-19	9,2	9,0	9,0	Cukup
20	S-20	7,7	7,5	7,5	Baik

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil tes kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh berdasarkan dua kali percobaan yang dilakukan

oleh setiap siswa. Dari hasil penelitian terlihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik dan cukup. Beberapa siswa memperoleh kategori sangat baik dengan waktu tempuh tercepat, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori kurang dan sangat kurang. Waktu terbaik yang dicatat dari masing-masing siswa digunakan sebagai dasar penentuan kategori kemampuan lari sprint 50 meter. Data tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat kemampuan lari siswa dalam mengikuti tes yang dilaksanakan.

3. Tabel Frekuensi Kategori Kemampuan Lari 50 Meter

Untuk mengetahui gambaran tingkat kemampuan lari sprint 50 meter siswa secara keseluruhan, hasil tes yang diperoleh kemudian dikelompokkan ke dalam distribusi frekuensi berdasarkan kategori kemampuan. Distribusi frekuensi ini bertujuan untuk mempermudah dalam melihat jumlah siswa pada setiap kategori kemampuan lari sprint 50 meter. Adapun distribusi frekuensi kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lari 50 Meter

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	1	5%
2	Baik	8	40%
3	Cukup	7	35%
4	Kurang	3	15%
5	Sangat Kurang	1	5%
	Jumlah	20	100%

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa kategori baik memiliki jumlah terbanyak yaitu 8 siswa atau 40%, diikuti kategori cukup sebanyak 7 siswa atau 35%. Selanjutnya kategori kurang berjumlah 3 siswa atau 15%, sedangkan kategori sangat baik dan sangat kurang masing-masing berjumlah 1 siswa atau 5%. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh cenderung berada pada kategori baik dan cukup.

4. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

Selain disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil penelitian juga dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum kemampuan lari sprint 50 meter siswa. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk melihat nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta rentang nilai yang diperoleh siswa dalam pelaksanaan tes. Adapun hasil statistik deskriptif kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Kemampuan Lari 50 Meter

No	Statistik	Hasil
1	Jumlah Nilai	164,4
2	Rata-rata	8,22
3	Standar Deviasi	0,933
4	Range	3,2
5	Nilai Minimum	6,9
6	Nilai Maksimum	10,1

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh. Berdasarkan data tersebut diperoleh jumlah nilai keseluruhan sebesar 164,4 dengan rata-rata waktu tempuh 8,22 detik. Nilai standar deviasi sebesar 0,933 menunjukkan bahwa variasi kemampuan siswa relatif beragam namun masih dalam kategori yang cukup stabil. Selanjutnya diperoleh range sebesar 3,2 detik, dengan nilai minimum 6,9 detik dan nilai maksimum 10,1 detik. Hasil tersebut menggambarkan adanya perbedaan kemampuan lari sprint 50 meter pada masing-masing siswa yang mengikuti penelitian.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kemampuan lari sprint 50 meter siswa kelas VI SD Negeri 47 Banda Aceh tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari sprint siswa secara umum berada pada kategori baik dan cukup. Hal ini terlihat dari hasil distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa kategori baik memperoleh persentase tertinggi yaitu 40% dan kategori cukup sebesar 35%.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh siswa dalam tes lari sprint 50 meter adalah 8,22 detik, dengan waktu tercepat 6,9 detik dan waktu terlambat 10,1 detik. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan lari sprint siswa cukup beragam, namun sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan lari yang cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2023). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Kemendikbudristek. (2022). *Capaian pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

- Mardapi, D. (2020). *Pengukuran, penilaian, dan evaluasi pendidikan*. Parama Publishing.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, K. G., Mackenzie, I., & Ball, N. (2023). Reaction time training in sprint performance. *Journal of Sports Performance Research*, 15(1), 22–31.
- World Health Organization. (2023). *Physical activity and young people: Global recommendations*. WHO Press.