

Analisis Keterampilan Lari 40 Meter pada Siswa Kelas IV-VI Madrasah Ibtidaiyah As'adiyah Pengalihan Keritang

Ratna Sari¹, Prima Antoni², Edi Susrianto³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Islam Indragiri, Indonesia

ratnamamanayah@gmail.com¹, primaantoni90@gmail.com², ediunisi1971@gmail.com³

Kata Kunci:

Keterampilan Lari, Lari 40 Meter, Siswa Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis keterampilan lari 40 meter pada siswa kelas IV, V, dan VI Madrasah Ibtidaiyah As'adiyah Pengalihan Keritang. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan subjek seluruh 30 siswa, terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Data dikumpulkan melalui tes lari 40 meter, observasi teknik, dan dokumentasi. Setiap siswa melakukan dua kali percobaan, kemudian waktu tercepat digunakan sebagai hasil akhir. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi, persentase, serta pengelompokan kategori berdasarkan norma penilaian menurut jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu terbaik siswa berada pada rentang 6,27–8,95 detik dengan rata-rata 7,40 detik. Sebanyak 1 siswa (3,33%) berada pada kategori sangat baik, 11 siswa (36,67%) pada kategori baik, 15 siswa (50,00%) pada kategori sedang, dan 3 siswa (10,00%) pada kategori kurang; tidak terdapat siswa pada kategori sangat kurang. Siswa kelas VI memiliki rata-rata waktu terbaik tercepat, yaitu 6,96 detik, diikuti kelas V sebesar 7,40 detik dan kelas IV sebesar 7,84 detik. Aspek teknik yang paling perlu diperkuat adalah kemampuan mempertahankan kecepatan hingga melewati garis finis. Secara umum, keterampilan lari 40 meter siswa berada pada kategori sedang. Hasil ini dapat digunakan guru pendidikan jasmani untuk merancang latihan start, koordinasi gerak, akselerasi, dan teknik finis secara bertahap.

Keyword:

Running Skill, 40-Meter Sprint, Elementary Students, Physical Education

Abstract

This study analyzed 40-meter running skills among fourth-, fifth-, and sixth-grade students at Madrasah Ibtidaiyah As'adiyah Pengalihan Keritang. A quantitative descriptive design was used with all 30 students as participants, comprising 15 boys and 15 girls. Data were collected through a 40-meter sprint test, technique observation, and documentation. Each student completed two trials, and the fastest time was used as the final score. Data were analyzed using frequency distributions, percentages, and sex-specific performance categories. The best times ranged from 6.27 to 8.95 seconds, with an overall mean of 7.40 seconds. One student (3.33%) was classified as very good, 11 students (36.67%) as good, 15 students (50.00%) as moderate, and 3 students (10.00%) as poor; no student was classified as very poor. Sixth-grade students recorded the fastest mean time at 6.96 seconds, followed by fifth-grade students at 7.40 seconds and fourth-grade students at 7.84 seconds. The finish phase was the technical aspect requiring the greatest improvement, particularly maintaining speed through the finish line. Overall, the students' 40-meter running skills were classified as moderate. The findings provide a basis for physical education teachers to plan progressive instruction on starting, movement coordination, acceleration, and finishing technique.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan dasar karena berkontribusi terhadap perkembangan fisik, motorik, kognitif, sosial, dan afektif peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya diarahkan pada peningkatan kebugaran, tetapi juga pada pembentukan keterampilan gerak, kedisiplinan, keberanian, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas. Pada usia sekolah dasar, penguasaan gerak dasar memiliki arti strategis karena menjadi fondasi bagi kemampuan anak dalam mengikuti aktivitas fisik, permainan, olahraga, serta berbagai kegiatan sehari-hari. Keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap perlu dikembangkan melalui pengalaman belajar yang terarah, bertahap, dan sesuai dengan karakteristik pertumbuhan peserta didik. Saputra (2001) menempatkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sebagai dasar pembelajaran pendidikan jasmani, sedangkan Khadijah & Amelia (2020) menegaskan bahwa perkembangan keterampilan motorik anak perlu memperoleh stimulasi melalui aktivitas fisik yang teratur dan sesuai tahap perkembangan.

Atletik memiliki relevansi kuat dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena mencakup bentuk-bentuk gerak dasar manusia. Rijadi (1985) menyebut atletik sebagai salah satu cabang olahraga tertua yang sering dipahami sebagai induk cabang olahraga karena unsur geraknya menjadi dasar bagi banyak aktivitas olahraga lain. Dalam pembelajaran di sekolah, atletik tidak semata-mata diposisikan sebagai wahana pencapaian prestasi, tetapi sebagai media untuk membangun kecakapan motorik, kebugaran jasmani, penguasaan teknik gerak, dan kepercayaan diri siswa. Salah satu nomor atletik yang penting dikenalkan pada peserta didik adalah lari jarak pendek atau sprint. Aktivitas ini menuntut siswa menggerakkan tubuh ke depan dengan cepat, terkoordinasi, dan efisien dalam jarak tertentu. Dengan demikian, pembelajaran lari tidak cukup dipahami sebagai kegiatan mengukur kecepatan, tetapi juga sebagai proses mengembangkan kemampuan siswa dalam mengendalikan posisi tubuh, ritme langkah, respons terhadap aba-aba, dan koordinasi anggota gerak.

Keterampilan gerak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan secara tepat, efektif, dan efisien melalui proses belajar, latihan, serta pengalaman yang berulang. Irianto (2010) memandang keterampilan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan atau teknik tertentu secara efektif dan efisien, sedangkan Magill (2001) menekankan bahwa keterampilan gerak ditandai oleh ketepatan, konsistensi, dan efisiensi pelaksanaan gerakan. Nasihudin & Hariyadin, (2021) juga menjelaskan bahwa keterampilan berkembang melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan, baik pada aktivitas fisik maupun nonfisik. Dalam konteks pendidikan jasmani, keterampilan lari merupakan bentuk keterampilan motorik kasar yang melibatkan penggunaan otot-otot besar tubuh secara terkoordinasi. Prawirasaputra (2015) dan Widiastuti (2015) menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak dasar berhubungan dengan kemampuan siswa mengendalikan tubuh, menjaga keseimbangan, serta melaksanakan gerakan secara cepat dan terarah. Oleh sebab itu, kemampuan lari siswa perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara perkembangan fisik, koordinasi neuromuskular, pengalaman gerak, kualitas pembelajaran, motivasi, dan kesempatan berlatih.

Lari jarak pendek merupakan aktivitas berlari dengan kecepatan maksimal untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat mungkin. Muhajir (2017) menjelaskan bahwa lari sprint dilakukan dengan pengerahan kemampuan maksimal sejak awal hingga melewati garis finis. Pelaksanaan sprint menuntut keterpaduan antara kecepatan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, koordinasi, keseimbangan, teknik, dan kemampuan mempertahankan ritme lari. Syarifuddin (2019) mengemukakan bahwa pelaksanaan lari sprint mencakup fase start, gerakan berlari, dan finis yang harus berlangsung secara berkesinambungan. Pada fase start, siswa perlu mampu merespons aba-aba dan membangun percepatan awal secara tepat. Pada fase berlari, siswa perlu menjaga posisi tubuh, ayunan lengan, langkah kaki, serta keseimbangan agar kecepatan dapat dipertahankan. Sementara itu, pada fase finis, siswa harus tetap mempertahankan laju lari hingga melewati garis akhir. Widiastuti (2015) menekankan bahwa kecepatan sprint dipengaruhi oleh panjang langkah, frekuensi langkah, kekuatan otot tungkai, teknik start, dan koordinasi gerak. Selaras dengan itu, Sumarauw et al., (2024) serta Purnomo & Dapan (2013) menjelaskan bahwa gerak sprint yang efektif memerlukan dorongan kuat dan cepat dari tungkai yang diterjemahkan menjadi langkah-langkah lari yang lancar, eksplosif, dan efisien.

Kemampuan lari sprint pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh kondisi fisik dan karakteristik perkembangan individu. Harsono (2018) dan Syafruddin (2011) menempatkan kecepatan, kekuatan, daya ledak, koordinasi, dan kelentukan sebagai komponen kondisi fisik yang saling berkaitan dalam pelaksanaan keterampilan olahraga. Hasanuddin & Hasruddin (2022) menunjukkan adanya keterkaitan antara daya ledak otot tungkai dan kemampuan lari sprint, karena tolakan tungkai menentukan kemampuan menghasilkan percepatan pada setiap langkah. Di samping itu, Saripudin & Kamarudin (2023) menekankan bahwa kondisi fisik dan status gizi dapat berhubungan dengan performa olahraga siswa sekolah dasar. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi hasil lari siswa tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor, melainkan perlu dilihat sebagai hasil dari kondisi fisik, kematangan motorik, pengalaman beraktivitas, pembelajaran yang diterima, serta kemampuan menerapkan teknik lari secara benar.

Berdasarkan observasi awal di MI As'adiyah Pengalihan Keritang, keterampilan lari 40 meter siswa masih menunjukkan variasi yang cukup nyata. Sejumlah siswa belum mampu melakukan start dengan baik, belum menunjukkan koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki yang optimal, serta cenderung mengurangi kecepatan sebelum melewati garis finis. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi waktu tempuh dan kualitas gerak siswa dalam melakukan lari sprint. Variasi kemampuan antara siswa kelas IV, V, dan VI juga dapat berkaitan dengan perbedaan usia, pengalaman belajar, tingkat aktivitas fisik, perkembangan motorik, dan penguasaan teknik dasar. Apabila kondisi ini tidak dipetakan secara sistematis, guru pendidikan jasmani akan mengalami keterbatasan dalam menentukan kebutuhan pembelajaran, bentuk latihan, dan strategi evaluasi yang sesuai bagi setiap kelompok siswa.

Masalah utama penelitian ini terletak pada belum tersedianya data empiris mengenai tingkat keterampilan lari 40 meter siswa kelas IV, V, dan VI MI As'adiyah Pengalihan Keritang. Penelitian terdahulu dan landasan teoretis telah menjelaskan bahwa sprint dipengaruhi oleh unsur teknik, kondisi fisik, serta kemampuan motorik, tetapi informasi mengenai kondisi faktual keterampilan lari 40 meter pada konteks sekolah tersebut belum tersedia. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyediaan profil keterampilan lari 40 meter secara spesifik pada siswa kelas IV, V, dan VI melalui pengukuran waktu tempuh yang disertai pengamatan terhadap teknik dasar lari. Hasil pengukuran akan dikelompokkan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang sehingga memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai distribusi kemampuan siswa.

Pemecahan masalah dilakukan melalui tes lari 40 meter terhadap seluruh siswa kelas IV, V, dan VI MI As'adiyah Pengalihan Keritang. Data waktu tempuh digunakan sebagai indikator utama untuk mengidentifikasi tingkat keterampilan lari siswa, sedangkan observasi terhadap teknik start, koordinasi gerakan saat berlari, dan teknik melewati garis finis digunakan untuk memperkuat interpretasi hasil pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat keterampilan lari 40 meter pada siswa kelas IV, V, dan VI MI As'adiyah Pengalihan Keritang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru pendidikan jasmani dalam menyusun pembelajaran atletik yang lebih responsif terhadap kemampuan siswa, memperbaiki penguasaan teknik dasar sprint, merancang latihan yang sesuai, serta mendukung perkembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik secara berkelanjutan. Pendahuluan ini mengintegrasikan landasan teori, hasil observasi awal, serta rujukan yang tercantum dalam proposal penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan keterampilan lari 40 meter siswa kelas IV, V, dan VI MI As'adiyah Pengalihan Keritang. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2026 dengan sumber data primer berupa 30 siswa, terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan, yang dipilih sesuai tujuan penelitian. Data pendukung diperoleh melalui dokumen sekolah, meliputi daftar nama dan jumlah siswa, serta dokumentasi pelaksanaan penelitian. Data dikumpulkan melalui tes lari 40 meter, observasi, dan dokumentasi. Dalam pelaksanaan tes, setiap siswa berlari secepat mungkin pada lintasan lurus sepanjang 40 meter setelah menerima aba-aba. Waktu tempuh diukur menggunakan stopwatch dalam satuan detik, dan setiap siswa memperoleh dua kali kesempatan; waktu terbaik digunakan sebagai hasil tes. Observasi dilakukan untuk mencatat pelaksanaan teknik start, koordinasi gerakan tangan dan kaki saat berlari, serta teknik melewati garis finis.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan mengelompokkan waktu terbaik lari 40 meter berdasarkan norma penilaian menurut jenis kelamin ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Jumlah siswa dalam setiap kategori dihitung dalam bentuk frekuensi dan persentase, kemudian disajikan melalui tabel dan uraian naratif untuk menunjukkan distribusi keterampilan lari 40 meter siswa. Persentase setiap kategori dihitung menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% (\text{Sudijono, 2005})$$

Keterangan: *P* adalah persentase, *F* adalah frekuensi siswa pada setiap kategori, dan *N* adalah jumlah seluruh sampel. Rumus ditulis secara terpisah menggunakan Microsoft Equation, dengan rujukan ditempatkan di sisi kanan sesuai ketentuan template jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes lari 40 meter terhadap 30 siswa kelas IV, V, dan VI MI As'adiyah Pengalihan Keritang menunjukkan bahwa waktu terbaik siswa berada pada rentang 6,27–8,95 detik. Rata-rata waktu Tes I adalah 7,52 detik, sedangkan rata-rata Tes II adalah 7,40 detik. Seluruh siswa memperoleh waktu Tes II yang lebih cepat daripada Tes I, dengan rata-rata perbaikan waktu sebesar 0,12 detik. Oleh karena itu, waktu Tes II digunakan sebagai waktu terbaik dalam pengolahan hasil penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Tes Lari 40 Meter

Indikator	Rata-rata (detik)	Simpangan Baku	Minimum	Maksimum
Tes I	7,52	0,73	6,35	9,08
Tes II/Waktu Terbaik	7,40	0,72	6,27	8,95
Perbaikan Waktu	0,12	0,02	0,08	0,15

Sumber: Data primer, 2026.

Pengelompokan keterampilan lari 40 meter dilakukan berdasarkan norma penilaian menurut jenis kelamin. Waktu terbaik dibulatkan hingga satu angka desimal sebelum diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Hasil pengelompokan menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan kategori dengan frekuensi tertinggi, yaitu 15 siswa atau 50,00%. Sebanyak 11 siswa atau 36,67% berada pada kategori baik, satu siswa atau 3,33% berada pada kategori sangat baik, dan tiga siswa atau 10,00% berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 2. Distribusi Keterampilan Lari 40 Meter Siswa

Kategori	Kelas IV	Kelas V	Kelas VI	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Baik	0	0	1	1	3,33
Baik	1	4	6	11	36,67
Sedang	7	5	3	15	50,00
Kurang	2	1	0	3	10,00
Sangat Kurang	0	0	0	0	0,00
Jumlah	10	10	10	30	100,00

Sumber: Data primer, 2026.

Hasil berdasarkan kelas menunjukkan kecenderungan peningkatan keterampilan lari 40 meter dari kelas IV hingga kelas VI. Rata-rata waktu terbaik kelas IV adalah 7,84 detik, kelas V sebesar 7,40 detik, dan kelas VI sebesar 6,96 detik. Pola serupa terlihat pada skor teknik start, koordinasi gerak, dan finis. Kelas VI memperoleh skor teknik tertinggi pada seluruh aspek pengamatan, sedangkan kelas IV menunjukkan skor paling rendah.

Tabel 3. Rata-rata Waktu Terbaik dan Skor Teknik Berdasarkan Kelas

Kelas	n	Rata-rata Waktu Terbaik (detik)	Simpangan Baku	Start	Koordinasi	Finis
IV	10	7,84	0,69	3,70	3,50	3,50
V	10	7,40	0,65	4,10	4,00	4,00
VI	10	6,96	0,58	4,60	4,60	4,40
Keseluruhan	30	7,40	0,72	4,13	4,03	3,97

Sumber: Data primer, 2026.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan lari 40 meter siswa kelas IV, V, dan VI MI As'adiyah Pengalihan Keritang secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini menjawab tujuan penelitian, yaitu memberikan gambaran mengenai tingkat keterampilan lari 40 meter siswa. Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu menyelesaikan lari sprint 40 meter dengan cukup baik, tetapi penguasaan kecepatan dan teknik gerak belum sepenuhnya stabil. Proporsi siswa pada kategori baik dan sangat baik mencapai 40,00%, sedangkan 10,00% siswa masih berada pada kategori kurang. Tidak adanya siswa pada kategori sangat kurang menunjukkan bahwa seluruh siswa telah memiliki kemampuan dasar untuk melakukan lari sprint, meskipun sebagian di antaranya masih memerlukan pembinaan teknik dan kondisi fisik yang lebih terarah.

Rata-rata skor teknik memperlihatkan bahwa aspek finis memperoleh nilai paling rendah, yaitu 3,97, dibandingkan teknik start sebesar 4,13 dan koordinasi gerak sebesar 4,03. Catatan lapangan menunjukkan beberapa kesalahan teknik yang berulang, seperti start lambat, ayunan lengan yang belum aktif, langkah relatif pendek, koordinasi tangan dan kaki yang belum konsisten, serta kecenderungan mengurangi kecepatan sebelum melewati garis finis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan lari 40 meter tidak hanya ditentukan oleh waktu tempuh, tetapi juga oleh penguasaan tiga fase sprint, yaitu start, fase berlari, dan finis. Siswa yang belum mampu menjaga posisi tubuh, irama langkah, ayunan lengan, dan dorongan tungkai secara berkelanjutan cenderung menghasilkan waktu tempuh yang lebih lambat.

Temuan ini mendukung pandangan bahwa keterampilan lari merupakan bentuk keterampilan motorik kasar yang dipengaruhi oleh interaksi antara koordinasi, penguasaan teknik, kondisi fisik, pengalaman belajar, dan kesempatan berlatih. Utesch et al., (2019) melalui meta-analisis terhadap 19 studi dan 15.984 peserta menemukan hubungan positif sedang hingga kuat antara kompetensi motorik dan kebugaran fisik, dengan koefisien hubungan gabungan sebesar $r = 0,43$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterampilan gerak dan kapasitas fisik tidak berkembang secara terpisah. Dalam konteks penelitian ini, hasil waktu lari 40 meter perlu dipahami sebagai gabungan antara kemampuan menerapkan teknik sprint dan kemampuan fisik untuk menghasilkan serta mempertahankan akselerasi.

Perbedaan hasil berdasarkan tingkat kelas menunjukkan kecenderungan bahwa siswa kelas yang lebih tinggi memiliki waktu lari lebih cepat dan kualitas teknik lebih baik. Kelas VI mencatat rata-rata waktu terbaik 6,96 detik, lebih cepat daripada kelas V sebesar 7,40 detik dan kelas IV sebesar 7,84 detik. Kelas VI juga memiliki rata-rata skor start 4,60, koordinasi 4,60, dan finis 4,40. Akan tetapi, hasil ini perlu ditafsirkan sebagai kecenderungan deskriptif, bukan sebagai bukti bahwa kenaikan kelas secara langsung menyebabkan peningkatan kemampuan sprint. Penelitian ini tidak mengukur usia biologis, tinggi badan, berat badan, status gizi, aktivitas fisik, daya ledak otot tungkai, ataupun pengalaman latihan siswa. Barnett et al., (2016) menunjukkan bahwa perkembangan kompetensi motorik pada anak dipengaruhi oleh sejumlah faktor biologis, demografis, perilaku, dan lingkungan; pengaruh faktor tersebut juga dapat berbeda berdasarkan jenis keterampilan yang diukur.

Hasil yang lebih baik pada siswa kelas VI dapat dikaitkan dengan kemungkinan bertambahnya pengalaman belajar gerak, perkembangan koordinasi, serta keterlibatan yang lebih panjang dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, peningkatan usia atau kelas tidak secara otomatis menjamin penguasaan teknik sprint yang optimal. Wdowski et al., (2020) menunjukkan bahwa perkembangan performa sprint pada anak berkaitan dengan perubahan karakteristik kinetik dan kinematik gerak, sehingga peningkatan kemampuan lari perlu dilihat bersama dengan perkembangan pola gerak, bukan hanya capaian waktu. Oleh sebab itu, pembelajaran lari 40 meter perlu menekankan penguasaan fase start, akselerasi, ritme langkah, koordinasi ayunan lengan, serta kemampuan mempertahankan kecepatan hingga melewati garis finis.

Implikasi hasil penelitian ini adalah perlunya pembelajaran lari sprint yang lebih terstruktur dan berorientasi pada kelemahan aktual siswa. Siswa pada kategori kurang perlu memperoleh latihan dasar berupa permainan reaksi terhadap aba-aba, latihan posisi start, akselerasi 10–20 meter, latihan ayunan lengan, dan pembiasaan berlari melewati garis finis. Siswa kategori sedang perlu diberikan latihan penguatan koordinasi dan ritme langkah, sedangkan siswa kategori baik dapat memperoleh variasi latihan akselerasi dan kecepatan yang lebih menantang. Pendekatan tersebut relevan karena pendidikan jasmani berbasis kurikulum yang memiliki sasaran keterampilan gerak secara jelas terbukti dapat meningkatkan kompetensi motorik anak dan remaja. Lorås (2020) melaporkan bahwa pendidikan jasmani berbasis kurikulum memberikan peningkatan signifikan terhadap kompetensi motorik dibandingkan kelompok kontrol aktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan lari 40 meter siswa MI As'adiyah Pengalihan Keritang berada pada kategori sedang, dengan kecenderungan peningkatan hasil pada kelas yang lebih tinggi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pembelajaran sprint perlu diarahkan tidak hanya pada pencapaian waktu tercepat, tetapi juga pada penguatan kualitas teknik gerak. Guru PJOK perlu menggunakan hasil kategori siswa sebagai dasar untuk menyusun latihan yang bertahap, memberikan umpan balik teknik secara langsung, dan memastikan setiap siswa memperoleh kesempatan praktik yang cukup. Struktur ini mengikuti ketentuan template yang memisahkan hasil sebagai penyajian temuan dan pembahasan sebagai interpretasi serta integrasi temuan dengan penelitian terdahulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes lari 40 meter pada 30 siswa kelas IV, V, dan VI MI As'adiyah Pengalihan Keritang, keterampilan lari siswa secara umum berada pada kategori sedang. Sebanyak 15 siswa atau 50,00% berada pada kategori sedang, 11 siswa atau 36,67% pada kategori baik, satu siswa atau 3,33% pada kategori sangat baik, serta tiga siswa atau 10,00% pada kategori kurang, tanpa siswa pada kategori sangat kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dasar lari sprint, tetapi masih memerlukan peningkatan pada teknik start, koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki, serta kemampuan mempertahankan kecepatan hingga melewati garis finis. Secara deskriptif, siswa kelas VI menunjukkan rata-rata waktu tempuh dan skor teknik yang lebih baik dibandingkan siswa kelas IV dan V. Guru PJOK disarankan menyusun latihan lari 40 meter secara bertahap melalui latihan reaksi start, akselerasi jarak pendek, koordinasi gerak, ritme langkah, dan teknik finis, terutama bagi siswa yang berada pada kategori sedang dan kurang. Sekolah juga disarankan menyediakan lintasan yang aman serta waktu latihan yang cukup agar pembelajaran atletik dapat berlangsung lebih terarah dan mendukung perkembangan keterampilan motorik siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663–1688. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.

- Hasanuddin, M. I., &Hasruddin. (2022). Analisis Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 241–250. <https://doi.org/10.33659/cip.v10i2.237>
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan Keterampilan dalam Olahraga*.
- Khadijah, &Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*. Prenada Media.
- Lorås, H. (2020). The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports*, 8(6), 88. <https://doi.org/10.3390/sports8060088>
- Magill, R. A. (2001). *Motor Learning: Concepts and Applications* (6th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Erlangga.
- Nasihudin, N., &Hariyadin, H. (2021). Pengembangan Keterampilan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(4), 733–743. <https://doi.org/10.59141/japendi.v2i04.150>
- Prawirasaputra, S. (2015). *Keterampilan Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani*.
- Purnomo, E., &Dapan. (2013). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfamedia.
- Rijadi, T. (1985). *Petunjuk atletik*. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Saputra, M. Y. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar melalui Permainan*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Saripudin, S., &Kamarudin, K. (2023). Kondisi Fisik dan Status Gizi terhadap Performa Olahraga Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2), 41–50.
- Sumarauw, F. D., Suratmin, Womsiwor, D., &Rompas, P. T. D. (2024). *Teori dan Praktik Atletik*. Rajawali Pers. <https://books.google.com/books?id=1vGLEQAAQBAJ>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.
- Syarifuddin. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Grasindo.
- Utesch, T., Bardid, F., Büsch, D., &Strauss, B. (2019). The Relationship Between Motor Competence and Physical Fitness from Early Childhood to Early Adulthood: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(4), 541–551. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01068-y>
- Wdowski, M. M., Noon, M., Mundy, P. D., Gittoes, M. J. R., &Duncan, M. J. (2020). The Kinematic and Kinetic Development of Sprinting and Countermovement Jump Performance in Boys. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 8, 547075. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2020.547075>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers. <https://rajagrafindo.co.id/produk/tes-dan-pengukuran-olah-raga/>.