



PENGARUH LATIHAN LARI JARAK PENDEK TERHADAP KEMAMPUAN PSIKOMOTORIK DAN DAYA TAHAN TUBUH SISWA SEKOLAH DASAR

THE EFFECT OF SHORT DISTANCE RUNNING TRAINING ON PSYCHOMOTORIC ABILITIES AND ENDURANCE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Samsuddin Siregar¹, Friskila Aryanti Lumban Batu²

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Medan

Email: lumbanbatufriskila@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 27-09-2025

Revised : 28-09-2025

Accepted : 30-09-2025

Published : 02-10-2025

Abstract

This study aims to determine the effect of short-distance running training on the psychomotor abilities and endurance of elementary school students. The study used an experimental method with a pre-test, post-test, and control group design. The sample consisted of 20 fourth-grade students at the HKBP Pardamean Elementary School, Medan, divided into an experimental group (n=10) and a control group (n=10). The research instruments included a 30-meter sprint test, the Illinois Agility Test, and the Repeated Sprint Ability (RSA) test. The results showed that the experimental group experienced significant improvements in speed, agility, and endurance compared to the control group. Thus, short-distance running training has been proven effective in improving the psychomotor abilities and endurance of elementary school students.

Keywords: *short-distance running, psychomotor, endurance*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan psikomotorik dan daya tahan tubuh siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test post-test control group*. Sampel berjumlah 20 siswa kelas IV SD Yayasan Pendidikan SD-SMP HKBP Pardamean Medan, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=10) dan kelompok kontrol (n=10). Instrumen penelitian meliputi tes 30meter sprint, Illinois Agility Test, dan Repeated Sprint Ability (RSA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kecepatan, kelincahan, dan daya tahan dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, latihan lari jarak pendek terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan psikomotorik dan daya tahan tubuh siswa sekolah dasar.

Kata kunci: *Lari Jarak Pendek, Psikomotorik, Daya Tahan*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memiliki tujuan utama untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berfungsi membentuk kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam perkembangan psikis, sosial, dan afektif peserta didik. Pada jenjang sekolah dasar, pendidikan jasmani lebih menekankan pada pemberian pengalaman gerak dasar yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan keterampilan motorik anak di masa selanjutnya.



Menurut Gallahue dan Ozmun (2012), anak usia sekolah dasar berada pada tahap *fundamental movement*, yaitu fase kritis dalam menguasai keterampilan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Penguasaan keterampilan ini akan menjadi bekal bagi anak dalam mengembangkan keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak sekolah dasar belum mendapatkan stimulasi fisik yang memadai.

Perkembangan teknologi modern membuat anak-anak lebih sering terlibat dalam aktivitas sedentari seperti menonton televisi, bermain video game, atau menggunakan gawai dalam jangka waktu lama. Kondisi tersebut berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani, kemampuan psikomotorik, serta daya tahan tubuh mereka. Data dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (2020) juga menunjukkan bahwa indeks aktivitas fisik anak di Indonesia masih berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar anak Indonesia belum aktif bergerak sesuai kebutuhan perkembangan usianya.

Salah satu cara untuk mengatasi masalah rendahnya aktivitas fisik anak adalah dengan menerapkan strategi pembelajaran jasmani yang sederhana, menarik, dan sesuai dengan karakteristik mereka. Aktivitas lari jarak pendek atau sprint menjadi salah satu pilihan yang tepat. Lari merupakan keterampilan lokomotor dasar yang mudah dilakukan oleh semua anak. Selain melatih kecepatan, aktivitas ini juga melibatkan koordinasi gerakan, kelincahan, keseimbangan, konsentrasi, serta reaksi tubuh yang merupakan bagian penting dari ranah psikomotorik.

Sugiyanto (2013) menegaskan bahwa kemampuan psikomotorik anak akan berkembang optimal jika mereka diberi kesempatan bergerak melalui latihan-latihan bervariasi yang dilakukan secara teratur. Lari jarak pendek dapat menjadi salah satu sarana efektif dalam hal ini, karena hampir seluruh anggota tubuh terlibat saat anak melakukan sprint. Selain itu, lari jarak pendek juga mampu menumbuhkan disiplin, konsentrasi, serta daya juang anak dalam menyelesaikan tugas gerak.

Tidak hanya berpengaruh pada aspek psikomotorik, lari jarak pendek juga berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan tubuh. Daya tahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dimiliki oleh anak untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mudah merasa lelah. Harsono (2018) menjelaskan bahwa daya tahan erat kaitannya dengan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan otot bekerja secara efisien dalam waktu yang cukup lama. Latihan sprint yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular dan efisiensi penggunaan energi oleh tubuh, sehingga anak lebih mampu beraktivitas dengan baik.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, latihan sprint dapat dimodifikasi dalam bentuk permainan atau lomba sederhana sehingga lebih menarik bagi siswa. Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam merancang kegiatan yang bukan hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan olahraga, tetapi juga bertujuan meningkatkan aspek psikomotorik dan daya tahan siswa. Dengan pendekatan yang tepat, lari jarak pendek dapat menjadi solusi strategis dalam mengatasi rendahnya aktivitas fisik anak sekolah dasar.

Hasil observasi awal di Sekolah Yayasan Pendidikan SD-SMP HKBP Pardamean Medan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki keterbatasan dalam keterampilan gerak dasar, khususnya pada aktivitas lari jarak pendek. Banyak siswa kesulitan mengkoordinasikan gerakan dengan baik, cepat mengalami kelelahan, dan sulit mempertahankan kecepatan hingga garis finis. Kondisi ini dipengaruhi oleh kebiasaan mereka yang lebih banyak menghabiskan waktu



dengan aktivitas pasif di luar sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih terarah, sistematis, dan teratur melalui latihan lari jarak pendek.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai pengaruh latihan lari jarak pendek terhadap kemampuan psikomotorik dan daya tahan tubuh siswa sekolah dasar menjadi sangat penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai manfaat latihan sprint sekaligus menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam menyusun program pembelajaran yang lebih efektif, inovatif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan **metode eksperimen** dengan desain *Pre-test Post-test Control Group Design*. Desain ini dipilih karena mampu membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah perlakuan, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, sehingga hasilnya lebih objektif dan terukur.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di **Sekolah Yayasan Pendidikan SD-SMP HKBP Pardamean Medan**, yang beralamat di Jl. Taduan No. 94, Sidorejo, Medan Tembung, Kota Medan. Penelitian berlangsung pada bulan September hingga November 2025 dengan total waktu pelaksanaan sekitar dua minggu efektif.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV SD Yayasan Pendidikan SD-SMP HKBP Pardamean Medan. Sampel ditentukan dengan **teknik purposive sampling**, yaitu memilih subjek sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel sebanyak 20 siswa, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok:

1. **Kelompok eksperimen (10 siswa)** → diberikan program latihan lari jarak pendek secara teratur.
2. **Kelompok kontrol (10 siswa)** → hanya mengikuti kegiatan olahraga rutin sekolah tanpa perlakuan khusus.

Instrumen penelitian meliputi:

1. Tes 30 meter sprint untuk mengukur kecepatan.
2. Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan.
3. Repeated Sprint Ability (RSA) untuk mengukur daya tahan anaerob.

Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test (sebelum perlakuan) dan post-test (setelah perlakuan). Data dianalisis dengan uji t (paired sample & independent) serta perhitungan effect size untuk melihat besar pengaruh latihan sprint.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 20 siswa kelas IV yang dibagi menjadi dua kelompok menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mengikuti latihan lari jarak pendek mengalami peningkatan signifikan pada kemampuan psikomotorik dan daya tahan tubuh dibandingkan



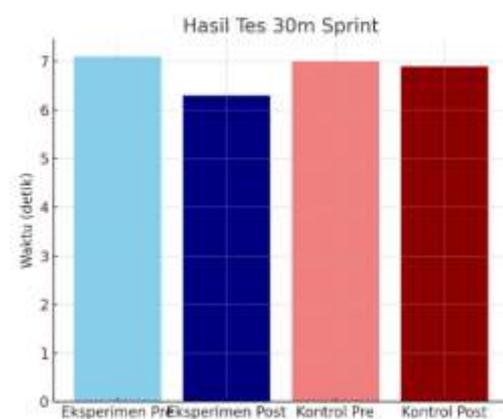
kelompok kontrol. Pada tes 30 meter sprint, rata-rata waktu tempuh siswa kelompok eksperimen berkurang dari 7,1 detik menjadi 6,3 detik setelah perlakuan, sedangkan kelompok kontrol hanya sedikit membaik dari 7,0 detik menjadi 6,9 detik. Artinya, siswa yang mendapat latihan sprint lebih mampu meningkatkan kecepatan lari dibandingkan siswa yang hanya mengikuti aktivitas rutin.

Pada tes kelincahan menggunakan Illinois Agility Test, siswa kelompok eksperimen juga menunjukkan perbaikan yang jelas. Waktu tempuh rata-rata menurun dari 19,2 detik menjadi 18,0 detik. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami perubahan kecil dari 19,1 detik menjadi 19,0 detik. Hasil ini memperlihatkan bahwa latihan sprint tidak hanya meningkatkan kecepatan, tetapi juga mempengaruhi kemampuan koordinasi dan pengendalian gerak tubuh.

Kemampuan Psikomotorik (30 m Sprint dan Agility)

Kelompok	30 m Sprint (detik)	Illinois Agility Test (detik)
Eksperimen Pre-test	7,1	19,2
Eksperimen Post-test	6,3	18,0
Kontrol Pre-test	7,0	19,1
Kontrol Post-test	6,9	19,0

Kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dengan waktu sprint lebih cepat 0,8 detik dan kelincahan lebih baik 1,2 detik. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami perubahan kecil yang tidak signifikan.



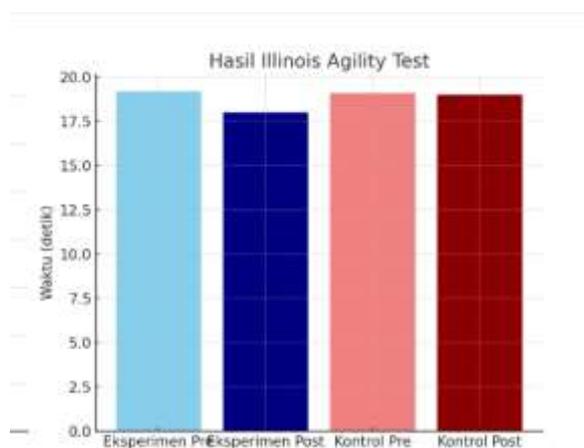
Selain itu, hasil tes daya tahan sprint yang diukur dengan Repeated Sprint Ability (RSA) mengungkapkan bahwa kelompok eksperimen lebih mampu mempertahankan performa lari meskipun dilakukan berulang kali. Total waktu sprint siswa berkurang dari 44,0 detik menjadi 41,0 detik dengan penurunan indeks kelelahan dari 7,2% menjadi 5,5%. Sebaliknya, kelompok kontrol kelelahan hampir tidak berubah. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan sprint secara rutin mampu meningkatkan efisiensi tubuh dalam menggunakan energi, sehingga siswa tidak mudah lelah ketika berlari berulang kali.



Kemampuan Psikomotorik (30 m Sprint dan Agility)

Kelompok	30 m Sprint (detik)	Illinois Agility Test (detik)
Eksperimen Pre-test	7,1	19,2
Eksperimen Post-test	6,3	18,0
Kontrol Pre-test	7,0	19,1
Kontrol Post-test	6,9	19,0

Kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dengan waktu sprint lebih cepat 0,8 detik dan kelincahan lebih baik 1,2 detik. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami perubahan kecil yang tidak signifikan.



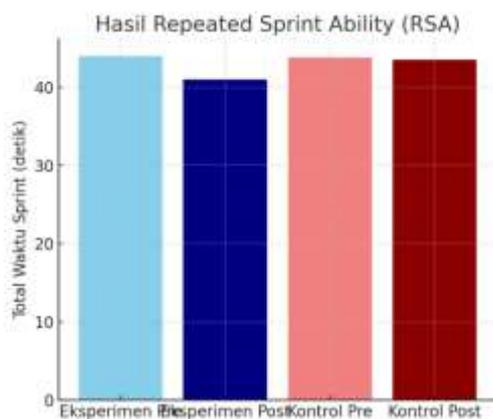
Secara keseluruhan, uji statistik membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen berbeda signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Perhitungan effect size juga memperlihatkan bahwa pengaruh latihan sprint tergolong kuat terhadap peningkatan kemampuan psikomotorik dan daya tahan tubuh siswa sekolah dasar.

Kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dengan waktu sprint lebih cepat 0,8 detik dan kelincahan lebih baik 1,2 detik. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami perubahan kecil yang tidak signifikan.

Daya Tahan Sprint (RSA)

Kelompok	Total Waktu Sprint (detik)	Indeks Kelelahan (%)
Eksperimen Pre-test	44,0	7,2
Eksperimen Post-test	41,0	5,5
Kontrol Pre-test	43,8	7,0
Kontrol Post-test	43,5	6,9

Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan daya tahan dengan penurunan total waktu sprint sebesar 3 detik dan penurunan indeks kelelahan hingga 1,7%. Perubahan pada kelompok kontrol relatif kecil dan tidak signifikan.



Pembahasan

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan lari jarak pendek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan psikomotorik dan daya tahan tubuh siswa sekolah dasar. Peningkatan pada tes 30 meter sprint menunjukkan bahwa latihan sprint mampu melatih kecepatan gerak sekaligus memperbaiki koordinasi otot dan sistem saraf. Latihan yang dilakukan secara berulang membuat siswa terbiasa melakukan gerakan eksplosif dalam waktu singkat, sehingga tubuh mereka beradaptasi untuk menghasilkan tenaga yang lebih cepat dan efisien. Hal ini sejalan dengan teori Sugiyanto (2013) yang menekankan bahwa keterampilan motorik anak akan berkembang optimal apabila diberi kesempatan melakukan latihan gerak dasar yang teratur dan bervariasi.

Selain aspek kecepatan, latihan sprint juga terbukti meningkatkan kelincahan yang ditunjukkan melalui penurunan waktu tempuh pada Illinois Agility Test. Latihan lari jarak pendek dengan intensitas tinggi mendorong siswa untuk mengendalikan gerakan tubuh dengan lebih baik, meningkatkan kemampuan mengubah arah, serta memperbaiki keseimbangan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan sprint tidak hanya mengasah kekuatan otot tungkai, tetapi juga melibatkan konsentrasi, koordinasi, dan respon cepat terhadap situasi tertentu.

Pada aspek daya tahan, hasil tes Repeated Sprint Ability (RSA) menunjukkan bahwa siswa yang dilatih dengan sprint lebih mampu mempertahankan performa meskipun melakukan lari berulang kali. Hal ini membuktikan adanya adaptasi fisiologis pada tubuh anak, khususnya dalam peningkatan fungsi kardiovaskular dan efisiensi pemanfaatan energi oleh otot. Sesuai dengan pendapat Harsono (2018), latihan intensitas tinggi seperti sprint dapat memperbaiki kapasitas anaerob, sehingga tubuh lebih kuat menghadapi aktivitas fisik yang berat dalam durasi tertentu.

Perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menegaskan pentingnya program latihan yang terstruktur dalam pendidikan jasmani. Aktivitas rutin tanpa perlakuan khusus ternyata tidak mampu memberikan dampak yang berarti. Dengan demikian, penerapan latihan sprint dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar tidak hanya relevan, tetapi juga sangat bermanfaat untuk menunjang perkembangan fisik anak. Jika dikemas dalam bentuk permainan atau perlombaan sederhana, latihan ini juga dapat menumbuhkan motivasi, semangat berkompetisi yang sehat, serta kebersamaan antar siswa.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lari jarak pendek berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan psikomotorik dan daya tahan tubuh siswa sekolah dasar. Siswa yang mengikuti latihan sprint menunjukkan peningkatan yang lebih besar pada aspek kecepatan, kelincahan, dan daya tahan dibandingkan siswa yang hanya melakukan aktivitas olahraga rutin. Dengan demikian, latihan lari jarak pendek dapat dijadikan salah satu strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang sederhana, murah, namun efektif untuk mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar sekaligus kebugaran jasmani siswa.

SARAN

Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar disarankan untuk memasukkan latihan lari jarak pendek ke dalam kurikulum pembelajaran olahraga. Latihan ini dapat dimodifikasi dalam bentuk permainan agar lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Sekolah diharapkan menyediakan sarana sederhana seperti lintasan lari dan stopwatch untuk mendukung kegiatan ini. Orang tua juga perlu memberikan dukungan dengan membiasakan anak melakukan aktivitas fisik di luar sekolah agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas jumlah sampel, memperpanjang durasi program latihan, serta menambahkan variabel lain seperti kekuatan otot, fleksibilitas, atau konsentrasi agar hasil penelitian lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. (2013). *Teori Belajar Motorik*. Jakarta: Kemdikbud.