

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK ATLETIK NOMOR LARI
SPRINT 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 2
INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR
DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Luthfiyah Syaharani

NIM : 06061281924078

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS DAN KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

HALAMAN DI SETUJUI UJIAN AKHIR

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK ATLETIK NOMOR LARI
SPRINT 100 METER PADA SISWA SMPN 2 INDRALAYA
UTARA MENGGUNAKAN LABORATORIUM OUTDOOR
DITAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Luthfiyah Syaharani

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924078

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Hartati, M. Kes
NIP. 19600610195032006

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK ATLETIK
NOMOR LARI 100 METER PADA SISWA SMP
NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR DI TAMAN
PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Luthfiyah Syaharani

NIM 06061281924078

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing Skripsi,



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Prof. Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 19600610195032006



LEMBAR TELAH LULUS UJIAN

**PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK ATLETIK NOMOR LARI
SPRINT 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 2
INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN
LABORATORIUM OUTDOOR
DI TAMAN PENDIDIKAN**

SKRIPSI

Oleh

Luthfiyah Syaharani

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924078

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

**Hari : Jum'at
Tanggal : 21 Juli 2023**

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Hartati, M.Kes
2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Indralaya, Juli 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi




Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Luthfiah Syaharani

NIM 06061281924078

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi " Pengukuran Aktivitas fisik Atletik nomor lari Sprint 100 meter pada siswa SMP N 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor ditaman Pendidikan". Ini benar merupakan karya saya sendiri saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai menurut etika sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Dan Plagiat Di Perguruan Tinggi . Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/ada pengaduan dari keaslian karya ini saya bersedia menerima sanksi yang akan dijatuhkan kepada saya

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sungguh sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya , Juni 2023

Luthfiah Syaharani

1

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas rahmat dan karunia-Nya telah mempermudah saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Ingin saya ucapkan rasa terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu do'a dan dukungan saat menjadi mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan saya segala hal untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Ayah Okto Triyansyah dan Ibu Suhartini yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada henti saya dapatkan. Semoga kelak saya dapat selalu membanggakan kalian dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula pada kalian. Teruntuk Ayah dan Ibu skripsi ini saya persembahkan.
- Abang Tercinta saya Mohammad Fitra Caesar Jaelani (Alm)
- Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Ibu Prof. Dr. Hartati, M.Kes yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan serta memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- Dosen Penguji Ibu Silvi Aryanti, M.Pd yang telah meluangkan waktu dan telah memberikan saran masukan serta semangat dalam pengerjaan skripsi.
- Ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ibu Destriani, M.Pd serta seluruh dosen penjaskes yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.

- Kepada Sahabatku Tersayang Diana Tiara, S.Pd., Rhindi Astika Amalina, S,Farm, Dwi Sartika, S.Pd, Ratu Nur Baiti Jannati, Amd, Keb, Yana Dwi Safitri, S,Tr. Kes, Yanis Aptasya Mukarommah, S.Si, Alfah Wahyuda, Khaireza yoga, yang selalu memberi Semangat, do`a, yang selalu mau di repotkan, selau mendengarkan keluh kesah selama ini.
- Kepada Winda Petir, Reffi Mariska, Haliza istri Baekhyun, Juan Sugesti Veron, S.Pd, Bintang bucin, Kak Redy, Kak Daffa, yang selalu membantu dalam hal apapun, yang selalu mau direpotkan.
- Kepala sekolah dan guru serta staff SMP Negeri 2 Indralaya Utara.
- Teman seperjuangan semua mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2019 Universitas Sriwijaya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga kita dapat meraih apa yang kita impikan.
- Almamater Kebangganku, Universitas Sriwijaya.

“ MOTTO ”

Akan ada satu masa dalam hidup seseorang merasakan satu persoalan yang seakan – akan beban berat dipikul sampai mereka kesulitan dari ujung kepala sampai ujung kaki siapapun itu. Kalau ada yang sedang merasakan itu yakinlah kata Allah pada saat itu Allah sedang mengangkat derajatnya dan meningkatkan kualitas hidupnya untuk mencapai sesuatu istimewa yang belum diraih.

Kuncinya, Libatkan Allah dalam setiap persoalan apapun

“ Allah tidak akan membebani seseorang, melainkan sesuai dengan kesanggupannya ”.

(Q.S Al – Baqarah:286)

Selamanya, sampai kita tua sampai jadi debu ku diliang yang satu, ku disebelahmu...

(Banda Neira)

PENJASKES UNSRI

SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU

“ONE FOR ALL, ALL FOR ONE”

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “ Pengukuran Aktivitas fisik Atletik nomor lari Sprint 100 meter pada siswa SMP N 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor ditaman Pendidikan”. bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes. sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga kepada Ibu Silvi Aryanti, M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan skripsi ini, selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para siswa kelas VII SMP N 2 Indralaya Utara yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Juni 2023

Luthfiyah Syaharani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT , Karena berkat rahmat karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan Skripsi ini. Tak lupa juga sholawat serta beriring salam kita hantarkan kepada junjungan kita nabi besar nabi Muhammad SAW karena beliau lah merupakan sebaik baiknya suri tauladan, beserta keluarga, sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah telah membawa perubahan besar bagi kehidupan manusia di dunia.

Alhamdulillah atas izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsinya yang berjudul “Pengukuran Aktivitas fisik Atletik nomor lari Sprint 100 meter pada siswa SMP N 2 Indralaya Utara menggunakan laboratoriumoutdoor ditaman Pendidikan”. Penulisan skripsi ini bertujuan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna baik isi maupun penulisannya. Maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun akan diterima dengan hati yang terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi orang banyak kusus nya dalam bidang Atletik.

Indralaya, Juni 2023

Luthfiyah Syaharani

DAFTAR ISI

HALAMAN DI SETUJUI UJIAN AKHIR.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN TELAH LULUS UJIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
PRAKATA	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Masalah	4
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Deskripsi Teori.....	6
2.1.1 Jenis-jenis Aktivitas Fisik	7
2.1.1.1 Aktivitas Fisik Harian.....	7
2.1.1.2 Latihan Fisik	7
2.1.2.3 Olahraga.....	7
2.1.2 Tujuan Aktivitas Fisik	8
2.1.3 Pengukuran Aktivitas Fisik	8

2.1.4 Hakikat Atletik	9
2.1.4.1 Pengertian Atletik	9
2.1.4.2 Pengertian Lari 100 meter	10
2.1.5 Komponen Fisik Cabang Olahraga Atletik	11
2.1.6 Tes Fisik Cabang Olahraga Atletik	13
2.1.7 Laboratorium Outdoor	13
2.1.8 Laboratorium	14
2.2 Penelitian yang Relevan	14
2.3 Kerangka Berpikir	16
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Rancangan Penelitian	18
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.4.1 Populasi Penelitian	19
3.4.2 Sampel Penelitian	19
3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen	20
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	20
3.6.2 Instrumen Penelitian	20
3.7 Teknik Analisis Data	29
3.8 Uji Normalitas	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian	30
4.1.3 Hasil Uji Normalitas	30
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian	32
4.1.4.1 Deskripsi Hasil Tes Kecepatan Lari 100 Meter	32
4.1.4.2 Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan	35
4.1.4.3 Deskripsi Hasil Kekuatan	38

4.1.4.4 Deskripsi Hasil Kelentukan	45
4.1.5 Hasil Analisis Data	48
4.2 Pembahasan.....	48
4.2.1 Pembahasan Kecepatan	50
4.2.2 Pembahasan Daya Tahan.....	51
4.2.3 Pembahasan Kekuatan.....	52
4.2.4 Pembahasan Daya Tahan Otot (<i>Push Up</i>).....	53
4.2.5 Pembahasan Kelentukan.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes Kecepatan 100m	22
Tabel 3.2 Norma Penilaian Tes Lari 1000m dan 800m.....	24
Tabel 3.3 Norma Penilaian Sit Up.....	26
Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes Push Up	27
Tabel 3.5 Norma Penilaian Tes Push Up	29
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data	31
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Kecepatan Putra.....	32
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Kecepatan Putri	34
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Lari 1000m Putra.....	36
Tabel 4.5 Hasil Distribusi Daya Tahan Putri	37
Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes Kekuatan (Sit up) Putra	39
Tabel 4.7 Distribusi Hasil (Sit up) Putri.....	40
Tabel 4.8 Hasil Distribusi Hasil Kekuatan (Push up) Putra	42
Tabel 4.9 Hasil Distribusi Kekuatan (Push up) Putri	43
Tabel 4.10 Distribusi Hasil Tes Kelentukan Putra	45
Tabel 4.11 Distribusi Hasil Tes Kelentukan.....	46
Tabel 4.12 Hasil Analisis Data.....	48
Tabel 4.13 Kategori Persentase	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Lari 100m	21
Gambar 3.2 Start Permulaan Lari 1000m dan 800m.....	23
Gambar 3.3 Finish Lari 100m dan 800m	24
Gambar 3.4 Gerakan Sit up.....	25
Gambar 3.5 Gerakan Push up.....	27
Gambar 3.6 Tes Sit up and Reach.....	28
Gambar 4.1 Histogram Hasil Kecepatan Putra	33
Gambar 4.2 Histogram Hasil Kecepatan Putri	35
Gambar 4.3 Histogram Daya Tahan Kategori Putra	37
Gambar 4.4 Histogram Daya Tahan Kategori Putri	38
Gambar 4.5 Histogram Hasil Kekuatan (Sit up) Putra.....	40
Gambar 4.6 Histogram Hasil Kekuatan (Sit up) Putri	41
Gambar 4.7 Histogram Kekuatan (Push up) Putra.....	43
Gambar 4.8 Histogram Kekuatan (Push up) Putri.....	44
Gambar 4.9 Histogram Hasil Kelentukan Putra.....	46
Gambar 4.10 Histogram Hasil Kelentukan Putri	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	62
Lampiran 2. Usul Judul	63
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Proposal	64
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	65
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal	66
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Seminar Hasil Penelitian.....	67
Lampiran 7. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian... ..	68
Lampiran 8. SK Pembimbing	67
Lampiran 9. SK Penelitian	68
Lampiran 10. Surat Telah Melakukan Penelitian	69
Lampiran 11. Data Penelitian Putra	70
Lampiran 12. Data Putri.....	72
Lampiran 13. Tabel Hasil Tes Kecepatan Putra.....	74
Lampiran 14. Tabel Hasil Tes Lari 1000m Putra	76
Lampiran 15. Tabel Hasil Tes Kecepatan Lari 100m Putri	78
Lampiran 16. Tabel Hasil Tes Lari 800m Putri.....	80
Lampiran 17. Tabel Hasil Kekuatan (Sit up) Putra	82
Lampiran 18. Tabel Hasil Kekuatan (Sit up) Putri.....	84
Lampiran 19. Tabel Hasil Kekuatan (Push up) Putra	86
Lampiran 20. Tabel Hasil Kekuatan (Push up) Putri.....	88
Lampiran 21. Tabel Hasil Kelentukan Putra	90
Lampiran 22. Tabel Hasil Kelentukan Putri.....	92
Lampiran 23. Dokumentasi	94

ABSTRAK

PENGUKURAN AKTIVITAS FISIK ATLETIK NOMOR LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA MENGGUNAKAN LABORATORIUM OUTDOOR DI TAMAN PENDIDIKAN

Oleh : Luthfiyah Syaharani

NIM : 06061281924078

Pembimbing : Prof. Dr. Hartati, M.Kes, dan Silvi Aryanti, M.Pd

Penelitian ini yakni bertujuan untuk mengetahui hasil pengukuran aktivitas fisik atletik nomor lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Jenis penelitian ini yakni deskriptif, menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan dengan menggunakan analisis data persentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VII dan sampel yang digunakan yakni seluruh peserta didik kelas VII yang berjumlah 70 orang peserta didik. Instrumen pada penelitian ini adalah menggunakan tes yang mengukur aktivitas fisik pada nomor lari 100 meter dengan menggunakan tes TKJI dengan mengukur kecepatan (lari 100 meter), daya tahan (lari 1000 meter/800 meter), kekuatan (*sit up* dan *push up*), dan kelentukan (*sit and reach*). Teknik analisis data yang diolah yakni dengan menggunakan uji normalitas dan persentase menggunakan bantuan komputer (exel) serta program SPSS 22. Berdasarkan analisis persentase data yang didapatkan hasil aktivitas fisik lari nomor 100 meter ini yakni masuk kategori baik dengan hasil 60,2%. Dengan mendapatkan masing-masing hasil yakni untuk kecepatan 70%, daya tahan 41%, kekuatan 80%, dan kelentukan 50% yang hasil rata-ratanya sebesar 60,2% dengan kategori baik. Temuan dari penelitian ini bahwa saja pengukuran aktivitas fisik lari nomor 100 meter ini pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya ini memiliki aktivitas fisik yang baik. Implikasi dari hasil penelitian ini bahwa saja hasil pengukuran aktivitas fisik lari nomor 100 meter ini baik, maka hasil dari kecepatan pada lari 100 meternya akan baik dan dapat menunjang kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh peserta didik.

Kata Kunci : Pengukuran, Aktivitas Fisik, Atletik, Lari 100 Meter.

ABSTRACT

MEASUREMENT OF ATHLETIC PHYSICAL ACTIVITY IN THE 100 METERS SPRINT ON STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 2 NORTH INDRALAYA USING OUTDOOR LABORATORIUM IN EDUCATION PARK

Oleh : Luthfiyah syaharani

NIM:06061281924078

Pembimbing : Prof. Dr. Hartati, M.Kes, dan Silvi Aryanti, M.Pd

*This study aims to determine the results of measuring athletic physical activity in the 100 meter running number in students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara. This type of research is descriptive, metode using a quantitative approach and using percentage data analysis. The population of this study were students of class VII and the sample used was all students of class VII, totaling 70 students. The instrument in this study was to use a test that measures physical activity in the 100 meter run using the TKJI test by measuring speed (running 100 meters), endurance (running 1000 meters/800 meters), strength (*sit ups* and *push ups*), and flexibility (*sit and reach*). Data analysis techniques were processed by using normality and percentage tests using computer assistance (Exel) and the SPSS 22 program. Based on the analysis of the percentage of data obtained from the results of the physical activity of running the 100 meters, it is in the good category with a result of 60.2%. By getting each result that is for speed 70%, endurance 41%, strength 80%, and flexibility 50% the average yield is 60.2% in the good category. The findings from this study are that just measuring the physical activity of running the 100 meter number in class VII students of Indralaya 2 Public Middle School has good physical activity. The implication of the results of this study is that even if the results of measuring physical activity in the 100 meter run are good, then the results of the speed in the 100 meter run will be good and can support the daily activities carried out by student.*

Keywords: Measuring, Phical Activity, Athletic, 100 meter running

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot” (A. Putra et al., 2015). Menurut Rahadian (2019) “olahraga adalah sebuah kegiatan yang mengutamakan pengolahan fisik. Olahraga juga merupakan salah satu media untuk membuat kondisi kesehatan manusia menjadi lebih baik dan terjaga”. Sementara menurut Widhiyanti (2016) “olahraga merupakan salah satu aktivitas tubuh yang banyak melakukan gerakan”. Dapat disimpulkan bahwa olahraga ialah sebuah kegiatan, mengutamakan pengolahan fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot, juga merupakan salah satu media untuk membuat kondisi kesehatan manusia menjadi lebih baik dan terjaga dan tidak saja hanya untuk kesehatan, prestasi, pendidikan tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa yang nantinya berpengaruh terhadap pembangunan nasional.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini” A. Putra et al., (2015). Menurut Rasid (2013) “Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain”. A. Putra et al., (2015) “Sebagian gerakannya dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga lainnya. Cabang atletik memiliki empat macam, yaitu : jalan cepat, lari, lempar dan lompat”A. Putra et al., (2015). Dapat di simpulkan atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua, induk dari semua cabang olahraga yang setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Cabang atletik memiliki empat

macam, yaitu : jalan cepat, lari, lempar dan lompat.

Lari merupakan bagian nomor cabang olahraga atletik yang pada dasarnya dapat di jadikan tiga bagian besar, yaitu nomor lari jarak pendek (*sprint*), nomor lari jarak menengah (*middle distanc running*), dan nomor lari jarak jauh (*long distanc running*). Di samping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari lainnya, yaitu lari sambung atau estafet (*relay*), lari gawang (*hurdle*), dan lari halang rintang (*steeple chase*)” A. Putra et al., (2015). Dapat di simpulkan lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga berbentuk gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, semakin dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang. Ini berarti pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah atau sekurang- kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah dan merupakan bagian nomor cabang olahraga atletik. Salah satu yang paling banyak peminatnya adalah lari jarak pendek (*sprint*). “Lari jarak pendek (*sprint*), adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Nomor lari jarak pendek antara lain 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Dapat di simpulkan lari *sprint* 100 meter ialah berlari dengan kecepatan penuh sampai jarak yang telah ditentukan, *sprint* 100 meter juga merupakan salah satu event yang dilombakan pada lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik yang membutuhkan reaksi cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik Zhannisa & Sugiyanto, (2015). Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing masing cabang olahraga Pujianto, (2015). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting sebagai penunjang pencapaian prestasi seorang atlet, sehingga faktor kondisi fisik

harus diperhatikan oleh atlet. Berdasarkan observasi pada tanggal 19 September 2022 di SMP Negeri 2 Indralaya Utara, peneliti menemukan permasalahan bahwa siswa masih kurang berminat untuk melakukan kegiatan berlari, namun tanpa mereka sadari siswa banyak melakukan kegiatan lari pada pembelajaran PJOK seperti bermain sepak bola dan bola kasti. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada kelas VII, mayoritas siswa mengungkapkan bahwa saat pelajaran olahraga atau PJOK siswa diberi kebebasan dalam melakukan kegiatan apapun serta jarang diperhatikan oleh guru olahraganya untuk diajak belajar bersama bagaimana cara olahraga yang baik. Begitupun aktivitas siswa saat berada di rumah, mereka lebih menyukai olahraga seperti bulu tangkis dan bola voli, yang dianggap lebih mudah dilakukan daripada olahraga lari. Siswa juga jarang melakukan kegiatan olahraga *jogging* baik di pagi hari maupun sore hari serta lebih memilih untuk bermain karena siswamenganggap kegiatan lari merupakan kegiatan yang sangat melelahkan.

Hal tersebut menunjukkan kenyataan bahwa tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih belum mengalami kemajuan, yang disebabkan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga siswa mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga ringan. Siswa juga mengalami kelebihan berat badan sehingga membuat lemah fisiknya dan kurangnya tenaga untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat. Ditambah lagi beberapa faktor terhambatnya jam mata pelajaran PJOK di sekolah yang hanya dilakukan 2-3 jam saja dalam satu minggu. Berdasarkan latar belakang dari masalah tersebut, peneliti menganggap pentingnya mengkaji bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa melalui kegiatan aktivitas fisik cabang olahraga Atletik nomor lari Sprint 100 meter siswa di SMP Negeri 2 Indralaya Utara? Terlebih lagi data tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara juga belum tersedia. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 2 Indralaya Utara, ia mengungkapkan bahwa siswa belum memahami secara menyeluruh bahwa tes TKJI adalah tes standar untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Indonesia, hal ini sulit dilakukan karena keterbatasan sarana dan prasarana yang banyak dan memakan waktu yang lama. Berdasarkan latar belakang masalah

diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan suatu penelitian dalam menyikapi dan menyelesaikan permasalahan diatas dengan judul “Pengukuran Aktivitas fisik Atletik nomor lari Sprint 100 meter pada siswa SMP N 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium outdoor ditaman Pendidikan”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas, masalah ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui tingkat Aktivitas fisik siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara pada cabang olahraga Atletik nomor Lari Sprint 100 meter.
2. Masih banyak siswa SMP N 2 Indralaya Utara yang kurang melakukan aktivitas fisik terutama pada saat pandemic covid-19.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada dalam penelitian, maka perlu dibatasi yaitu pengukuran aktivitas fisik cabang olahraga Atletik nomor lari Sprint 100 meter SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan. Siswakelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Sebagai sampel penelitian.

1.2.3 Rumusan masalah

Atas dasar pembatasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Seberapa baik tingkat aktivitas fisik cabang olahraga Atletik nomor lari 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat Aktivitas fisik olahraga Atletik nomor Lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya utara Menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

Manfaat Teoritis :

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat fisik Atletik nomor lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.
- b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat fisik Atletik nomor Lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

Manfaat Praktis :

- a. Dapat mengetahui kondisi fisik jasmaninya, sehingga siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara diharap lebih terpacu untuk meningkatkan fisik jasmaninya.
- b. Memberikan gambaran tentang tingkat fisik Atletik nomor lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

- Akbar, A., Saifuddin, S., & Mansur, M. (2015). Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Unsyiah Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).
<http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/570>
- Anggunadi, A., & Sutaria, N. (2017). Manfaat Accelerometer untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *J. Olahraga Prestasi*, 13, 10–32.
- Ansori. (2015). Pengaruh Aktivitas Fisik Lansia selama Pandemi Covid-19. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), 49–58.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177.
https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
<http://202.70.136.141:8080/handle/123456789/62880>
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181–187.
- Aswir, & Misbah, H. (2018). Lari jarak pendek (sprint) adalah semua jenis lari yang sejak start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal (Hilman, 2014). *Photosynthetica*, 2(1), 1–13.
- Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan. *Metode Statistika*, 1–233.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154.
- Dharma, B., Wijoyo, H., & Anjayani, S. N. (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik Kelas Sati Di Sariputta Buddhist Studies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Budhha*, 2(2), 12.
- Elzas, E. N. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun melalui

Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Jpoe*, 3(1), 109–119.
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.121>

- Efendi, R., & Jatmiko, T. (2022). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 147-154.
- Fatkhur Rahman. (2021). *Identifikasi Keterampilan Dasar Bermain Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Akabocu Panggul*.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 40– 50.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1).
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
<https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Handayani. (2022). Analisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor Lari Sprint 100 Meter Siswa SMP Negeri 14 Muaro Jambi. *Jurnal Pion*, 2(1), 1–8.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Irawan, E. (2019). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19-29.
- Jaya, H. (2013). Pengembangan laboratorium virtual untuk kegiatan paraktikum dan memfasilitasi pendidikan karakter di SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 2(1), 81– 90.
<https://doi.org/10.21831/jpv.v2i1.1019>

- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Lestari, N., & Harjono, N. (2021). Pengembangan Instrumen Penilaian Karakter PPK Aspek Kemandirian Pembelajaran Tematik Terpadu Siswa SD Kelas 4. *MIMBAR PGSD Undiksha*, 9 (01) 19, <https://doi.org/10.23887/jjgsd.v9i1.33379>
- Marpaung, N. L., & Al Amzah, R. (2022). Rancangbangun Program Aplikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1543–1556.
- Nursena, F. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunnakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Fahmi Fajar Nursena *, Hamdani. 373–378.*
- Ofori, D. A., Anjarwalla, P., Mwaura, L., Jamnadass, R., Stevenson, P. C., Smith, P., Koch, W., Kukula-Koch, W., Marzec, Z., Kasperek, E., Wyszogrodzka- Koma, L., Szwer, W., Asakawa, Y., Moradi, S., Barati, A., Khayyat, S. A., Roselin, L. S., Jaafar, F. M., Osman, C. P., ... Slaton, N. (2020). Deskripsi Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Program Studi Tadris Matematika Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Molecules*, 2(1), 1–12.
- Pradenastiti, N. (2019). *Kecerdasan visual spasial anak.*
- Prasetyo, A. T., Sukendro, S., & Haryanto, H. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Atletik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Berbasis Android. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 2(1), 1–9.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tennis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2015). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa SMA Andila. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.
- Putra, M. S., & Imam Solikin. (2020). Implementasi Aplikasi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berbasis Web Mobile. *IT Journal Research and*

- Development*, 5(2), 135–146 [https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5\(2\).5281](https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5(2).5281)
- Rahadian, A. (2019). Aplikasi Analisis Biomekanika (Kinovea Software) Untuk Mengembangkan Kemampuan Lari Jarak Pendek (100 M) Mahasiswa PJKR Unsur. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.752>
- Rahman, I., Isnaini, W., Anisa, S., & Aurora, N. (2022). Sosialisasi Pemberian Kyphosis Exercise Untuk Memperbaiki Postur Tubuh Pada Siswa Madrasah Al-Amanah Selama Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JUPED)*, 1(2), 38–42.
- Rasid, A. (2013). Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 1 Sirenja. *Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(1), 3–5.
- Santika, IGPN. (2015). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1).
- Samsu. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43.
- Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 37–46.
- Sunardi, D. rahmawati, Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 126–132. <https://doi.org/10.21009/jsce.03213>
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020a). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3)*, 248– 253.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020b). Pengaruh Pemberdayaan Lansia Optimalisasi Fisik Terhadap Penurunan Tingkat Stress Di Kp. Kadupandak, Desa Sinar Jaya,

Kec. Mandalawangi, Kab. Pandeglang tahun

2022. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.*

- Supriatna, N. (2016). Pengaruh Implementasi Sistem Pengendalian Internal Terhadap Kinerja Instansi Pemerintah (Studi Kasus Pada Organisasi Perangkat Daerah Pemerintah Kota Bandung). *Jurnal Riset Akuntansi Dan Keuangan, 4(1)*, 941–948. <https://doi.org/10.17509/jrak.v4i1.7716>
- Suryana, S., & Fitri, Y. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan IMT dan komposisi lemak tubuh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal, 2(2)*, 114–119.
- Tumonggor, M., Murni, S., & Rate, P. V. (2017). Analisis Pengaruh Current Ratio, Return On Equity, Debt To Equity Ratio Dan Growth Terhadap Return Saham Pada Cosmetics And Household Industry Yang Terdaftar Di BEI Periode 2010-2016. *Jurnal EMBA, 5(2)*, 2203–2210.
- Widhiyanti, komang ayu tri. (2016). Masase General Sebagai Pemulihan Pasif Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 2(1)*, 19–26.
- Yange, N. A. P., & Prihanto, J. B. (2018). Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 6(2)*, 246–249.
- Z Humairoh, M Janiarli, R. S. (2021). Sport Education and Health Journal Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Kelas X Teknik Bisnis Sepeda Motor SMK NEGERI 1 RAMBAH. *Jurnal of Sport Education and Training, 2(1)*, 11–17.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahraaan, 3(1)*, 117–126. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.49>