



**MODEL PERMAINAN (GAMES)
DALAM PEMBELAJARAN
LARI JARAK PENDEK
(SPRINT)**

Editor:
Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd

Imanuddin Siregar

Sonia Damayanti

**MODEL PERMAINAN (*GAMES*)
DALAM PEMBELAJARAN LARI
JARAK PENDEK (*SPRINT*)**

MODEL PERMAINAN (*GAMES*) DALAM PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT)

Imanuddin Siregar
Sonia Damayanti



MODEL PERMAINAN (*GAMES*) DALAM PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT)

Penulis:
Imanuddin Siregar
Sonia Damayanti

Editor:
Dr. Epi Supriyani Siregar, M.Pd

Layouter :
Tim Kreatif PRCI

Cover:
Rusli

Cetakan Pertama : Maret 2023

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023
; 14,8 x 21 cm
ISBN : 978-623-448-518-9

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Model Permainan (Games) dalam Pembelajaran Lari Jarak Pendek (Sprint) sesuai yang ditargetkan.

Lari merupakan salah satu cabang olahraga utama dalam atletik. Lari adalah cabang olahraga yang paling murah karena mudah untuk dimainkan dimana saja dan tidak memerlukan biaya yang besar serta tidak membutuhkan aturan yang rumit. Tujuan utama dari lari adalah untuk menempuh suatu jarak tertentu dengan rintangan atau tanpa rintangan dengan waktu yang secepat mungkin. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Maret 2023, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I HAKIKAT HASIL BELAJAR	1
BAB II LARI JARAK PENDEK (SPRINT) APA DAN BAGAIMANA?	6
A. Sejarah	6
B. Pengertian Lari Jarak Pendek	10
C. Manfaat Lari Jarak Pendek	11
D. Teknik atau Pengetahuan Dasar Lari Jarak Pendek	14
E. Peraturan Lari Jarak Pendek	30
F. Peralatan Lari Jarak Pendek	32
BAB III HAKIKAT MODEL PERMAINAN (<i>GAMES</i>)	34
A. Model Pembelajaran	34
B. Hakikat Pendidikan Jasmani	38
BAB IV PENGANTAR PENTINGNYA PEMBELAJARAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK	43
A. Pendahuluan	43
B. Kerangka Berpikir yang Dikembangkan	48
C. Proses Pemecahan Masalah	51
BAB VI MODEL PERMAINAN (<i>GAMES</i>) DALAM PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT)	63

A.	Deskripsi Hasil Siswa dalam Pembelajaran Jarak Pendek	63
1.	Pelaksanaan Siklus 1	65
2.	Pelaksanaan Siklus II	75
B.	Pembahasan Model Permainan Games dapat Meningkatkan Lari Jarak Pendek	85
	BAB V PENUTUP	94
	DAFTAR PUSTAKA	96

BAB I

HAKIKAT HASIL BELAJAR

Menurut Slameto “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.¹

Belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan dalam hal ini dapat berupa manusia atau objek lain yang memungkinkan individu memperoleh pengalaman-pengalaman atau pengetahuan, baik pengalaman atau pengetahuan baru maupun sesuatu yang pernah diperoleh atau ditemukan sebelumnya, sehingga memungkinkan terjadinya interaksi.²

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah siswa menerima pengalaman belajar. Ini menunjukkan bahwa hasil belajar bergantung pada proses belajar siswa serta

¹ Slameto. *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010). h.2.

² Aunurrahman, *Belajar Dan Pembelajaran*. (Bandung: CV Alfabeta, 2012). h.36.

proses pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru. Guru merupakan salah satu komponen penentu keberhasilan belajar.

Hasil belajar adalah terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan, pengetahuan, sikap, keterampilan.³

Aunurrahman⁴ mendefenisikan, tentang hasil belajar adalah tingkat penguasaan yang dicapai oleh belajar dalam mengikuti program belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh siswa setelah melalui kegiatan belajar. Seperti yang diungkapkan Dimiyati bahwa : “Hasil belajar merupakan penentuan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan pengukuran dari proses belajar”.

Dari pengertian diatas perubahan pada siswa akibat proses belajar bukan hanya berkaitan pada bidang intelektual saja, tetapi meliputi sikap dan keterampilan. Aunurrahman mengutarakan hasil belajar

³ Hamalik, Oemar, *Kurikulum dan Pembelajaran*, (Jakarta; Bumi Aksara, 2010), H.34

⁴ Annurrahman, *Belajar dan Pembelajaran*. (Bandung: Alfabeta, 2009), H.25

dari berbagai aspek yang ada, aspek kognitif dan intelektual yang paling banyak dinilai guru di sekolah karena berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menguasai bahan pelajaran. Perubahan-perubahan kearah yang lebih baik merupakan keberhasilan belajar yang diorientasikan pada prestasi belajar.

Hasil belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Akhir dari proses belajar adalah perolehan suatu hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa di kelas terkumpul dalam himpunan hasil belajar kelas. Semua hasil belajar tersebut merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar di akhiri dengan proses evaluasi hasil belajar, sedangkan dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar.

Dengan adanya hasil belajar, guru dapat melihat dan mengetahui tingkat kemajuan yang dicapai siswa setelah melakukan aktifitas belajar, Dimiyati mengatakan

“Tujuan utama dari hasil belajar adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu kegiatan pembelajaran”.⁵

Jika dikaji lebih mendalam, maka hasil belajar dapat tertuang dalam taksonomi Bloom, yakni dikelompokkan dalam tiga ranah (domain) yaitu domain kognitif atau kemampuan berpikir, domain afektif atau sikap, dan domain psikomotor atau keterampilan. Sehubungan dengan itu, Gagne mengembangkan kemampuan hasil belajar menjadi lima macam antara lain:⁶

1. hasil belajar intelektual merupakan hasil belajar terpenting dari sistem lingsikolastik.
2. strategi kognitif yaitu mengatur cara belajar dan berfikir seseorang dalam arti seluas-luasnya termasuk kemampuan memecahkan masalah
3. sikap dan nilai, berhubungan dengan arah intensitas emosional dimiliki seseorang sebagaimana disimpulkan dari kecenderungan bertingkah laku terhadap orang dan kejadian

⁵ Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009), H.200

⁶ Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung:: PT. Ramaja Rosdakarya, 2010). H.22.

4. informasi verbal, pengetahuan dalam arti informasi dan fakta
5. keterampilan motorik yaitu kecakapan yang berfungsi untuk lingkungan hidup serta memprestasikan konsep dan lambang.

Untuk mengetahui hasil belajar seseorang dapat dilakukan dengan melakukan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran memerlukan alat sebagai pengumpul data yang disebut dengan instrumen penilaian hasil belajar.

Oleh sebab itu, didalam proses pembelajaran bilamana guru berhasil menumbuhkan hubungan yang intensif dengan siswa dalam proses pembelajaran, maka akan terjadi interaksi yang semakin kokoh dan pada gilirannya memungkinkan siswa semakin terdorong untuk memahami atau mengetahui lebih mendalam sesuatu yang dipelajari.

BAB II

LARI JARAK PENDEK (SPRINT) APA DAN BAGAIMANA?

A. Sejarah

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua. Gerakan-gerakan yang dilakukan manusia dalam keseharian mengandung unsur-unsur atletik. Istilah “atletik” berasal dari kata Yunani “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata “pentathlon” yang terdiri dari kata “penta” berarti lima atau panca dan kata “athlon” berarti lomba. Arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Atletik, meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah “*track and field*”.⁷

⁷ Aip Syarifuddin, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdikbud, 1992), H.25

Nomor-nomor atletik dibagi ke dalam empat kelompok, yaitu:

1. Nomor jalan, terdiri dari jarak : 5 km, 20 km dan 50 km.
2. Nomor lari, terdiri dari :
 - a. Lari jarak pendek (*sprint*) : 100, 200, 400 meter
 - b. Lari jarak menengah (*middle distance*) : 800, 1500 meter
 - c. Lari jarak jauh (*Long distance*) : 3000, 5000, 10000 meter
 - d. Lari maraton : 42195 km
 - e. Lari khusus, terdiri atas :
 - 1) lari gawang 100 m (putri), 110 m dan 400 m (putra)
 - 2) lari halang rintang 3000 m
 - 3) Lari estafet : 4 x 100 m dan 4 x 400 m
 - 4) Lari Lari Lintas Alam / *Cross Country* : 3000 m, 5000 m
 - 5) Panca Lomba
 - 6) Dasa Lomba
3. Nomor lompat : lompat jauh, jangkit, tinggi dan lompat tinggi galah.
4. Nomor lempar : lempar lembing, cakram, martil dan

tolak peluru.

Sejarah atletik dunia menyatakan bahwa atletik tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Sejarah mencatat beberapa kegiatan olahraga yang ada hubungannya dengan atletik yaitu pada tahun 400 SM, bangsa Irish telah melakukan kegiatan olahraga yang mirip dengan atletik. Menurut Humeros seorang pujangga Yunani kegiatan olahraga itu diawali dengan kegiatan olahraga lomba lari dan ditutup dengan lomba lempar lembing. Nama atlet pada waktu itu seperti : Euryalus, Epesius, Odysseus, Aias dan Armageon yang merupakan atlet dalam lomba berkuda, lari dan lempar lembing.⁸

Pada tahun 776 SM bangsa Yunani menyelenggarakan Olympiade Kuno. Nomor yang dipertandingkan adalah lomba lari, pentathlon (lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing), gulat, tinju dan pacuan kuda. Juara pentathlon dinobatkan menjadi juara Olympiade. Pada tahun 186 SM bangsa Romawi melakukan kegiatan olahraga yang menampilkan adu kejantanan, pedang dan pertarungan

⁸ Edy Purnomo, *Dasar-dasar Gerak Atletik*, (Yogyakarta: Alfabedia, 2011), H.55

yang melayakkan lawan sampai mati, akibatnya olahraga atletik saat itu dilupakan. Pada bangsa Eropa atletik mengalami masa-masa pasang surut yang dialami Eropa pada waktu mengalami kekalahan dalam peperangan karena kurangnya pemuda yang terampil dan kuat, maka olahraga atletik berkembang kembali.⁹

Berdasarkan catatan sejarah, lari jarak pendek mulai muncul pada abad ke-7 SM atau pada zaman Yunani Kuno serta berasal dari seorang prajurit Yunani Kuno. Pada saat itu, seorang prajurit tersebut ingin mengumumkan kemenangan Yunani dari Persia dan ia pun berlari sambil membawa pesan untuk menyampaikan kepada sang Raja.

Namun, tanpa diduga, setelah menyampaikan pesan atas kemenangan tersebut kepada sang Raja, beliau meninggal dunia. Sang raja yang mendengar kabar itu ingin memberikan penghormatan atas kematian prajurit tersebut dengan cara menyelenggarakan lomba lari jarak pendek.

Zaman yang terus berkembang membuat lari jarak pendek semakin dikenal oleh masyarakat dunia. Hingga pada akhirnya, di tahun 1912 ada sebuah

⁹ *ibid*

organisasi yang menaungi olahraga atletik lari jarak pendek, yaitu IAAF (International Association of Athletics Federation). Saat ini, sudah sekitar 212 negara sudah menjadi anggota IAAF.

B. Pengertian Lari Jarak Pendek

Lari merupakan salah satu cabang olahraga utama dalam atletik. Lari adalah cabang olahraga yang paling murah karena mudah untuk dimainkan dimana saja dan tidak memerlukan biaya yang besar serta tidak membutuhkan aturan yang rumit. Tujuan utama dari lari adalah untuk menempuh suatu jarak tertentu dengan rintangan atau tanpa rintangan dengan waktu yang secepat mungkin.

Riyadi mengemukakan meningkatkan kinerja dari seorang pelari dibutuhkan pembentukan kekuatan dan tenaga otot yang maksimal, karena dalam lari jarak pendek dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- 1) *Speed* (Kecepatan)
- 2) *Power* (Daya Ledak Otot)
- 3) *Strength* (Kekuatan)
- 4) *Coordination* (Koordinasi Gerakan)
- 5) *Flexibility* (Kelenturan)

6) *Agility* (Kelincahan)

7) Stamina

C. Manfaat Lari Jarak Pendek

Adapun manfaat lari jarak pendek (*sprint*) diantara lain :¹⁰

1. Perkembangan kekuatan otot

Lari Jarak Pendek termasuk ke dalam jenis aktivitas olahraga anaerobik. Aktivitas Anaerobic dapat memformula glukosa menjadi energi tanpa menggunakan oksigen. Akibatnya, tubuh akan lebih bertenaga karena menyerap energi lebih banyak dan menggunakan sumber energi yang tersimpan di otot.

2. Meningkatkan Oksidasi Lemak atau pembakaran lemak

Oksidasi lemak pada dasarnya adalah proses dimana tubuh Anda membakar lemak dan menggunakannya untuk energi. Sebuah studi tahun 2018 meneliti efek dari hanya satu sesi latihan dan menunjukkan efek signifikan pada pembakaran lemak

¹⁰ Heru Sulistianta, *Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan*, (Bandung: Graha Ilmu, 2020), H.22

setelah latihan dan pengeluaran energi total jaringan otot.

3. Meningkatkan sintesis protein, perkembangan otot yang maksimal tanpa lemak

Protein sintesis adalah proses dimana otot Anda membangun dan memperbaiki, ini berarti tubuh Anda akan menggunakan protein yang Anda konsumsi secara lebih efektif untuk membangun otot tanpa lemak. Sistem protein melibatkan DNA dalam proses pembentukan protein.

Asam deoksiribonukleat, lebih dikenal dengan singkatan DNA (*Deoxyribonucleic Acid*) merupakan materi genetik yang terdapat di dalam sel makhluk hidup, memiliki pewarisan sifat. Pada sebuah penelitian di tahun 2010 ditemukan bahwa ketika protein dan karbohidrat dikonsumsi langsung setelah sesi lari cepat, terjadi peningkatan sintesis protein.

4. Meningkatkan kapasitas aerobik, tubuh jadi lebih bugar

Kapasitas aerobik adalah jumlah oksigen maksimum yang dapat diambil tubuh kita dan disalurkan ke otot kita selama latihan intensitas tinggi.

5. Memaksimalkan kemampuan serat otot

Beberapa komponen dasar seperti karakter, psikologis, proporsi tubuh, otot merah, otot putih dan suku, sering menjadi pertimbangan dalam pemilihan atlet. Secara genetika tubuh seseorang rata-rata tersusun oleh 50% serat otot tipe lambat dan 50% serat otot tipe cepat pada otot yang digunakan untuk bergerak.

Serat otot sangat kecil sekali, salah satu bagian pada otot yang mudah lelah dengan cepat tetapi mereka sangat kuat, dalam satu “kejutan” mereka menghasilkan banyak tenaga dalam waktu singkat. Lari cepat dapat meningkatkan jumlah serat berkedut cepat untuk kemudian melatih serat yang sudah ada untuk merekrut lebih cepat guna menghasilkan lebih banyak jumlah manfaat daya.

6. Meningkatkan sensitivitas insulin, baik untuk latihan penyembuhan Diabetes

Insulin adalah hormon yang menentukan bagaimana tubuh kita merespons karbohidrat. Sebuah studi tahun 2010 meneliti efek lari cepat pada insulin, mereka menemukan bahwa enam puluh menit latihan dengan intensitas tinggi selama 14 hari meningkatkan sensitivitas insulin.

Menurunkan HbA1c pada pasien dengan diabetes tipe 2 dapat melalui aktivitas fisik terstruktur yang terdiri dari latihan daya tahan, latihan aerobik, atau gabungan keduanya.

7. Meningkatkan kesehatan jantung

Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di Amerika, terdapat 610.000 Kematian pertahun, cukup memberikan kita informasi bahwa penyakit jantung adalah 1 dari 4 penyebab kematian.

Sprinting tidak hanya memberikan bentuk sixpack perut kita namun mampu membuat jantung kita lebih kuat dan lebih efektif dalam melakukan tugasnya. pada tahun 2012, sebuah penelitian yang dilakukan dengan 4840 peserta yang menderita penyakit jantung koroner disimpulkan bahwa manfaat olahraga intensitas tinggi sangat positif, sehingga mereka sangat merekomendasikan bahkan untuk orang yang menderita penyakit jantung koroner.

D. Teknik atau Pengetahuan Dasar Lari Jarak

Pendek

Dalam setiap cabang olahraga, penting untuk mengetahui teknik serta latihan fisik yang tepat untuk

kebutuhan para pelari. Seorang pelari harus mengetahui pengetahuan dasar berlari cepat atau lari jarak pendek sebelum ia melangkah ke teknik berlari cepat. Bempa menjelaskan, beberapa hal mendasar yang harus dipahami oleh pelari jarak pendek (*sprint*), adalah sebagai berikut:

- 1) Mencondongkan tubuh sedikit ke depan saat berlari, sudut kedua lengan sedikit fleksi 90 derajat kemudian saat berlari tangan diayunkan searah.
- 2) Kondisi rilek pada Otot-otot bagian depan dan kedua lengan.
- 3) Kaki tungkai bawah ditolakan dengan kuat sampai lurus, dan pengangkatan pada depan diusahakan sampai posisi sejajar dengan tanah.
- 4) Posisi ketinggian pinggang diusahakan sama selama berlari.
- 5) Badan dicondongkan dengan serentak ke depan ketika mencapai finish, sehingga dada bisa menggapai pita.

Adapun Teknik dasar lari jarak pendek di atas, diantaranya :

1. Teknik Start Lari Jarak Pendek

Sebagai pelari pemula sebelum “start” diharuskan melakukan pemanasan tubuh terlebih dahulu. Purnomo menjelaskan seorang pelari harus melakukan persiapan awal sebelum berlari, itu dinamakan start, tujuan utamanya adalah mengoptimalkan pola lari cepat.

Ada tiga macam teknik start dalam lari cepat atau lari jarak pendek, yaitu sebagai berikut:

- 1) Start Pendek (*Bunch Start*). Kaki kiri di depan dan lutut kaki kanan diletakkan sejajar di sebelah kaki kiri, beri jarak sekitar satu kepal. Jari-jari tangan rapat dan ibu jari terpisah, keduanya diletakkan di belakang garis start.
- 2) Start Menengah (*Medium Start*). Kaki kiri tetap berada di depan, lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kanan, sejajar dengan tumit kaki kiri, beri jarak sekitar satu kepal. Jari-jari tangan rapat dan ibu jari terpisah, keduanya diletakkan di belakang garis start.
- 3) Start Panjang (*Long Start*). Seperti dua teknik di atas, Kaki kiri diletakkan di depan lutut kaki kanan yang berada di belakang kaki kiri, beri jarak sekitar satu kepal. Jari-jari tangan rapat dan ibu jari

terpisah, keduanya diletakkan di belakang garis start.

Terdapat tiga urutan atau langkah-langkah teknik start lari jarak pendek, antara lain sebagai berikut :

Cara melakukan start yang baik harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin. Pada umumnya, kita mengenal 3 cara melakukan start atau tolakan yaitu

1. Start berdiri (*standing start*)
2. Start melayang (*flying start*)
3. Start jongkok (*crouching start*)

Sesuai dengan aba-aba yang diberikan, urutan gerakan dan sikap dalam start jongkok (berlutut dibagi menjadi tiga tahapan yaitu sikap *start* setelah aba-aba “Bersedia”, sikap *start* setelah aba-aba “Siap” dan sikap *start* setelah aba-aba “Ya” Lari jarak pendek (*sprint*) adalah salah satu nomor lomba cabang atletik yang paling bergengsi. Dalam mengajarkan lari jarak pendek pada siswa, hal yang terlebih dulu harus diajarkan oleh guru olahraga adalah cara melakukan *start* yang benar. *Start* yang baik juga akan mempengaruhi hasil atau waktu yang dicapai pelari.

Aba-aba start pada perlombaan lari jarak pendek (*sprint*) adalah sebagai berikut:

a. Bersedia

Pelari menuju tempat start didepan blok start dengan melangkahkan mundur seperti merangkak, dengan meletakkan kaki pada blok start, yang disusul kaki belakang, kedua ujung kaki tetap menyentuh tanah, jari-jari tangan tepat di belakang garis start. Kedua lengan tetap dalam posisi lurus dengan sedikit melebar dari bahu. Bahu sedikit condong ke depan berat badan berada di tengah-tengah sehingga badan dalam posisi seimbang. Punggung diangkat sedikit agak rata, otot leher dan rahang rileks, kepala bagian belakang segaris dengan punggung, pandangan ke bawah atau ke depan sekitar 1-2 meter dengan garis start dan konsentrasi dengan aba-aba selanjutnya.

b. Siap

Angkat pinggul ke atas, dengan berat badan berada di kedua tangan dan pandangan ke bawah dengan mengikuti gerakan badan, kedua lengan dalam sikap lurus membentuk sudut 120 derajat.

3. Ya

Tolakkan kaki pada blok start, ayunkan kedua lengan ke depan secara bergantian dan berlawanan dengan gerakan kaki (jika tangan kanan didepan maka kaki kanan dibelakang, begitu juga sebaliknya).

Menurut Aip Syarifuddin mengatakan bahwa " Lari jarak pendek adalah semua jenis lari yang sejak dari start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal ". Dalam atletik lari jarak pendek disebut juga lari sprint atau lari cepat. Untuk menjadi pelari sprint yang cepat diperlukan performa fisik (kekuatan otot) yang prima. Nomor-nomor lari cepat dilapangan terbuka meliputi : lari 100 m, 200 m dan 400 m. Sedangkan untuk nomor di lapangan tertutup meliputi nomor : lari 50 m, 60 m, 200 m dan 400 m. Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya hasil dalam sprint ada tiga hal yaitu start, gerakan sprint, dan finish. Penguasaan teknik sprint diartikan sebagai kemampuan atlet dalam mengetahui atau memahami teknik lari sprint dan dapat menggunakan teknik lari sprint dengan baik. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat / sprint adalah start atau pertolakan. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu

melakukan start sangat merugikan seorang pelari cepat atau sprinter.

Muhajir menjelaskan *sprint* atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kebutuhan dari semua lari-sprint yang paling nyata adalah „kecepatan“. Kecepatan dalam lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar, efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi. Kelangsungan gerak lari cepat atau sprint dapat dibagi menjadi tiga, yaitu; Start, gerakan lari cepat, gerakan finish.

Lari Jarak Pendek atau disebut juga dengan *sprint* merupakan perlombaan lari di mana semua pelarinya memacu diri untuk menjadi yang tercepat. lari jarak pendek juga bisa diartikan sebagai suatu cara untuk berlari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin mulai dari awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Lari 100 meter, lari 200 meter, lari 400 meter. Pelari jarak pendek biasa disebut dengan sprinter. Untuk mendapatkan hasil terbaik pada lari jarak pendek, maka

seorang sprinter harus mempunyai jenis otot *fast twist*, kekuatan, koordinasi, teknik, kelentukan dan daya tahan kecepatan. Menurut Yahya Eko Nopiyanto dan Septian Raibowo, ada tiga teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pelari jarak pendek, yaitu: teknik awalan (*start*), teknik berlari, dan teknik memasuki garis akhir (*finish*).

1). Teknik Lari Jarak Pendek Awalan (*Start*)

Teknik awalan biasa disebut juga dengan teknik start, yaitu suatu persiapan awal seorang pelari sebelum melakukan gerakan berlari yang bertujuan untuk mengoptimalkan pola lari cepat. Berdasarkan jenis dan fungsinya, start dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu: start jongkok (*crouching start*), start melayang (*flying start*), dan start berdiri (*standing start*). Start jongkok digunakan untuk lari jarak pendek. Untuk start jongkok sendiri dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu start pendek (*bunch start*), start menengah (*medium start*), dan start panjang (*long start*).

2). Teknik Lari Jarak Pendek Saat Berlari

Dalam lari jarak pendek, terdapat dua tahap untuk menghasilkan teknik berlari cepat, yaitu: fase topang dan fase melayang. Fase topang bertujuan untuk