Available online at http://jurnal.abulyatama.ac.id/dedikasi
ISSN 2548-8848 (Online)
Universitas Abulyatama
Jurnal Dedikasi Pendidikan



PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PERFORMA LARI 100 METER SISWA SD NEGERI MON MATA ACEH BESAR

Syahrianursaifi[1*], M. Yahya[2], Irawan[3], Husaini[4], Erizal Kurniawan[5], Aldiansyah Akbar[6]
[1,3,4,5,6,7]Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.
[2]Prodi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Gafur, Sigli, Aceh, Indonesia
*Email korespondensi : syahrinursaifi_penjaskesrek@abulyatama.ac.id[2]

Diterima Desember 2025; Disetujui Januari 2026; Dipublikasi 31 Januari 2026

Abstract*: The purpose of this study was to determine the effect of physical fitness on the 100-meter running performance of students at MON Mata Aceh Besar Public Elementary School. This research uses a quantitative approach with the type of correlation. The population and sample of this study were 18 students from MON Mata Aceh Besar Public Elementary School. The data collection of this study are; 1) Indonesian physical fitness test (TKJI), 2) 100 meter running test. Data analysis through SPSS statistics; data normality analysis, homogeneity analysis, linearity analysis, correlation analysis, hypothesis analysis. The results of the study show that there is a significant effect between physical fitness and 100-meter running performance in students at MON Mata Aceh Besar Public Elementary School, with a correlation coefficient of r = 0.741.The results of hypothesis testing that the t-count output is greater than the t-table, or 4.417 ≥ t table = 1.746, and the output result Sig. = 0.000 ≤ = 0.05. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant influence between physical fitness and 100-meter running performance among elementary school students in MON Mata Aceh Besar.*

Keywords: Physical Fitness, Performance, 100 Meter Run

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar berjumlah 18 orang. Pengumpulan data penelitian ini yaitu; 1) tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI), 2) tes lari 100 meter. Analisis data melalui stasistik SPSS; uji normalitas data, uji homogenitas, uji linearitas, uji korelasi, uji hipotesis. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter pada siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar, dengan koefisien korelasi sebesar r= 0.741. Hasil uji hipotesis bahwa *output t-hitung* lebih besar dari t-tabel, atau 4.417 ≥ t tabel = 1.746, dan hasil *output Sig.* = 0.000 ≤ = 0.05. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter pada siswa SD MON Mata Aceh Besar.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Performa, Lari 100 Meter

PENDAHULUAN

Kesegaran fisik membentuk suatu arah yang berpengaruh dalam pengembangan jasmani dan psikis anak, lebih-lebih pada umur pendidikan dasar. Pada sekarang ini, anak mengalami perkembangan tubuh yang signifikan serta membutuhkan aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung perkembangan mereka secara keseluruhan. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan, daya tahan, serta kemampuan berprestasi dalam berbagai kegiatan fisik yang dapat memengaruhi keberhasilan akademis dan sosial anak (Purnomo et al., 2024; Silviyanti & Azis, 2022). Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi berkontribusi pada perkembangan sosial dan emosional anak.

Lari 100 meter yaitu salah satu nomor atletik yang kerap kali di lombakan di tingkat sekolah dasar, menjadi indikator penting untuk menilai kemampuan fisik siswa. Lari *sprint* ini menguji berbagai komponen kebugaran, seperti kecepatan, daya tahan otot, koordinasi, dan teknik berlari. Penelitian oleh Pratama & Rahardjo, (2023) menunjukkan "Tingkat kebugaran jasmani yang optimal berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan, daya tahan, dan teknik gerakan dalam berlari, yang secara langsung mempengaruhi hasil lomba". Hal ini menunjukkan bahwa performa lari tidak hanya berdampak pada faktor *genetic*, namun sangat bergantung pada kebugaran jasmani yang diperoleh melalui latihan teratur dan pola hidup sehat.

Tingkat kebugaran fisik seseorang adalah faktor utama dalam menentukan seberapa baik siswa berlari dan melakukan aktivitas fisik lainnya. Kondisi fisik anak atau siswa kelas V memiliki dampak yang sangat besar pada performa lari 100 meter karena mereka masih tumbuh secara fisik dan mungkin belum mencapai potensi atletik maksimal. Bagi guru penjas yang berusaha meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa, harus mengetahui bagaimana kebugaran fisik mempengaruhi kinerja lari siswa kelas V dapat sangat bermanfaat. Guru penjas membantu anak-anak dalam mengembangkan keterampilan berlari dan kebugaran, biasanya dengan memberikan pelatihan khusus dan melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kebugaran.

Perkembangan fisik siswa yang lebih rendah juga dapat dipercepat, dan lebih mungkin berhasil secara akademis dengan menerapkan kebiasaan pola hidup sehat seperti makan teratur dan makanan bergizi serta rutin berolahraga dan tidur yang cukup (Aulia et al., 2022). Pada akhirnya, memberikan prioritas pada fisik siswa di sekolah dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka secara komprehensif, serta memastikan bahwa siswa terus tumbuh dan berkembang.

Guru penjas harus dapat membantu siswa membentuk kebiasaan yang langgeng yang akan bermanfaat bagi mereka hingga dewasa dengan menekankan pentingnya menjalani gaya hidup sehat sejak usia dini. Telah terbukti bahwa melakukan aktivitas fisik secara teratur meningkatkan kesehatan mental dan pencapaian akademik selain kesehatan fisik. Sekolah dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan umum siswa dengan mengintegrasikan kebugaran ke dalam kurikulum dan memberikan mereka kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas olahraga.

ISSN 2548-8848 (Online)

Perkembangan fisik siswa juga dapat didukung dengan mengajarkan nilai dari pola makan sehat dan minum yang cukup. Selain itu, membangun perilaku sehat sejak dini membantu menyediakan dasar untuk kebajikan seumur hidup. Sekolah dapat memberdayakan siswa untuk membuat keputusan terkait kesehatan dengan mengajarkan manfaat dari makan-makanan seimbang dan minum cukup air secara teratur (Aulia et al., 2022).

Di SD Negeri MON Mata Aceh Besar, kegiatan olahraga termasuk lari 100 meter merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani. Meskipun kegiatan ini sering dilakukan, namun belum ditemukan penelusuran ilmiah keterkaitan kebugaran jasmani dan performa lari 100 meter di kalangan siswa kelas V. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu diatasi. Dengan melakukan *research* dipercaya dapat memotret aspek yang mempengaruhi performa siswa dalam lari 100 meter serta peran kebugaran jasmani sebagai determinan utama.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang prestasi olahraga siswa, hasil kajian yang di inginkan mampu memberikan penjelasan untuk guru penjas dan pengelola pendidikan di SD Negeri MON Mata Aceh Besar untuk merancang program pelatihan yang lebih efektif yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan prestasi lari siswa, tetapi juga untuk membangun kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani sebagai fondasi bagi kesehatan dan prestasi di masa depan. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar.

KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan. Artinya orang yang mempunyai kebugaran jasmani akan mampu melakukan suatu aktifitas lainnya selain aktivitas yang utama dan tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Kebugaran fisik adalah kondisi optimal bagi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan berlebihan, dan tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan (Soegiyanto, 2021; Zainuddin et al., 2024).

Kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh untuk melaksanakan berbagai aktivitas fisik dengan efisien, tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Hakim & Setiawan, (2021) menjelaskan "kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen, seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan, yang masing-masing mendukung kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal". Komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang terdiri dari kekuatan otot, daya tahan kardiovaskuler, kelincahan, fleksibilitas, dan kecepatan. Beberapa komponen kebugaran jasmani tersebut akan mempengaruhi dan mendukung performa dalam berlari *sprint*.

Dampak Kebugaran Jasmani Terhadap Performa Lari

Lari 100 meter adalah cabang *sprint* yang mengharuskan pelari mencapai kecepatan tertinggi dalam waktu yang singkat. Studi yang dilakukan Nugroho et al., (2019) mengungkapkan Kinerja pelari dalam lari 100 meter sangat ditentukan oleh kekuatan fisik dan mentalnya, termasuk kekuatan otot kaki, daya tahan, serta teknik yang

benar". Kekuatan otot yang memadai memungkinkan pelari menghasilkan dorongan kuat, sedangkan daya tahan membantu mereka mempertahankan kecepatan tinggi hingga akhir lintasan. Dengan kombinasi kemampuan ini, pelari bisa mengoptimalkan kecepatannya dari awal sampai garis finis untuk hasil terbaik (Kurniawan et al., 2024; Santoso, 2020).

Prinsip kebugaran jasmani menekankan pentingnya latihan fisik yang bervariasi untuk mencapai kesehatan fisik yang komprehensif. Pratama, (2023) menyebutkan program latihan yang melibatkan komponen kelincahan, kekuatan, dan fleksibilitas membantu siswa mempertahankan performa tinggi di cabang olahraga seperti lari cepat. Kebugaran jasmani memainkan peran signifikan dalam menunjang kemampuan siswa dalam olahraga, terutama yang mengandalkan kecepatan seperti lari 100 meter. Suryadi, (2020) menjelaskan Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani tinggi cenderung memiliki kecepatan dan ketahanan lebih baik dalam jarak pendek. Kebugaran tubuh sangat krusial sebagai landasan dasar untuk meningkatkan performa atletik dan stamina siswa dalam berolahraga. Menurut Setiawan & Suryadi, (2022) Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang melibatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Unsur kebugaran jasmani ini penting untuk performa optimal, terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan tinggi seperti lari 100 meter.

Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk berprestasi di berbagai cabang olahraga. Penelitian Pratama, (2023) Siswa dengan kebugaran jasmani yang tinggi memiliki konsistensi yang lebih baik dalam mencapai hasil optimal dalam cabang olahraga lari. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang harus dilatih dan dikembangkan secara khusus. Kemampuan untuk bergerak cepat dan menjaga ritme selama lari merupakan hasil dari kombinasi latihan kebugaran jasmani yang terfokus. Ardiansyah, (2020) mengemukakan kekuatan otot, khususnya pada bagian tubuh bagian bawah, memainkan peran penting dalam menjaga daya dorong yang konsisten dalam *sprint*. Latihan rutin yang menargetkan otot-otot tersebut akan memberikan hasil positif pada kecepatan lari, karena otot-otot ini mendukung akselerasi dan *top speed* dengan lebih efektif.

Lebih lanjut, latihan kebugaran jasmani yang melibatkan daya tahan dan kekuatan fisik memberi dampak signifikan pada kecepatan siswa saat berlari. Pradipta, (2021) menjelaskan bahwa Kekuatan dan kelincahan membantu siswa dalam menjaga stabilitas dan kecepatan yang diperlukan saat berlari 100 meter. Kombinasi keduanya memungkinkan tubuh untuk mencapai performa optimal dalam olahraga yang mengandalkan kecepatan dan ketahanan fisik tinggi.

Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Performa Lari 100 Meter

Kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan performa lari 100 meter, khususnya dalam komponen seperti kekuatan otot, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil lari 100 meter pada siswa. Penelitian Nugraha, (2021) "Siswa dengan kebugaran jasmani yang tinggi memiliki performa lebih baik dalam lari 100 meter, ditandai dengan waktu tempuh yang lebih singkat.

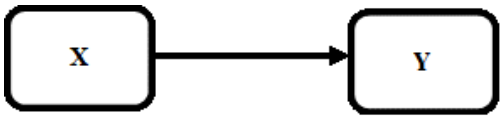
ISSN 2548-8848 (Online)

Kekuatan otot, terutama otot kaki, sangat penting dalam memberikan daya dorong yang kuat saat start dan akselerasi di lintasan. Kekuatan otot kaki berpengaruh langsung pada kecepatan siswa dalam lari 100 meter. Latihan beban yang berfokus pada kekuatan otot kaki terbukti dapat meningkatkan daya tolak yang penting dalam *sprint* (Ardiansyah, 2020). Kecepatan merupakan komponen utama dalam lari 100 meter. Pelari dengan kecepatan yang optimal mampu menyelesaikan lintasan lebih cepat. Kecepatan yang baik juga dipengaruhi oleh teknik pernapasan yang tepat, yang dapat membantu menjaga ritme lari sepanjang lintasan (Pradipta, 2021).

Daya tahan otot juga memungkinkan siswa untuk mempertahankan kecepatan maksimal sepanjang lintasan tanpa kelelahan dini. Penelitian yang dilakukan Riyanto & Lestari, (2022) menunjukkan "Siswa dengan daya tahan otot yang tinggi dapat menyelesaikan lari 100 meter dengan kecepatan stabil, yang berkontribusi pada peningkatan performa". Kelincahan juga membantu dalam melakukan akselerasi dan mengoptimalkan kecepatan. Penelitian Wahyudi, (2023) bahwa "Siswa yang memiliki kelincahan tinggi lebih mampu meningkatkan kecepatannya dalam fase akselerasi, sehingga memberikan keunggulan dalam mencapai *top-speed* lebih cepat. Kesimpulannya bahwa kebugaran jasmani berpengaruh besar terhadap performa lari 100 meter. Atlet dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, yang ditunjukkan melalui kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang baik, biasanya dapat berlari dengan lebih cepat dan efisien.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah proses memperoleh pengetahuan dengan menggunakan data numerik sebagai dasar untuk menganalisis informasi terkait fenomena yang akan diteliti. Penelitian kuantitatif memerlukan penggunaan angka, yang mencakup proses pengumpulan data, analisis data, dan penyajian temuan (Anshori & Iswati, 2020). Sedangkan jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional memfokuskan usahanya dalam mencapai informasi yang dapat menerangkan fenomena kompleks melalui hubungan antar variabel (Zafri & Hastuti, 2021). Desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

X = Variabel Kebugaran Jasmani
Y = Variabel Performa Lari 100 Meter
X.Y = Korelasi Variabel X dengan Y

Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri MON Mata Aceh Besar berjumlah 18 orang, dengan teknik penarikan total sampling yaitu seluruh unit populasi diambil sebagai unit sampel (Roflin et al., 2021). Instrument dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu: 1) Tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, 2) Tes kecepatan lari 100 meter. Teknik analisis data dilakukan dengan menguji hipotesis menggunakan SPSS, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu: 1) Uji Normalitas Data 2) Uji Homogen Data, 3) Uji Linearitas, selanjutnya dilakukan uji korelasi dan uji hipotesis (Uji-t).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan pada siswa SD Negeri Mon Mata Aceh Besar, data penelitian variable bebas yang didapat dari tes kebugaran jasmani berupa nilai dari keseluruhan item tes. Selanjutnya data variable terikat diperoleh dari performa lari 100 meter sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Stasistik Kebugaran Jasmani dengan Performa Lari 100 Meter

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebugaran Jasmani	18	15	22	17.83	2.176
Performa Lari 100 Meter	18	13.3	17.1	15.217	1.1105
Valid N (listwise)	18				

Berdasarkan *output* deskriptif stasistik di atas diketahui bahwa kebugaran jasmani diperoleh hasil minimum 15, maksimum 22, rata-rata 17.83 dan standar deviasi 2.176. Sedangkan untuk performa lari 100 meter minimum 13.3, maksimum 17.1, rata-rata 15.217 dan standar deviasi 1.1105.

Tabel 2. Normalitas Data Kebugaran Jasmani dengan Performa Lari 100 Meter

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Kebugaran Jasmani	.205	18	.045	.900	18	**.058**
Performa Lari 100 Meter	.122	18	.200*	.964	18	**.680**

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, hasil *output* pada *Shapiro –Wilk*: nilai Sig untuk kebugaran jasmani = 0.058, dan performa lari 100 meter = 0.680. Kedua nilai sig tersebut lebih besar dari α 0,05. Maka data penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Homogenitas Kebugaran Jasmani dengan Performa Lari 100 Meter

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Performa Lari 100 Meter	Based on Mean	1.092	4	10	**.412**
	Based on Median	.432	4	10	.782
	Based on Median and with adjusted df	.432	4	7.872	.782
	Based on trimmed mean	1.062	4	10	.424

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa *output* uji homogenitas kebugaran jasmani dengan performa lari 100 meter adalah Sig= 0.412. Apabila nilai hasil uji homogen SPSS lebih besar dari 0,05 maka data tersebut mempunyai nilai uji yang homogen, hal ini dapat dinyatakan bahwa nilai sig 0.412 ≥ 0,05 sehingga nilai data dari kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter mempunyai uji nilai yang homogen.

ISSN 2548-8848 (Online)

Tabel 4. Linearitas Kebugaran Jasmani dengan Performa Lari 100 Meter

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Performa Lari 100 Meter * Kebugaran Jasmani	Between Groups	(Combined)	13.698	7	1.957	2.693	.076
		Linearity	11.518	1	11.518	15.851	.003
		Deviation from Linearity	2.180	6	.363	.500	**.795**
	Within Groups		7.267	10	.727		
	Total		20.965	17			

Berdasarkan tabel di atas, hasil *output* dapat dilihat Sig = (*df deviation from linearity*) = nilai Sig ≥ 0.05, atau 0.795 ≥ 0.05. Artinya bahwa ada hubungan yang linier antara kebugaran jasmani dengan performa lari 100 meter. Berdasarkan uji prasyarat di atas terpenuhi maka dalam hal ini analisis dapat dilanjutkan uji stasistik parametrik.

Tabel 5. Koefisien Korelasi Kebugaran Jasmani Terhadap Performa Lari 100 Meter

Correlations

		Kebugaran Jasmani	Performa Lari 100 Meter
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1	**-.741****
	Sig. (2-tailed)		**.000**
	N	18	18
Performa Lari 100 Meter	Pearson Correlation	**-.741****	1
	Sig. (2-tailed)	**.000**	
	N	18	18

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, hasil *output Pearson Correlation* di ketahui nilai r = 0.741, sedangkan tabel *product moment* = 0.468, atau 0.741 ≥ 0.468. Artinya bahwa kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang negatif dan bermakna terhadap performa lari 100 meter. Selanjutnya hasil *output Sig. (2-tailed)* = 0.000 lebih kecil dari 0.05 atau 0.000 ≤ 0.05. Dengan demikian hasil kebugaran jasmani memberikan sumbangan terhadap performa lari 100 meter siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar, sebesar 55.91% dan sisanya sebesar 44.09% di pengaruhi oleh berbagai faktor lainnya seperti penguasaan teknik dalam lari 100 meter tersebut.

Tabel 6. Hipotesis Kebugaran Jasmani Terhadap Performa Lari 100 Meter

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.962	1.538		14.280	.000
	Kebugaran Jasmani	-.378	.086	-.741	**-4.417**	**.000**

a. Dependent Variable: Performa Lari 100 Meter

Berdasarkan tabel di atas, dijelaskan bahwa hasil *output* t-hitung= 4.417, sedangkan t-tabel = 1.734, atau

4.417 ≥ 1.746. Selanjutnya hasil output *Sig.* = 0.000 lebih kecil dari 0.05 atau 0.000 ≤ 0.05. Artinya bahwa kebugaran jasmani mempunyai pengaruh yang negatif dan bermakna terhadap performa lari 100 meter. Maka H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negative dan signifikan antara kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 100 meter siswa. Uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai r-hit sebesar 0.741, yang lebih besar dibandingkan nilai r-tabel 0.468, yang berarti hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter dapat diterima. Hal ini menandakan bahwa kebugaran jasmani memiliki kontribusi yang signifikan terhadap prestasi lari siswa, dengan kontribusi sebesar 55.91%. Artinya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam lomba lari 100 meter.

Kriteria pengujian didasarkan pada pencarian t-tabel dengan taraf signifikansi 0,05 dan jumlah sampel n = 18, menggunakan uji satu pihak. Derajat kebebasan (dk) dihitung dengan rumus n-2, yaitu 18-2 = 16, sehingga diperoleh nilai t-tabel sebesar 1.746. Hasil perhitungan t-hitung menunjukkan nilai 4.417, yang lebih besar dari t-tabel (4.417 ≥ 1.746). Selain itu, hasil output SPSS menunjukkan nilai Sig. = 0.000, yang lebih kecil dari 0.05 (0.000 ≤ 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan performa lari 100 meter pada siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar.

Selain kebugaran jasmani, terdapat faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi performa siswa. Sekitar 44.09% variasi skor yang diperoleh dalam lomba lari 100 meter dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti teknik dasar lari, motivasi, dan kondisi psikologis siswa. Teknik dasar lari memiliki peran yang penting dalam meningkatkan performa siswa. Tanpa teknik yang benar, meskipun kebugaran jasmani siswa baik, hasil lari mereka bisa tidak optimal. Selain itu, motivasi juga mempengaruhi tingkat usaha yang dikeluarkan siswa dalam latihan dan perlombaan. Motivasi yang tinggi akan mendorong siswa untuk berusaha lebih keras, sementara motivasi yang rendah dapat menghambat pencapaian hasil terbaik. Menurut Putra, (2021) "Motivasi intrinsik yang tinggi pada anak-anak akan membuat mereka lebih fokus dan konsisten dalam latihan fisik, yang berdampak langsung pada hasil performa lari mereka". Keterlibatan keluarga dan guru dalam memberikan dukungan sosial turut meningkatkan rasa percaya diri dan semangat siswa untuk berlatih secara intensif.

Kondisi psikologis siswa, termasuk rasa percaya diri dan tingkat kecemasan, juga memainkan peran penting. Kondisi psikologis yang positif dapat meningkatkan performa siswa, sedangkan kecemasan atau ketegangan dapat menghalangi mereka untuk mencapai hasil terbaik. Penelitian ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan performa olahraga, terutama dalam lari 100 meter. Dengan kontribusi sebesar 55.91%, kebugaran jasmani sangat mempengaruhi kemampuan siswa dalam lari, baik dari segi kecepatan, daya tahan, maupun koordinasi tubuh. Oleh karena itu, pendidik perlu

ISSN 2548-8848 (Online)

memperhatikan pengembangan kebugaran jasmani siswa melalui latihan yang sistematis dan terencana. Latihan yang meliputi penguatan otot, peningkatan daya tahan kardiovaskular, dan kelincahan sangat membantu siswa untuk mencapai performa terbaik dalam lari. Rahman, (2019) "menekankan pentingnya kebugaran fisik dalam meningkatkan performa lari, di mana siswa dengan kebugaran optimal cenderung memperoleh skor lebih tinggi dalam tes lari 100 meter".

Kebugaran jasmani yang optimal berperan penting dalam mendukung daya tahan dan kekuatan fisik yang dibutuhkan untuk berlari dengan cepat. Fakta tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Pate et al., (2018) yaitu "Kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung performa fisik, termasuk lari cepat pada anak-anak". Anak-anak dengan kebugaran jasmani yang lebih baik dapat menunjukkan kecepatan lari yang lebih tinggi dalam uji fisik. Di samping itu, pengembangan teknik dasar lari serta perhatian terhadap motivasi dan kondisi psikologis siswa juga sangat penting untuk memperoleh hasil yang maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap performa lari 100 meter siswa SD Negeri MON Mata Aceh Besar.

Saran

1. Untuk Sekolah dan guru penjas; diharapkan dapat mengembangkan program latihan fisik yang terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Latihan yang difokuskan pada daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan akan sangat bermanfaat dalam meningkatkan performa fisik siswa, terutama dalam lari 100 meter.
2. Diperlukan perhatian lebih terhadap pengajaran teknik dasar lari yang tepat, karena teknik yang baik dapat mengoptimalkan kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dan meningkatkan performa mereka dalam lomba lari.
3. Motivasi siswa dan kondisi psikologisnya harus menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran, perlu menciptakan lingkungan yang mendukung agar siswa tetap termotivasi dan mampu mengelola kecemasan yang dapat memengaruhi performa mereka.
4. Program pendidikan jasmani yang menggabungkan latihan fisik dengan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, sehingga akan membantu siswa untuk lebih maksimal dalam berbagai kegiatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Anshori, M., & Iswati, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.

Ardiansyah, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sekolah Dasar. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat

Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, *4*(1), 94–102. https://doi.org/10.17977/UM062V4I12022P94-102

Hakim, M., & Setiawan, I. (2021). *Prinsip Kebugaran Jasmani dalam Olahraga Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Pustaka Pelajar.

Kurniawan, E., Jannah, L., Musran, M., & Syahrinursaifi, S. (2024). Analisis Antropometri Indeks Massa Tubuh Pada Pelari Jarak Pendek Aceh Besar. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, *8*(1), 429–438. https://doi.org/10.30601/DEDIKASI.V8I1.4575

Nugraha, A. (2021). Studi Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Waktu Tempuh Lari 100 Meter Pada Siswa SD. Jakarta: Rajawali Pers.

Nugroho, A., Budiyanto, B., & Santosa, R. (2019). Pengaruh Kemampuan Fisik Terhadap Performa Lari 100 Meter. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, *10*(1), 18–25.

Pate, R. R., Davis, M. G., & Robinson, T. N. (2018). Physical Activity And Health in Children. *Ournal of Physical Activity and Health*, 15(2), 55–62.

Pradipta, S. (2021). *Kekuatan dan Kelincahan dalam Olahraga Lari Jarak Pendek*. Semarang: Penerbit Lentera.

Pratama. (2023). *Latihan Kebugaran Jasmani Untuk Peningkatan Performa Lari Siswa*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.

Pratama, A., & Rahardjo, D. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Pengaruhnya Terhadap Performa Olahraga Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *15*(1), 45–60.

Purnomo, A., Juwanda, R., Musran, M., & Syahrinursaifi, S. (2024). Analisis Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Univesitas Abulyatama Yang Mengikuti Matakuliah Atletik. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, *8*(2), 1025–1036. https://doi.org/10.30601/DEDIKASI.V8I2.5070

Putra, A. (2021). Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Prestasi Olahraga Siswa: Studi Kasus Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Kartini Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *9*(2), 3–76.

Rahman, M. (2019). The Effect of Physical Fitness On 100-Meter Sprint Performance In Children. *International Journal of Physical Education*, *20*(3), 82–85.

Riyanto, R., & Lestari, L. (2022). Hubungan Kelincahan Dengan Performa Lari Jarak Pendek Pada Anak Sekolah Dasar. Bandung: CV Mandiri.

Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variable Dalam Penelitian Kedokteran* (1st ed.). Jawa Tengah: PT. Nesya Expanding Management.

Santoso, D. (2020). Analisis Teknik Dan Kekuatan Fisik Pada Sprint 100 Meter. *Jurnal Keolahragaan*, *12*(3), 54–60.

Setiawan, I., & Suryadi, T. (2022). *Kebugaran Jasmani: Dasar-dasar Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Silviyanti, N., & Azis, R. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Dampaknya Pada Kesehatan Dan Prestasi Akademik Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, *10*(2), 120–135.

Soegiyanto, P. (2021). *Konsep Dasar Kebugaran Jasmani dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Suryadi, T. (2020). Kebugaran Jasmani dan Performanya dalam Lari Jarak Pendek Siswa SD. Bandung: Media Cendekia.

Wahyudi, A. (2023). Peran Latihan Beban Dalam Meningkatkan Performa Lari Jarak Pendek Siswa Sekolah Dasar. Yogyakarta: Cahaya Ilmu.

Zafri, Z., & Hastuti, H. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan* (1st ed.). Depok: PT. Rajagrafindo Persada.

Zainuddin, Z., Syahrinursaifi, S., Musran, M., & Zaki, A. (2024). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Universitas Abulyatama. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, *8*(2), 843–854. https://doi.org/10.30601/DEDIKASI.V8I2.5069

▪ *How to cite this paper :*

Fahradina, N., Rahmatina, S., Safrina, K., & Putri, R.H. (2026). Korelasi Keterampilan Abad 21 dengan Hasil Belajar Siswa SD melalui Implementasi Alat Peraga Bangun Datar dari Sampah Plastik. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 10(1), 411–422.

ISSN 2548-8848 (Online)