

**SIMULASI PRAKTIKUM TES DAN PENGUKURAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK SISWA SMP****Yohanes Ferdinandus Muja<sup>1</sup>, Robertus Lili Bile<sup>1</sup>, Madel Berta Bue<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra BaktiE-mail : [robertuslilibile16@gmail.com](mailto:robertuslilibile16@gmail.com)<sup>1</sup>, [fendimuja@gmail.com](mailto:fendimuja@gmail.com)<sup>2</sup>, [madelbertabue@gmail.com](mailto:madelbertabue@gmail.com)<sup>3</sup>

Published: Februari, 2026

**ABSTRACT**

*Assessing movement skills is a crucial component of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning, particularly in elementary schools, which emphasize the development of students' basic motor skills. Assessment serves not only to determine learning outcomes but also to monitor the ongoing development of movement skills. One PJOK subject that requires a systematic skills assessment instrument is short-distance running, as it requires mastery of basic techniques, movement coordination, and speed. This descriptive study aims to describe the short-distance running skills assessment instrument for secondary school. The method used was direct observation with a scoring rubric on a scale of 1-4. The instrument was designed to assess three main aspects: the initial stance (crouching start), the execution stance (running movement), and the final stance (finish). The results of the study indicate that the assessment instrument is able to describe students' running technique skills objectively and systematically and aligns with the principles of authentic assessment in the Independent Curriculum. This instrument is expected to serve as a reference for PJOK teachers in conducting comprehensive learning evaluations oriented towards improving movement skills.*

**Keywords:** Skills Assessment, Short-Distance Running, PJOK, secondary school.

**ABSTRAK**

Penilaian keterampilan gerak merupakan komponen penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya di sekolah dasar yang menekankan pengembangan kemampuan motorik dasar peserta didik. Penilaian tidak hanya berfungsi untuk mengetahui hasil belajar, tetapi juga untuk memantau proses perkembangan keterampilan gerak secara berkelanjutan. Salah satu materi PJOK yang memerlukan instrumen penilaian keterampilan yang sistematis adalah lari jarak pendek karena menuntut penguasaan teknik dasar, koordinasi gerak, dan kecepatan. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mendeskripsikan instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek pada peserta didik SMP. Metode yang digunakan adalah observasi langsung dengan rubrik penilaian berskala 1-4. Instrumen disusun untuk menilai tiga aspek utama, yaitu sikap awal (start jongkok), sikap pelaksanaan (gerakan lari), dan sikap akhir (finish). Hasil kajian menunjukkan bahwa instrumen penilaian mampu menggambarkan keterampilan teknik lari peserta didik secara objektif dan sistematis serta sejalan dengan prinsip penilaian autentik dalam Kurikulum Merdeka. Instrumen ini diharapkan dapat menjadi acuan guru PJOK dalam melakukan evaluasi pembelajaran yang komprehensif dan berorientasi pada peningkatan keterampilan gerak.

**Kata kunci:** Penilaian Keterampilan, Lari Jarak Pendek, PJOK, SMP

**PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan dasar yang berperan dalam mengembangkan peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan afektif. Melalui aktivitas jasmani yang terencana dan sistematis, peserta didik diarahkan untuk memiliki kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta sikap positif yang mendukung pembentukan karakter sejak usia dini. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik semata, tetapi juga mendorong peserta didik untuk memahami konsep gerak, mengembangkan kemampuan berpikir, serta membangun interaksi sosial yang sehat melalui aktivitas kelompok. Selain itu, PJOK berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai-nilai sportivitas, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab yang tercermin dalam sikap dan perilaku peserta didik selama proses pembelajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari (Mashud, 2020).

Pada jenjang sekolah dasar, PJOK memiliki peran strategis karena peserta didik berada pada fase perkembangan motorik dasar yang sangat menentukan kesiapan mereka dalam mengikuti aktivitas fisik yang lebih kompleks. Fase ini ditandai dengan perkembangan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol gerak yang berlangsung secara pesat, sehingga pembelajaran gerak yang diberikan pada tahap ini menjadi fondasi penting bagi penguasaan keterampilan gerak selanjutnya. Pembelajaran gerak yang tepat, terencana, dan berkesinambungan akan memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas kemampuan motorik peserta didik, baik dalam konteks pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik sehari-hari. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK di sekolah dasar perlu dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak agar dapat mengoptimalkan potensi motorik peserta didik secara menyeluruh dan berkelanjutan (Syarifudin & Sudarso, 2020).

Ruang lingkup pembelajaran PJOK mencakup berbagai aktivitas gerak dasar, salah satunya adalah atletik. Atletik dipandang sebagai cabang olahraga fundamental karena pola geraknya, seperti berlari, melompat, dan melempar, menjadi dasar bagi berbagai aktivitas olahraga lainnya yang akan dipelajari peserta didik pada jenjang berikutnya. Melalui pembelajaran atletik di sekolah dasar, peserta didik dilatih untuk menguasai gerak dasar secara bertahap, terstruktur, dan sesuai dengan tingkat perkembangannya. Pembelajaran atletik bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar secara menyeluruh sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga dapat mendukung kesiapan fisik dan motorik dalam mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran PJOK maupun aktivitas olahraga lainnya (Winarno, 2021).

Salah satu materi atletik yang diajarkan di sekolah dasar adalah lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan aktivitas gerak yang menekankan kemampuan peserta didik untuk berlari dengan kecepatan maksimal pada jarak tertentu melalui penguasaan teknik gerak yang benar. Materi ini penting diajarkan sejak dini karena dapat melatih kecepatan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak peserta didik yang menjadi komponen utama dalam keterampilan gerak dasar. Selain itu, pembelajaran lari jarak pendek juga berkontribusi terhadap pengembangan kebugaran jasmani secara umum, khususnya dalam meningkatkan daya tahan, respons gerak, dan efisiensi kerja otot peserta didik selama melakukan aktivitas fisik (Nugroho & Riyadi, 2023).

Pelaksanaan lari jarak pendek melibatkan beberapa tahapan teknik, yaitu sikap awal (start jongkok), sikap pelaksanaan (gerakan lari), dan sikap akhir (finish). Setiap tahapan teknik tersebut memiliki peran penting dalam menentukan efektivitas dan efisiensi gerakan selama berlari, karena saling berkaitan satu sama lain dalam menghasilkan performa lari yang optimal. Penguasaan teknik yang benar pada setiap fase akan membantu peserta didik berlari dengan lebih efektif, menjaga keseimbangan dan koordinasi gerak, serta memaksimalkan kecepatan lari. Selain itu, penerapan teknik yang tepat juga berperan dalam mengurangi risiko terjadinya cedera selama aktivitas pembelajaran, sehingga proses pembelajaran PJOK dapat berlangsung dengan aman dan optimal (Rahman & Hidayat, 2021).

Dalam praktik pembelajaran PJOK, penilaian terhadap materi lari jarak pendek masih sering berorientasi pada hasil akhir, seperti waktu tempuh atau urutan kecepatan peserta didik. Pendekatan penilaian yang menitikberatkan pada hasil tersebut cenderung mengabaikan proses keterampilan gerak yang ditampilkan peserta didik selama pembelajaran berlangsung, khususnya penguasaan teknik pada setiap tahapan lari. Akibatnya, penilaian yang dilakukan belum sepenuhnya mencerminkan kemampuan teknik gerak peserta didik secara menyeluruh dan tidak memberikan informasi yang cukup bagi guru untuk mengetahui kelebihan maupun kekurangan peserta didik dalam melakukan keterampilan lari jarak pendek (Putra & Kurniawan, 2022).

Penilaian keterampilan gerak seharusnya tidak hanya berfungsi untuk menentukan capaian hasil belajar peserta didik, tetapi juga sebagai sarana untuk memantau perkembangan kemampuan peserta didik secara berkelanjutan selama proses pembelajaran berlangsung. Penilaian yang baik mampu memberikan informasi diagnostik mengenai kelebihan dan kekurangan peserta didik dalam melakukan suatu keterampilan gerak, sehingga guru dapat merancang tindak lanjut pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Melalui informasi hasil penilaian tersebut, guru dapat memberikan umpan balik yang tepat, spesifik, dan konstruktif guna membantu peserta didik memperbaiki teknik gerak serta meningkatkan kualitas keterampilannya secara bertahap dan berkesinambungan (Sani, 2020).

Sejalan dengan penerapan Kurikulum Merdeka, penilaian pembelajaran PJOK diarahkan pada penggunaan penilaian autentik yang berfokus pada kemampuan nyata peserta didik. Penilaian autentik menekankan pada ketercapaian kompetensi peserta didik dalam konteks pembelajaran yang sesungguhnya, baik dari aspek proses maupun hasil belajar yang ditampilkan selama aktivitas pembelajaran berlangsung. Melalui Kurikulum Merdeka, guru diberikan keleluasaan untuk merancang bentuk dan instrumen penilaian yang relevan dengan karakteristik peserta didik, tujuan pembelajaran, serta kondisi dan sumber daya satuan pendidikan, sehingga penilaian yang dilakukan menjadi lebih bermakna dan kontekstual (Kemendikbudristek, 2022).

Penilaian dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar harus diarahkan pada pengukuran kualitas keterampilan gerak peserta didik secara nyata dan kontekstual, bukan semata-mata pada hasil akhir yang bersifat kuantitatif. Penilaian keterampilan gerak yang efektif perlu menilai proses pelaksanaan gerakan secara utuh, mulai dari kesiapan awal, pelaksanaan gerak, hingga penyelesaian gerak, agar guru memperoleh gambaran autentik mengenai tingkat penguasaan teknik peserta didik (Robertus Lili Bile, 2022). Dalam konteks lari jarak pendek pada peserta didik SMP, instrumen penilaian yang dilengkapi dengan indikator dan rubrik yang jelas menjadi sangat penting untuk memastikan bahwa penilaian selaras dengan karakteristik perkembangan motorik anak serta tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan penilaian autentik dan berorientasi pada pengembangan kompetensi peserta didik secara berkelanjutan.

Pada siswa SMP, Kurikulum Merdeka menuntut guru PJOK untuk menilai keterampilan gerak peserta didik secara komprehensif melalui observasi langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam konteks lari jarak pendek, penilaian autentik dilakukan dengan mengamati kesiapan peserta didik saat melakukan start, koordinasi gerak lengan dan kaki selama berlari, serta sikap tubuh ketika memasuki garis finish. Pendekatan penilaian melalui observasi ini memungkinkan guru memperoleh gambaran yang lebih akurat dan menyeluruh mengenai tingkat penguasaan keterampilan gerak peserta didik, karena penilaian tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada kualitas teknik gerak yang ditampilkan pada setiap tahapan lari (Rahmawati & Saputra, 2021).

Agar penilaian autentik dapat dilaksanakan secara optimal, guru PJOK memerlukan instrumen penilaian keterampilan yang objektif, terstruktur, dan mudah digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Instrumen penilaian

perlu dilengkapi dengan indikator yang jelas untuk setiap aspek keterampilan gerak, rubrik penilaian yang terukur, serta skala penilaian yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik sekolah dasar. Dengan adanya instrumen yang dirancang secara sistematis, guru akan terbantu dalam melakukan penilaian secara konsisten, adil, dan transparan, sehingga hasil penilaian dapat mencerminkan kemampuan peserta didik secara lebih akurat (Putri & Yudhistira, 2022).

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis karakteristik dan komponen instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek yang digunakan dalam pembelajaran PJOK siswa SMP. Metode deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hipotesis, melainkan pada pemaparan dan analisis instrumen penilaian sebagaimana digunakan dalam konteks pembelajaran nyata di sekolah dasar (Sugiyono, 2021).

### **Subjek Penilaian**

Subjek penilaian dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP yang mengikuti pembelajaran PJOK dengan materi lari jarak pendek. Peserta didik pada fase ini berada pada tahap perkembangan motorik yang pesat, ditandai dengan meningkatnya kemampuan koordinasi, kekuatan, dan kontrol gerak. Oleh karena itu, siswa SMP dianggap sebagai tahap yang tepat untuk melakukan penilaian keterampilan gerak secara terstruktur dan berkelanjutan (Syarifudin & Sudarso, 2020).

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi keterampilan lari jarak pendek yang disusun berdasarkan teknik dasar lari. Instrumen ini dirancang untuk menilai tiga aspek utama keterampilan gerak, yaitu sikap awal (start jongkok), sikap pelaksanaan (gerakan lari), dan sikap akhir (finish). Setiap aspek dinilai menggunakan skala penilaian 1- 4 dengan indikator dan kriteria yang jelas, sehingga memudahkan guru dalam melakukan penilaian secara objektif dan konsisten. Penggunaan rubrik penilaian berbasis observasi dinilai efektif untuk mengukur keterampilan gerak peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Winarno, 2021).

### **Prosedur Penilaian**

Prosedur penilaian diawali dengan kegiatan pemanasan selama kurang lebih 10 menit yang bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik peserta didik serta mengurangi risiko cedera. Selanjutnya, guru memberikan penjelasan mengenai teknik dasar lari jarak pendek, termasuk posisi start jongkok dan aba-aba start "bersedia", "siap", dan "ya". Peserta didik kemudian melakukan lari jarak pendek dengan jarak 60-100 meter, disesuaikan dengan kondisi sarana prasarana sekolah dan kemampuan peserta didik. Selama pelaksanaan lari, guru melakukan observasi langsung terhadap teknik gerak peserta didik menggunakan lembar penilaian yang telah disiapkan. Waktu tempuh lari dicatat sebagai data pendukung, dan kegiatan diakhiri dengan pendinginan serta refleksi singkat untuk membantu peserta didik memahami kelebihan dan kekurangan gerak yang dilakukan (Kemendikbudristek, 2022).

### **Teknik Analisis Data**

Data hasil penilaian dianalisis dengan cara menjumlahkan skor dari setiap aspek yang dinilai untuk memperoleh skor akhir keterampilan lari jarak pendek. Skor tersebut kemudian dikonversi ke dalam kategori penilaian, yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Analisis data ini bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat penguasaan keterampilan gerak peserta didik secara menyeluruh serta menjadi dasar bagi guru dalam memberikan umpan balik dan tindak lanjut pembelajaran PJOK (Putri & Yudhistira, 2022).

## **HASIL**

### **Hasil Penilaian Keterampilan Lari Jarak Pendek**

Hasil penerapan instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik SMP dalam melakukan teknik lari berada pada kategori yang bervariasi. Penilaian dilakukan melalui observasi langsung terhadap tiga aspek utama, yaitu sikap awal (start jongkok), sikap pelaksanaan (gerakan lari), dan sikap akhir (finish). Pembagian aspek ini memungkinkan guru untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai penguasaan teknik lari peserta didik secara menyeluruh, tidak hanya berdasarkan hasil akhir berupa kecepatan lari.

Berdasarkan hasil penilaian, sebagian peserta didik berada pada kategori sangat baik dan baik, yang ditunjukkan melalui kemampuan melakukan start jongkok dengan posisi yang relatif tepat, koordinasi gerak lengan dan kaki yang cukup baik, serta kemampuan mempertahankan kecepatan hingga garis finish. Peserta didik pada kategori ini umumnya telah memahami teknik dasar lari jarak pendek dan mampu menerapkannya secara konsisten selama pembelajaran berlangsung.

Sebagian peserta didik lainnya berada pada kategori cukup, yang menunjukkan bahwa teknik lari telah dikuasai secara dasar, namun masih ditemukan beberapa kesalahan gerak, seperti posisi tubuh yang kurang condong ke depan, ayunan lengan yang belum seirama dengan langkah kaki, atau kecepatan yang menurun

sebelum mencapai garis finish. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik pada kategori cukup masih memerlukan bimbingan dan latihan lanjutan untuk menyempurnakan teknik lari jarak pendek.

Adapun peserta didik yang berada pada kategori kurang menunjukkan penguasaan teknik yang masih rendah, baik pada tahap start, pelaksanaan, maupun finish. Kesalahan yang sering muncul antara lain posisi start yang kurang siap, koordinasi gerak yang lemah, serta kecenderungan berhenti atau memperlambat lari sebelum mencapai garis finish. Hasil ini menjadi dasar bagi guru untuk memberikan perhatian khusus melalui pembelajaran remedial dan latihan teknik secara bertahap.

### Instrumen Penilaian Keterampilan Lari Jarak Pendek

Instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang dirancang untuk menilai keterampilan gerak peserta didik secara langsung saat pembelajaran berlangsung. Instrumen ini disusun berdasarkan prinsip penilaian autentik, yang menekankan pada penilaian proses dan hasil belajar secara seimbang.

**Tabel 1. Instrumen Penilaian Tes Lari jarak Pendek**

Tabel 1. Instrumen Pengukuran Tes Lari jarak pendek																
NO	Nama Siswa	Tes Lari jarak pendek												Skor	Nilai Akhir	Kategori
		Sikap Awal				Sikap Pelaksan				Sikap Akhir						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																

**Tabel 2. Rubrik Penilaian Teknik Lari Jarak Pendek**

Aspek	Skor	Deskripsi
<b>Sikap Awal (Start)</b>	4 (Sangat Baik)	Posisi kaki depan dan belakang benar, lutut sedikit menekuk, badan condong ke depan, tangan berlawanan dengan kaki, fokus ke depan, dan siap bergerak saat aba-aba.
	3 (Baik)	Posisi kaki dan tangan sudah benar, badan cukup condong ke depan, namun kesiapan gerak masih kurang maksimal.
	2 (Cukup)	Posisi kaki atau tangan kurang tepat, badan kurang condong ke depan, kesiapan start masih ragu-ragu.
	1 (Kurang)	Posisi kaki dan tangan tidak sesuai, badan tegak atau kaku, terlihat belum siap melakukan start.
<b>Sikap Pelaksanaan (Gerakan Lari)</b>	4 (Sangat Baik)	Langkah kaki panjang dan cepat, ayunan tangan seirama, ritme stabil, kecepatan maksimal, dan gerakan efisien.
	3 (Baik)	Langkah dan ayunan tangan cukup seirama, kecepatan baik namun belum maksimal.
	2 (Cukup)	Langkah kurang teratur, ayunan tangan kurang seimbang, kecepatan masih rendah.
	1 (Kurang)	Langkah tidak teratur, ayunan tangan salah, kecepatan sangat lambat.
<b>Sikap Akhir (Finish)</b>	4 (Sangat Baik)	Mempertahankan kecepatan hingga garis finis, badan condong ke depan saat finis, tidak mengurangi langkah sebelum garis.
	3 (Baik)	Kecepatan cukup terjaga, badan agak condong ke depan saat finis.

Aspek	Skor	Deskripsi
	2 (Cukup)	Kecepatan menurun sebelum garis finis, posisi badan kurang condong.
	1 (Kurang)	Berhenti atau memperlambat lari jauh sebelum garis finis.

Setiap aspek dinilai menggunakan skala 1- 4 yang dilengkapi dengan rubrik penilaian yang jelas dan terukur. Skor dari ketiga aspek dijumlahkan untuk memperoleh skor akhir, kemudian dikonversi menjadi nilai dalam bentuk persentase dan dikategorikan ke dalam kriteria sangat baik, baik, cukup, atau kurang. Penggunaan rubrik ini membantu guru melakukan penilaian secara konsisten dan mengurangi subjektivitas dalam pemberian nilai. Selain penilaian oleh guru, instrumen ini juga dilengkapi dengan komponen refleksi diri peserta didik. Refleksi diri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengevaluasi kemampuan mereka sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan dalam melakukan teknik lari jarak pendek, serta merencanakan perbaikan pada pembelajaran berikutnya. Dengan demikian, instrumen penilaian tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif dan kesadaran belajar peserta didik.

## Petunjuk Pengisian Instrumen Penilaian Tes Lari Jarak Pendek

### 1. Cara Mengisi Nilai pada Instrumen

Pengisian instrumen penilaian dilakukan melalui observasi langsung terhadap peserta didik saat melaksanakan tes lari jarak pendek. Penilaian difokuskan pada tiga aspek keterampilan gerak, yaitu sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir. Pada setiap aspek, guru memberikan tanda cek (✓) pada skor 1 sampai 4 sesuai dengan kinerja yang ditunjukkan oleh peserta didik berdasarkan rubrik penilaian yang telah ditetapkan. Setiap aspek hanya diberikan satu skor yang paling merepresentasikan hasil pengamatan guru terhadap kemampuan peserta didik.

### 2. Cara Menghitung Skor

Setiap aspek penilaian memiliki rentang skor 1–4, dengan skor maksimal tiap aspek adalah 4. Jumlah aspek yang dinilai dalam instrumen ini adalah tiga aspek, sehingga skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor dari ketiga aspek tersebut.

Skor total dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Skor Total} = \text{Skor Sikap Awal} + \text{Skor Sikap Pelaksanaan} + \text{Skor Sikap Akhir}$$

Skor maksimum yang dapat diperoleh peserta didik adalah 12, sedangkan skor minimum adalah 3.

### 3. Cara Menentukan Nilai Akhir

Nilai akhir peserta didik ditentukan dengan mengonversi skor total ke dalam skala 0–100 menggunakan rumus berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Total}}{12} \times 100$$

Nilai akhir yang diperoleh dapat dibulatkan sesuai dengan ketentuan atau kebijakan satuan pendidikan.

### 4. Norma Penilaian (Rentang Kategori Nilai)

Kategori pencapaian peserta didik ditentukan berdasarkan rentang skor total dan nilai akhir sebagaimana ditunjukkan pada Tabel berikut.

Skor Total	Nilai Akhir (0–100)	Kategori
11 – 12	92 – 100	Sangat Baik
9 – 10	75 – 83	Baik
7 – 8	58 – 67	Cukup
5 – 6	42 – 50	Kurang
3 – 4	≤ 33	Sangat Kurang

Norma penilaian ini digunakan sebagai acuan untuk menentukan kategori kemampuan keterampilan lari jarak pendek peserta didik secara objektif dan konsisten.

## PEMBAHASAN

### Analisis Hasil Penilaian dan Penerapan Keterampilan Lari Jarak Pendek

Hasil penilaian keterampilan lari jarak pendek pada peserta didik SMP menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan motorik dasar berlangsung secara individual dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kesiapan fisik, koordinasi neuromuskular, serta tingkat kematangan motorik, sedangkan faktor eksternal mencakup frekuensi latihan, kualitas pembelajaran, dan dukungan lingkungan belajar. Kondisi ini sejalan dengan temuan Logan et al. (2021) yang menegaskan bahwa perkembangan keterampilan gerak dasar pada anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang konsisten, terstruktur, dan bermakna. Oleh karena itu, perbedaan capaian keterampilan lari jarak pendek antar peserta didik merupakan fenomena yang wajar dan perlu disikapi melalui pembelajaran yang adaptif serta berorientasi pada proses perkembangan peserta didik.

Hasil penerapan instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan Robertus yang menegaskan bahwa penilaian keterampilan gerak harus mampu membedakan tingkat penguasaan teknik peserta didik secara objektif melalui observasi langsung. Penilaian yang mencakup aspek sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir memungkinkan guru mengidentifikasi secara spesifik bagian gerak yang telah dikuasai maupun yang masih memerlukan perbaikan. Menurut Robertus (2022), penggunaan rubrik berskala dalam penilaian PJOK tidak hanya meningkatkan objektivitas guru, tetapi juga berfungsi sebagai alat refleksi pembelajaran yang membantu peserta didik memahami perkembangan keterampilan geraknya. Dengan demikian, instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek ini tidak hanya berperan sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang mendukung peningkatan kualitas keterampilan motorik peserta didik SMP secara berkesinambungan.

Penilaian keterampilan lari jarak pendek yang dilakukan melalui observasi langsung terhadap sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kualitas gerak peserta didik. Pendekatan ini selaras dengan prinsip penilaian autentik, yaitu penilaian yang menekankan pada kemampuan nyata peserta didik dalam konteks pembelajaran yang sesungguhnya (Mueller, 2020). Dalam pembelajaran PJOK, penilaian autentik menjadi sangat relevan karena keterampilan gerak tidak dapat diukur secara optimal hanya melalui hasil akhir, seperti waktu tempuh lari, tanpa mempertimbangkan kualitas teknik gerak yang ditampilkan selama proses pelaksanaan.

Pada aspek sikap awal, peserta didik mampu melakukan start jongkok dengan benar menjadi indikator penting dalam menentukan kualitas akselerasi awal peserta didik. Start yang tepat memungkinkan transfer tenaga yang lebih efisien dari otot tungkai ke lintasan, sehingga peserta didik dapat mencapai kecepatan optimal pada fase awal lari. Hal ini sejalan dengan pendapat Haugen, Seiler, dan Sandbakk (2021) yang menyatakan bahwa fase start memiliki kontribusi signifikan terhadap performa lari jarak pendek secara keseluruhan. Peserta didik yang belum menguasai teknik start dengan baik memerlukan latihan spesifik yang dilakukan secara berulang, disertai umpan balik langsung dari guru agar terjadi perbaikan teknik secara bertahap dan berkelanjutan.

Aspek sikap pelaksanaan menunjukkan peran dominan koordinasi gerak dalam menentukan kualitas lari jarak pendek. Koordinasi antara ayunan lengan, langkah kaki, dan posisi tubuh yang condong ke depan memungkinkan peserta didik menjaga ritme dan efisiensi gerak selama berlari. Peserta didik dengan koordinasi gerak yang baik cenderung menampilkan pola lari yang stabil dan seimbang, sedangkan peserta didik yang belum menguasai koordinasi gerak menunjukkan gerakan yang kaku dan kurang efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lubans et al. (2022) yang menegaskan bahwa latihan koordinasi dan pengulangan gerak yang terencana sangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas keterampilan motorik dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, pembelajaran lari jarak pendek perlu dirancang dengan variasi latihan yang menekankan keselarasan gerak tubuh secara menyeluruh.

Pada aspek sikap akhir, kemampuan mempertahankan kecepatan hingga melewati garis finish mencerminkan pemahaman peserta didik terhadap teknik penyelesaian lari. Sebagian peserta didik mengalami penurunan kecepatan sebelum garis finish, yang menunjukkan kurangnya pemahaman tentang pentingnya mempertahankan ritme lari hingga akhir lintasan. Menurut World Athletics (2023), teknik finish merupakan bagian integral dari rangkaian gerak lari jarak pendek dan perlu diajarkan secara eksplisit dalam pembelajaran. Dengan demikian, guru perlu memberikan penekanan khusus pada latihan penyelesaian lari agar peserta didik mampu mempertahankan performa hingga akhir lintasan.

### **Kesesuaian Instrumen Penilaian dengan Kurikulum Merdeka**

Instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek yang digunakan dalam penelitian ini memiliki relevansi yang kuat dengan kebijakan Kurikulum Merdeka, khususnya dalam penerapan penilaian formatif dan autentik. Kurikulum Merdeka menekankan pentingnya penilaian yang berkelanjutan untuk mendukung perkembangan kompetensi peserta didik secara holistik (Kemendikbudristek, 2022). Melalui instrumen penilaian berbasis observasi, guru dapat memantau perkembangan keterampilan gerak peserta didik secara sistematis serta memberikan intervensi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing peserta didik.

Selain itu, instrumen penilaian ini mendukung pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Melalui penilaian proses, guru dapat memberikan umpan balik yang bersifat formatif dan membantu peserta didik memahami kesalahan gerak yang dilakukan. Umpan balik ini memungkinkan peserta didik untuk memperbaiki keterampilan geraknya secara bertahap, sesuai dengan prinsip pembelajaran berdiferensiasi yang dianjurkan dalam Kurikulum Merdeka.

Kesesuaian instrumen dengan Kurikulum Merdeka juga terlihat dari adanya komponen refleksi diri peserta didik. Refleksi diri memberikan ruang bagi peserta didik untuk terlibat aktif dalam proses penilaian dan memahami perkembangan keterampilan gerak yang dimilikinya. Robertus (2022), menegaskan bahwa keterlibatan peserta didik dalam penilaian PJOK merupakan langkah strategis untuk membangun kemandirian belajar dan tanggung jawab terhadap proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan tujuan Kurikulum Merdeka yang mendorong peserta didik menjadi pembelajar yang mandiri, sadar akan proses belajar, dan bertanggung jawab terhadap perkembangan kompetensinya. Instrumen penilaian ini juga fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi satuan pendidikan, baik dari segi sarana prasarana maupun karakteristik peserta didik. Fleksibilitas ini merupakan salah satu keunggulan Kurikulum Merdeka yang memberikan otonomi kepada guru dalam merancang pembelajaran dan penilaian sesuai dengan kebutuhan dan konteks sekolah. Dengan demikian,

instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek ini dapat diterapkan secara luas dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Selain itu, hasil penilaian menunjukkan bahwa peserta didik dengan skor rendah umumnya tidak hanya mengalami kesulitan pada satu aspek gerak, tetapi pada kombinasi beberapa aspek sekaligus, seperti koordinasi gerak dan penguasaan teknik dasar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pembelajaran lari jarak pendek perlu dirancang secara bertahap dan progresif, dimulai dari penguasaan teknik dasar hingga penerapan gerak secara utuh. Menurut Giblin, Collins, dan Button (2021), pendekatan pembelajaran progresif dalam pendidikan jasmani efektif untuk membantu peserta didik membangun pemahaman gerak secara sistematis dan mengurangi kesalahan teknik yang berulang.

Dari sudut pandang guru, hasil penilaian keterampilan lari jarak pendek dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam merancang tindak lanjut pembelajaran. Data penilaian memungkinkan guru untuk mengelompokkan peserta didik berdasarkan tingkat penguasaan keterampilan dan merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran berdiferensiasi yang menjadi salah satu karakteristik utama Kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek, 2022). Dengan demikian, penilaian tidak hanya berfungsi sebagai alat pengukur, tetapi juga sebagai dasar perencanaan pembelajaran yang lebih efektif.

Hasil pembahasan ini juga menegaskan bahwa penilaian keterampilan lari jarak pendek memiliki peran strategis dalam membangun kesadaran belajar peserta didik. Melalui umpan balik yang diberikan berdasarkan hasil penilaian, peserta didik dapat memahami bagian gerak yang telah dikuasai maupun yang masih perlu diperbaiki. Proses ini mendorong peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran dan mengembangkan kemampuan refleksi diri. Menurut OECD (2020), keterlibatan peserta didik dalam proses penilaian merupakan faktor penting dalam meningkatkan motivasi belajar dan tanggung jawab terhadap perkembangan kompetensi yang dimiliki.

Dengan demikian, pembahasan ini memperkuat temuan bahwa instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek tidak hanya relevan untuk menilai capaian pembelajaran PJOK, tetapi juga berperan sebagai sarana pedagogis yang mendukung peningkatan kualitas proses pembelajaran. Instrumen penilaian yang dirancang secara sistematis dan selaras dengan Kurikulum Merdeka mampu membantu guru dalam mengembangkan pembelajaran PJOK yang bermakna, berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, serta mendukung perkembangan peserta didik secara optimal dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa instrumen penilaian keterampilan lari jarak pendek yang disusun mampu memberikan gambaran kemampuan keterampilan gerak peserta didik SMP secara objektif, sistematis, dan komprehensif. Instrumen yang mencakup tiga aspek utama, yaitu sikap awal (start jongkok), sikap pelaksanaan (gerakan lari), dan sikap akhir (finish), terbukti efektif dalam menilai setiap tahapan teknik lari jarak pendek secara terintegrasi.

Hasil penerapan instrumen menunjukkan adanya variasi tingkat penguasaan teknik lari jarak pendek pada peserta didik, mulai dari kategori sangat baik hingga kurang. Penggunaan rubrik penilaian berskala 1-4 memudahkan guru dalam mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan peserta didik serta memberikan umpan balik yang tepat. Selain itu, instrumen ini sejalan dengan prinsip penilaian autentik dalam Kurikulum Merdeka karena menilai proses dan hasil belajar secara seimbang, sehingga dapat dijadikan acuan bagi guru PJOK dalam meningkatkan kualitas evaluasi dan pembelajaran lari jarak pendek di sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adit, A. W., & Henjilito, R. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari sprint 50 meter pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 45–52. <https://repository.uir.ac.id/21155/>
- Basri, Y., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2021). Hubungan kecepatan sprint 30 meter dengan kecepatan tendangan dollyo chagi Taekwondoin dojang Rumah Sakit Ruteng. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 33–41. <https://doi.org/10.38048/jor.v1i1.215>
- Haugen, T., Seiler, S., & Sandbakk, Ø. (2021). The importance of sprint start performance in short-distance running. *Sports Medicine*, 51(4), 703–714. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01404-7>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2022). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 52(5), 1057–1070. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01593-6>
- Mayanto, A., Taufik, M. S., Wijayanto, A., & Taroreh, B. S. (2021). Model pembelajaran lari jarak pendek pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kejaora*, 6(1), 45–53. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/1174>
- Rahman, A., & Hidayat, T. (2021). Analisis teknik dasar lari jarak pendek pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 215–223. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpok/article/view/38974>
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2021). Coaching and skill development in physical education. *Sports Coaching Review*, 10(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/21640629.2019.1689659>

- Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2021). Fundamental motor skills: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 10(5), 542–556. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>
- Nugroho, A., & Riyadi, S. (2023). Pengaruh pembelajaran atletik terhadap peningkatan kemampuan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 45–53. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/56789>
- Nugroho, A., Riyadi, S., & Prasetyo, D. (2024). Pengembangan instrumen penilaian keterampilan gerak berbasis Kurikulum Merdeka. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 88–98. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/65432>
- Putra, R. A., & Kurniawan, D. (2022). Analisis pelaksanaan penilaian pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 134–142. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpo/article/view/17654>
- Putri, D. R., & Yudhistira, A. (2022). Penilaian autentik dalam pembelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 6(2), 101–110. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpjk/article/view/42156>
- Rahmawati, L., & Saputra, Y. M. (2021). Implementasi penilaian autentik pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 120–128. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/41236>
- World Athletics. (2023). Sprint technique and performance analysis. <https://worldathletics.org/athletics-better-world>
- OECD. (2020). Education and skills: The future of education. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/education/>