



Perbandingan Kecepatan Lari 50 Meter pada Peserta Didik Umur 9 Tahun Antara Laki Laki dan Perempuan Madrasah Ibtidiyah An Nur Tondano

Isti Dikari^{1*}, Agustinus R. J. Sengkey², Djony. A. Sunkudon³
^{1,2,3} Universitas Negeri Manado, Indonesia

Alamat: Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara 95618
Korespondensi penulis: istisaja93@gmail.com*

Abstract. *This study aims to examine the differences in 50-meter running speed between 9-year-old students, specifically between boys and girls at Madrasah Ibtidiyah An Nur Tondano. The research employs an ex post facto design with a sample of 30 students selected through simple random sampling, comprising 15 boys and 15 girls. Data were collected through a 50-meter sprint test, with time measured using a stopwatch accurate to one-tenth of a second. The research hypothesis posits that there is a significant difference in running speed between the two groups, with the expectation that boys will demonstrate superior performance compared to girls. Data analysis was conducted using an independent-samples t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results revealed that the average running time for boys was lower than that for girls, indicating that boys have significantly higher running speeds. These findings provide important insights into the differences in motor abilities between boys and girls at this age and can serve as a basis for developing more adaptive physical education strategies and differentiated training programs tailored to the characteristics of each group.*

Keywords: 50-meter running speed, ex post facto, gender differences, physical education, 9-year-old students.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan kecepatan lari 50 meter antara peserta didik usia 9 tahun, khususnya antara anak laki-laki dan anak perempuan di Madrasah Ibtidiyah An Nur Tondano. Metode yang digunakan adalah penelitian ekspos-fakto dengan sampel sebanyak 30 peserta didik yang diambil secara acak sederhana, terdiri atas 15 anak laki-laki dan 15 anak perempuan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes lari 50 meter (Dash/Sprint) dengan pengukuran waktu menggunakan stopwatch yang memiliki ketelitian hingga sepersepuluh detik. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kecepatan lari antara kedua kelompok, dengan harapan bahwa peserta didik laki-laki akan menunjukkan performa yang lebih baik dibandingkan peserta didik perempuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji t dua sampel independen pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh lari 50 meter peserta didik laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik perempuan, yang mengindikasikan bahwa kecepatan lari anak laki-laki secara signifikan lebih tinggi. Temuan ini memberikan gambaran penting mengenai perbedaan kemampuan motorik antara anak laki-laki dan perempuan pada usia tersebut, serta dapat dijadikan dasar untuk pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih adaptif dan diferensiasi latihan sesuai karakteristik masing-masing.

Kata kunci: Kecepatan lari 50 meter, ex post facto, perbedaan gender, pendidikan jasmani, siswa berusia 9 tahun.

1. LATAR BELAKANG

Pembinaan dan pengembangan olahraga sejak usia dini merupakan upaya strategis dalam meningkatkan kualitas kesehatan jasmani, mental, dan karakter anak. Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar tidak hanya berperan dalam membentuk disiplin dan sportifitas, tetapi juga sebagai fondasi pengembangan potensi motorik yang optimal. Salah satu aspek kondisi fisik yang sangat krusial adalah kecepatan, yang dalam cabang olahraga atletik sering kali menjadi indikator utama dalam menentukan performa dan efektivitas gerakan.

Di tengah upaya peningkatan mutu pendidikan jasmani, perbedaan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan antara anak laki-laki dan perempuan patut mendapatkan perhatian khusus. Faktor-faktor biologis, seperti pertumbuhan tulang dan perkembangan otot,

serta perbedaan hormonal, meskipun pada usia 9 tahun perbedaannya belum sepenuhnya signifikan, sudah menunjukkan kecenderungan yang dapat mempengaruhi kecepatan lari. Kecepatan lari 50 meter, sebagai salah satu indikator kemampuan fisik dasar, menjadi parameter yang tepat untuk mengukur respons dan efisiensi motorik anak dalam menghadapi tuntutan aktivitas fisik yang singkat namun intens.

Observasi awal di Madrasah Ibtidiyah An Nur Tondano menunjukkan bahwa peserta didik usia 9 tahun belum menunjukkan performa kecepatan lari yang optimal. Hal ini diduga disebabkan oleh minimnya penekanan pada teknik berlari yang benar serta variasi latihan yang kurang terarah. Kondisi tersebut menimbulkan kebutuhan untuk mengkaji lebih lanjut apakah terdapat perbedaan signifikan antara kecepatan lari peserta didik laki-laki dan perempuan, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk merancang intervensi pendidikan jasmani yang lebih efektif dan diferensiasi latihan sesuai dengan karakteristik masing-masing jenis kelamin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *ekspos-facto* untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata waktu tempuh lari 50 meter antara kedua kelompok. Secara teoritis, penelitian ini berlandaskan pada konsep pertumbuhan dan perkembangan motorik, di mana kemampuan fisik anak berkembang secara kontinu dipengaruhi oleh faktor biologis dan lingkungan. Dengan mengukur kecepatan lari, penelitian ini diharapkan mampu mengungkap sejauh mana perbedaan tersebut terjadi pada usia 9 tahun dan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi fisik peserta didik.

Hasil penelitian nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam perbaikan program pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam penyusunan latihan yang sesuai dengan karakteristik dan potensi fisik masing-masing anak. Selain itu, data empiris yang diperoleh juga diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan di bidang pendidikan olahraga, sehingga dapat menjadi referensi bagi pengembangan kurikulum dan strategi pembinaan olahraga di sekolah dasar.

Dengan demikian, penelitian ini dianggap relevan dan penting dilakukan untuk mendukung upaya peningkatan kualitas pendidikan jasmani, sekaligus memberikan dasar bagi guru dalam merancang metode pembelajaran yang lebih adaptif dan efektif dalam meningkatkan performa atletik peserta didik di Madrasah Ibtidiyah An Nur Tondano.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik dan Motorik

Perkembangan anak meliputi aspek kuantitatif (pertumbuhan fisik seperti tinggi badan, berat badan, dan perkembangan otot) dan aspek kualitatif (kemampuan motorik yang mencakup koordinasi, kelincahan, serta kemampuan gerak dasar). Menurut konsep perkembangan motorik, perubahan kemampuan fisik dan keterampilan gerak terjadi secara bertahap sepanjang masa pertumbuhan anak. Pada usia 9 tahun, anak berada pada tahap perkembangan motorik dasar yang mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, dan melempar. Teori ini mendasari pentingnya pengukuran kecepatan lari sebagai salah satu indikator kemampuan motorik yang berkembang secara fungsional seiring pertumbuhan anak.

Teori Kecepatan Lari

Kecepatan lari didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Tangkudung, kecepatan lari merupakan salah satu komponen kondisi fisik dasar yang tidak hanya bergantung pada kekuatan otot, tetapi juga dipengaruhi oleh waktu reaksi, teknik berlari, dan elastisitas otot. Teori kecepatan lari menggarisbawahi bahwa dalam cabang olahraga atletik, kemampuan untuk bergerak cepat secara berulang merupakan faktor penentu keberhasilan dalam mencapai performa optimal.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode ekspos-fakto (*ex post facto*), di mana peneliti tidak memberikan perlakuan langsung kepada objek penelitian, melainkan mengamati dan menganalisis data yang telah terjadi. Penelitian dilakukan dengan membandingkan kecepatan lari 50 meter antara peserta didik laki-laki dan perempuan pada usia 9 tahun di Madrasah Ibtidiyah An Nur Tondano. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik usia 9 tahun yang berjumlah 44 orang, sementara sampel diambil secara acak sederhana sebanyak 30 peserta, yang terdiri dari 15 peserta didik laki-laki dan 15 peserta didik perempuan. Variabel yang diteliti meliputi variabel bebas, yaitu jenis kelamin peserta didik, dan variabel terikat, yaitu kecepatan lari 50 meter yang diukur dalam satuan waktu (detik). Kecepatan lari 50 meter didefinisikan sebagai kemampuan peserta didik untuk menempuh jarak tersebut secepat mungkin, dengan pengukuran menggunakan stopwatch yang memiliki ketelitian hingga sepersepuluh detik.

Data penelitian dikumpulkan melalui pelaksanaan tes lari cepat yang dilakukan di lapangan dengan lintasan lurus sepanjang 50 meter. Proses pengumpulan data diawali dengan

persiapan dan koordinasi bersama pihak sekolah serta guru pendidikan jasmani guna mendapatkan izin dan menjelaskan tujuan penelitian. Selanjutnya, peserta dibagi berdasarkan jenis kelamin dan masing-masing peserta melakukan tes lari 50 meter dengan teknik start berdiri, di mana setiap peserta diminta untuk berlari secepat mungkin hingga melewati garis finish. Waktu tempuh peserta dicatat secara cermat oleh tim pengawas yang terdiri dari starter, pengawas, dan pencatat waktu.

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, dilakukan pengujian terhadap asumsi normalitas dan homogenitas varians. Uji Lilliefors digunakan untuk memastikan bahwa data waktu tempuh berdistribusi normal, sedangkan uji F digunakan untuk menguji kesamaan varians antara kedua kelompok. Data yang telah memenuhi kedua asumsi tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji t dua sampel independen. Pengujian hipotesis dilakukan dengan merumuskan hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kecepatan lari 50 meter antara peserta didik laki-laki dan perempuan, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya perbedaan signifikan. Nilai t hitung yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk menentukan apakah hipotesis nol dapat diterima atau harus ditolak.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran objektif mengenai perbedaan kecepatan lari antara peserta didik laki-laki dan perempuan, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi dan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih adaptif serta efektif sesuai dengan karakteristik masing-masing kelompok peserta didik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik laki-laki memiliki rata-rata waktu tempuh lari 50 meter sebesar 9,69 detik ($SD = 0,38$) sedangkan peserta didik perempuan mencapai rata-rata 10,18 detik ($SD = 0,60$). Hasil analisis statistik dengan uji t dua sampel independen menghasilkan nilai t hitung sebesar $-2,68$ dengan derajat kebebasan 28, yang mana nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol yang menyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kecepatan lari peserta didik laki-laki dan perempuan ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok, di mana peserta didik laki-laki menunjukkan performa lari yang lebih cepat dibandingkan dengan peserta didik perempuan.

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis dan perkembangan motorik yang

mulai berbeda pada usia 9 tahun. Secara fisiologis, meskipun perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan pada usia dini belum sepenuhnya ekstrem, kecenderungan anak laki-laki untuk memiliki massa otot yang lebih besar serta kemampuan elastisitas otot yang lebih baik dapat berkontribusi terhadap kecepatan lari yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tangkudung, yang menyatakan bahwa kecepatan lari sangat bergantung pada kekuatan otot dan teknik berlari yang optimal, serta dengan pendapat Harsono dalam Bempa yang menekankan peran waktu reaksi dan elastisitas otot dalam menentukan kecepatan gerak. Selain itu, penelitian oleh M. Sajoto juga mengungkapkan bahwa peningkatan kecepatan lari pada anak-anak sangat bergantung pada latihan yang terstruktur dan penerapan teknik yang benar, sehingga hasil penelitian ini memberikan gambaran yang konsisten dengan temuan-temuan terdahulu (Tangkudung; Harsono dalam Bempa; M. Sajoto).

Implikasi dari hasil penelitian ini cukup signifikan dalam konteks pendidikan jasmani. Dengan mengetahui adanya perbedaan performa lari antara peserta didik laki-laki dan perempuan, guru pendidikan jasmani dapat merancang strategi latihan yang lebih diferensiasi, misalnya dengan memberikan perhatian khusus pada teknik dan pola latihan yang disesuaikan dengan karakteristik fisik masing-masing kelompok. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan kinerja olahraga di tingkat sekolah dasar. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menggali faktor-faktor lain, seperti motivasi, intensitas latihan, dan pengaruh lingkungan, yang dapat mempengaruhi performa kecepatan lari pada anak. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan olahraga, tetapi juga dapat dijadikan dasar bagi perbaikan kurikulum dan strategi pembinaan olahraga di sekolah dasar (Kartika dkk, 2025).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kecepatan lari 50 meter antara peserta didik laki-laki dan perempuan. Peserta didik laki-laki berhasil mencatat waktu tempuh yang lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik perempuan, yang mengindikasikan performa lari yang lebih cepat. Hasil uji t dua sampel independen membuktikan bahwa perbedaan yang ditemukan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan mencerminkan adanya faktor-faktor biologis dan perkembangan motorik yang mulai berbeda antar jenis kelamin pada usia 9 tahun. Temuan ini sejalan dengan teori kecepatan lari yang menekankan peran kekuatan otot, teknik berlari, dan elastisitas otot, sebagaimana diungkapkan oleh Tangkudung, Harsono dalam Bempa, dan M. Sajoto.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru pendidikan jasmani merancang program latihan yang lebih diferensiasi dengan memperhatikan karakteristik fisik masing-masing peserta didik. Program latihan sebaiknya menitikberatkan pada peningkatan teknik berlari, penguatan otot, dan latihan yang disesuaikan dengan potensi masing-masing kelompok, sehingga dapat memaksimalkan performa atletik anak. Selain itu, penelitian lanjutan sangat dianjurkan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kecepatan lari, seperti intensitas latihan, motivasi, serta pengaruh lingkungan, dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan pada jenjang usia yang berbeda. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran olahraga yang lebih adaptif dan efektif. (Tangkudung, 2025).

DAFTAR REFERENSI

- Anonim. (n.d.). <https://twitter.com/SepriPutraA>
- Anonim. (n.d.). <https://twitter.perkembangan dan pertumbuhan com/SepriPutraA>
- Ary Donal, Lucy Jacob Chesar, & Asghar Razavich. (1982). Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan (Terjemahan Arief Furchan). Usaha Nasional. Surabaya.
- Ateng Abdulkadir. (1992). Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan PGSD. Guru Penjas. Jakarta.
- Budiman Didin. (2009). Bahan Ajar M.K. Psikologi Anak dalam PENJAS. Jakarta.
- Haag, U. E. Jonath, & R. Krembel. (1984). Atletik II. PT. Rosda Jayaputra. Jakarta.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. PT. Dirjen Dikti P2LPT. Jakarta.
- Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2020, October). Hybrid learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar dan menengah maupun pendidikan olahraga perguruan tinggi. In Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Dalam Pendidikan Teknologi dan Inovasi) (Vol. 1, No. 1, pp. 10-16).
- Moeloek, D., & Tjokro, A. (1984). Kesehatan dan Olahraga. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Napitupulu, W. P. (1977). Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Pesik, D. K., Sengkey, A., & Kumenap, E. (2022). Perubahan istilah pendidikan olahraga ke pendidikan jasmani bagi guru-guru pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama se-Kecamatan Passi Timur (Studi Multi Kasus). *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(2), 43-51.

- Riduwan. (2010). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Alfabeta. Bandung.
- Saifudin. (1999). Ketrampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 3(1), Januari 2001.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize*. Semarang.
- Sastroasmoro, S. (2008). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis (Edisi ke-3)*. CV. Sagung Seto. Jakarta.
- Sudjana. (1989). *Metoda Statistik*. Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Tangkudung, J. (2006). *Kepeatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Timporok, K., Sengkey, A. R. J., & Sattu, Y. (2024). Pengaruh gaya mengajar latihan terhadap gerak dasar pada forhand overhead lob permainan bulutangkis peserta didik SMP Negeri 5 Manado. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(2), 156-160.
- Tudor O. Bomp. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque.