



Pengaruh Metode Bermain Untuk Meningkatkan Lari Sprint 30 Meter Kelas V Sdn Kedungwaringin 01

Mochamad Agung Dwinanda¹, Setio Nugroho², Arya Kusuma Yuda³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 20 April 2025

Revised: 27 April 2025

Accepted: 01 Mei 2025

The background of this study is the lack of student activity in the learning process of Physical Education sprint running. This study aims to determine the effect of the play method to improve the 30-meter sprint of class V SDN Kedungwaringin 01. Using a one-group pre-test-post-test design, this study employs an experimental methodology with a sample of 56 elementary school students in the fifth grade. Eight surveys were administered in class V at SDN Kedungwaringin 01. The results of the survey and data analysis show that in the pretest and posttest, the impact of the play method on improving the 30-meter sprint improved by 13.04 and 26.75 points, respectively. The Paired Sample T-Test table yielded a sig (0.001) and a t-count value of 52,566. Thus, it can be said that class V SDN Kedungwaringin 01's 30-meter sprint has improved considerably as a result of the play method's use.

Keywords: Play Method, Sprint Running, Physical Education, Experimental Methodology

(*) Corresponding Author: mochamadagung17@gmail.com

How to Cite: Dwinanda, M., Nugroho, S., & Yuda, A. (2025). Pengaruh Metode Bermain Untuk Meningkatkan Lari Sprint 30 Meter Kelas V Sdn Kedungwaringin 01. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(5.D), 213-219. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11954>

PENDAHULUAN

Sebagai usaha metadis dan terencana, pendidikan selalu dimulai dengan sejumlah landasan dan menegakkan sejumlah landasan dan cita-cita tertentu. Karena pendidikan merupakan landasan utama bagi kemajuan umat manusia dan masyarakat suatu bangsa, landasan dan konsep ini sangat penting. Landasan filosofis, sosial, dan budaya merupakan beberapa landasan pendidikan yang sangat penting dalam menetapkan tujuan pendidikan. Landasan dalam sains dan teknologi juga akan menginspirasi pendidikan untuk merangkul masa depan. Pemahaman yang tepat tentang pendidikan dapat dibentuk melalui kajian berbagai landasan pendidikan (Abdul Rasyid, 2018: 11). Banyak pilihan untuk membuat dan melaksanakan program pendidikan akan tersedia dengan pengetahuan, pemahaman, dan penerapan prinsip-prinsip pendidikan yang tepat.

Banyak pilihan untuk menciptakan dan menerapkan program pendidikan yang sesuai dengan pemahaman yang tersedia dengan wawasan dan pendidikan yang benar, dengan menerapkan prinsip-prinsip pendidikan. Suatu pendidikan memainkan peran penting dalam kehidupan manusia dan dapat dilihat sebagai proses pertumbuhan pribadi seumur hidup. Seseorang dapat mengembangkan kecerdasan, karakter moral, kekuatan spiritual, kepribadian, dan keterampilan praktis bagi diri mereka dan masyarakat melalui pendidikan. Pendidikan jasmani

merupakan salah satu dari berbagai bentuk pendidikan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Proses belajar bergerak dan belajar melalui gerak dikenal dengan istilah pendidikan jasmani. Penggunaan otot rangka untuk menggerakkan tubuh, menghasilkan tenaga dan energi, serta membakar kalori dikenal dengan istilah latihan fisik (dinkes.acehprov.go.id, 2018). Masyarakat sering menyebut latihan fisik dengan sebutan olahraga, namun sebenarnya olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik tertentu. Menurut Ibeng (2021: 21), olahraga adalah sebagai suatu aktivitas atau kegiatan yang menyehatkan tubuh manusia dan menjadi sarana untuk menyalurkan bakat seseorang dalam bidang olahraga.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, pendidikan jasmani merupakan ujung tombak pembinaan olahraga di Indonesia. Selain mengajar guru pendidikan jasmani juga diharapkan mampu melaksanakan pembinaan olahraga melalui pendidikan, seorang guru pendidikan jasmani juga merupakan pelatih bagi anak didiknya. Untuk membantu anak didik mencapai potensinya secara maksimal, guru perlu terlebih dahulu memiliki pemahaman yang mendalam tentang komponen-komponen latihan. Apabila tujuan pendidikan terpenuhi dengan menggunakan gerak otot sebagai medianya, seperti dalam cabang olahraga, permainan, senam, dan latihan, maka pendidikan jasmani diartikan sebagai “pendidikan melalui gerak manusia” (Didik, 2021: 14).

Istilah "belajar" dan "mengajar" sering kali digunakan secara bergantian dalam pengajaran. Terkadang orang memahami kedua konsep ini secara berbeda, sementara di lain waktu mereka menganggapnya sama. Interaksi antara instruktur dan siswa dalam lingkungan kelas formal biasanya dibahas saat kata "mengajar" digunakan. Sementara belajar mencakup kegiatan mengajar dan belajar yang dipimpin instruktur dan diarahkan sendiri (Asrul et al., 2022: 16). Belajar adalah konsep yang lebih luas daripada mengajar. Di sisi lain, beberapa orang percaya bahwa belajar dan mengajar merujuk pada hal yang sama—yaitu, interaksi antara guru dan siswa saat mereka bekerja menuju tujuan pembelajaran bersama.

Tujuan pendidikan yang harus dicapai dalam proses pembelajaran merupakan unsur dasar pembelajaran. Penetapan tujuan merupakan langkah dalam mengarahkan proses pembelajaran (Asrul et al., 2022: 19). Kegiatan pembelajaran menetapkan tujuan untuk mencapai tujuan yang lebih besar lainnya. Secara hierarki berikut ini adalah tujuan pembelajaran: tujuan pendidikan tujuan institusional, kurikulum, dan tujuan nasional.

Pendidikan jasmani yang berusaha untuk mengembangkan unsur-unsur kesehatan, kebugaran jasmani, kestabilan emosi, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, logika, dan perilaku moral yang melalui aktivitas jasmani dan olahraga merupakan salah satu komponen sistem pendidikan nasional yang tidak dapat dipisahkan. (Suwanti Titi, 2019: 21). Salah satu disiplin ilmu yang harus diajarkan di sekolah adalah pendidikan jasmani. Untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan individu dan kelompok—baik jasmani maupun rohani—pendidikan jasmani sangat penting.

Upaya dalam meningkatkan keterampilan biomotorik seperti kekuatan, daya tahan tubuh, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi, disediakan fasilitas pendidikan jasmani. Tiga hal yang sering dipertandingkan atau dilombakan dalam olahraga adalah: melempar, melompat, serta berjalan dan berlari. (Jufinda, 2022:

16) Meskipun bermain memberi kesempatan kepada siswa untuk berlatih sesuai kemampuan mereka, sebagian besar atlet sekolah dasar mempelajari lari *sprint* tanpa menggunakan metode bermain. Hal ini dikenal sebagai naluri, dan secara tidak langsung dapat menginspirasi potensi anak-anak. Dengan demikian, untuk memaksimalkan dampak pencapaian tujuan kurikulum dalam kompetensi dasar lari *sprint*.

Dengan melibatkan siswa dalam permainan, peneliti menggunakan penelitian tindakan untuk menerapkan strategi pengajaran. Pendekatan bermain adalah strategi pembelajaran yang dipertimbangkan. Oleh karena itu, bermain untuk anak-anak adalah suatu keharusan, dengan bermain anak merasa gembira dan tertantang oleh hal-hal baru yang mereka alami. Untuk meningkatkan perhatian anak-anak sekolah dasar dan memfasilitasi pemahaman mereka tentang teknik lari *sprint* 30 meter, maka pendekatan bermain yang digunakan.

Berdasarkan hasil dari observasi yang sudah dilakukan pada saat pembelajaran atletik di SDN Kedungwaringin 01, khususnya pada lari *sprint*, diketahui bahwa ada beberapa variabel yang menyebabkan rendahnya prestasi lari *sprint* siswa kelas V ketika nilai KKM-nya kurang. Salah satunya adalah siswa menganggap materi yang diberikan guru membosankan sehingga kurang memperhatikan materi tersebut sehingga siswa tidak tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran atletik, dikarenakan siswa sudah kelelahan sejak awal, pada saat mempelajari materi lari siswa menjadi kehilangan minat sehingga siswa menjadi lamban dan tidak bersemangat saat pemanasan.

Dalam proses pelaksanaan belajar mengajar, guru juga kurang memberikan pemanasan yang cukup agar siswa tertarik sehingga siswa-siswa merasa bosan dan merasa kurang tertarik dengan pelajaran yang diajarkan. Dalam situasi seperti ini, guru pendidikan jasmani kesulitan untuk membuat siswa merasa senang dan tertarik dalam pembelajaran, karena guru dianggap kurang inovatif dalam pendekatannya terhadap inovasi pembelajaran. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya bermain terhadap prestasi lari *sprint* 30 meter siswa kelas V SDN Kedungwaringin 01.

METODOLOGI

Penelitian ini bertempat di SDN Kedungwaringin 01, Desa Kedunggedeh Kecamatan Kedungwaringin Kabupaten Bekasi. Peneliti memilih SDN Kedungwaringin 01 sebagai lokasi penelitian karena beberapa alasan, antara lain: kurangnya minat siswa dalam mempelajari cabang atletik khususnya cabang lari *sprint*, kurangnya kreativitas guru penjas dalam membuat materi ajar dasar teknik lari yang menarik secara visual, dan penggunaan metode pembelajaran di SDN Kedungwaringin 01 yang kurang ideal.

Penelitian yang telah dilaksanakan ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena pendekatan yang memiliki ciri dengan menggunakan memiliki strategi operasi yang menyeluruh dan desainnya formal, sistematis, dan terdefinisi dengan baik. Selain itu, metode kuantitatif menunjukkan bahwa informasi yang dikumpulkan bersifat kuantitatif atau dapat dikuantifikasi melalui perhitungan atau pengukuran (Fausiah Ulan: 2019).

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan pra-eksperimen. Pernyataan “Hasil dari penelitian pra-eksperimen merupakan variabel dependen, tidak semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen” dikemukakan oleh Islahudin & Isnaini (2020: 109). Dengan demikian, kelas eksperimen merupakan satu-satunya kelas yang digunakan dalam penelitian ini.

Uji T yang dilakukan setelah uji persiapan analisis dan memerlukan hasil uji kenormalan. Apakah distribusinya normal atau tidak, uji kenormalan berfungsi untuk menjelaskan bagaimana data variabel dependen (Y) dan variabel independen (X) dalam persamaan regresi berikutnya diperiksa kenormalannya (Sunnyoto, 2016). Setelah selesai melakukan uji kenormalan, dilakukan uji homogenitas antar kelompok dengan menggunakan uji Levene Statistic. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengevaluasi hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini, hipotesis diuji dengan menggunakan uji T berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SDN Kedungwaringin 01. Sebanyak 56 siswa kelas V menjadi sampel penelitian. Kegiatan pertama penelitian adalah Pretest, yaitu mengenalkan kegiatan bermain lari sprint 30 meter dan menyelesaikannya sebelum Treatment. Setelah kegiatan Pretest, akan dikumpulkan nilai yang mewakili hasil data. Nilai dari kegiatan setelah Treatment akan dibandingkan dengan nilai yang diperoleh dari data Pretest. Kemampuan anak untuk berlari sprint sejauh 30 meter diuji dalam post-test setelah pre-test dan perawatan untuk menentukan apakah intervensi telah meningkatkan kemampuan berlari anak. Setelah membandingkan nilai yang diperoleh dari hasil pre-test dengan hasil post-test, dapat ditentukan apakah pendekatan lari sprint dapat meningkatkan motivasi anak untuk berolahraga.

Dengan bantuan guru, 56 anak menyelesaikan tes awal untuk menentukan skor. Ada delapan pernyataan pada tes yang harus dijawab dengan benar. Berdasarkan data dari perhitungan rekapitulasi, hasil tes awal memiliki nilai rata-rata 13,04, dan hasil tes akhir memiliki nilai rata-rata 26,75. Angka rata-rata ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang cukup besar antara nilai rata-rata tes awal dan tes akhir. Begitu pula, nilai median pada tes awal adalah 13 dan pada tes akhir adalah 27. Nilai median tes awal dan tes akhir menunjukkan perbedaan yang cukup besar, seperti yang ditunjukkan oleh angka median ini. Hasil tes awal adalah 13 dan hasil tes akhir adalah 28 dalam perhitungan modus.

Nilai mean, median, dan modus pada data Pretest dan Posttest dengan demikian menunjukkan bahwa perbedaannya sangat signifikan. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan dengan kegiatan Pretest telah dilaksanakan terlebih dahulu dan kegiatan Posttest juga dilaksanakan di akhir kegiatan penelitian yang dilaksanakan di SDN Kedungwaringin 01 dan dapat diartikan bahwa Metode Bermain Sprint 30 Meter dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi olahraga anak kelas V di SDN Kedungwaringin 01.

Melihat perbedaan nilai rata-rata motivasi olahraga pada anak, motivasi olahraga pada anak sebelum mendapatkan Treatment sebesar 587, setelah mendapatkan perlakuan menggunakan bermain lari sprint 30 meter rata-rata menjadi sebesar 1498 dengan demikian hasil metode bermain lari Sprint pada

siswa kelas V setelah mendapatkan Treatment lebih tinggi dibandingkan dengan hasil yang tidak mendapatkan perlakuan dengan bermain lari Sprint 30 meter.

Tabel 1 Hasil Uji T-Test (*Paired Sample T-Test*)

Setelah dilakukan pengolahan data pre-test dan post-test untuk uji

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	9.38	56	1.184	.158
	posttest	26.75	56	1.352	.181

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Significance
				One-Sided p Two-Sided p
Pair 1	pretest & posttest	56	.094	.246 .492

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			Significance	
					Lower Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	pretest - posttest	-17.375	1.712	.229	-17.833 -16.917	-75.966	55	<.001	<.001

normalitas diperoleh nilai sig sebesar 2 talled, dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Pada post-test diperoleh nilai sebesar 0,213, sedangkan pada uji normalitas data pre-test diperoleh nilai sebesar 0,057. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal karena setelah diolah dan ditunjukkan dalam rumus diperoleh nilai sig (2 talled) > dari nilai signifikansi sebesar 0,05. Selanjutnya dapat dikatakan bahwa kelompok sampel bersifat homogen karena hasil uji homogenitas menunjukkan nilai sig sebesar 0,166 > dari nilai sig sebesar 0,05.

Pengaruh penggunaan media dalam proses pembelajaran ini juga ditunjukkan melalui uji hipotesis. Dimana nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan SPSS adalah sebesar 0,001 (artinya < 0,05) dan thitung > ttabel (52,566 > 1,352). Dengan demikian, Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat dinyatakan bahwa motivasi olahraga siswa kelas V di SDN Kedungwaringin 01 sesudah menggunakan metode bermain lari Sprint lebih baik daripada sebelum menggunakan metode bermain lari Sprint.

Dari hasil perhitungan pada penelitian kali ini menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain lari sprint 30 meter dapat meningkatkan motivasi olahraga pada siswa kelas V. Jelas terlihat bahwa teknik lari *sprint* anak telah meningkat saat membandingkan penilaian yang mereka terima sebelum memulai perawatan dengan skor yang mereka terima setelah menerima perawatan. Agar anak-anak dapat mengembangkan motivasi olahraga yang dibutuhkan melalui kegiatan kelompok, guru mengantisipasi pertumbuhan motivasi untuk olahraga ini..

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah disajikan, dapat diambil beberapa kesimpulan penting (1) Pembelajaran yang efektif dan dukungan yang tepat, Meningkatkan ketertarikan dalam pembelajaran atletik pada cabang lari *sprint*, (2) Dalam pembelajaran dengan memberikan materi yang menarik peserta didik dapat meningkatkan teknik dasar lari *sprint*, (3) Dengan metode bermain penyampaian materi lebih efektif dan mudah diterima oleh peserta didik tersebut.

Berdasarkan simpulan yang dicapai, sejumlah rekomendasi diajukan. Rekomendasi tersebut meliputi: (1) Guru harus lebih inovatif dan kreatif dalam menciptakan materi pembelajaran yang menarik untuk memaksimalkan semua aspek perkembangan anak dan membuat pembelajaran menjadi menyenangkan daripada membosankan; (2) Orang tua bekerja sama dengan sekolah untuk memastikan bahwa kegiatan pembelajaran di sekolah berjalan lancar; misalnya, orang tua tidak boleh menunggu anak-anak mereka untuk mengikuti kelas. (3) Dengan menawarkan kegiatan yang membantu meningkatkan kemampuan motorik anak-anak, diharapkan peneliti di masa mendatang akan dapat melakukan penelitian yang lebih bermanfaat dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventyana, Dkk. 2022. *Pengelolaan Sarana dan Prasarana dalam Meningkatkan Efektivitas Pelaksanaan Pendidikan SD*. Pekanbaru : Journal on Early Childhood
- Ahmagofi, dkk. 2023. *Media Interaktif dalam Pembelajaran IPS SD*. Semarang : Penerbit Cahya Ghani Recovery.
- Babang, Veramyta M.M Flora & Fredik Apriyanto Lede. 2023. *Pengaruh Metode Pembelajaran Hallow Sprint Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri Palanggay*. Kupang : Prosiding webinar Nasional Penjaskesrek
- Fausiah Nurlan. 2019. *Metodologi penelitian kuantitatif*. Parepare : CV. Pilar Nusantara
- Hidayat, Ansori. 2019. *Dakwah pada Masyarakat Pedesaan dalam Bingkai Psikologi*. Jambi : Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam
- Irafani, dkk. 2018. *Pengaruh Permainan Jarak Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter*. Sumedang : SpoRTIVE
- Istiqomah, Hascita & Suyadi. 2019. *Perkembangan Fisik Motorik Anakusia Sekolah Dasardalam Proses Pembelajaran(Studi Kasusdisdmuhammadiyah Karangbendo Yogyakarta)*. Yogyakarta : Jurnal PGMI Vol 11 No. 2
- Jamaluddin & Ad'dien. 2020. *Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter*. Makassar : COMPETITOR Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga
- Khairuddin, K. (2017). *Olahraga Dalam Pandangan Islam*. JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi, 1(2), 1–14. Retrieved from <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/196>
- Khairunnisa, Afifa. 2020. *Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 50 Meter Kelas V Sd Negeri 3 Panggang*. Yogyakarta

- Nizam, Muhammad Fahrul. 2023. *Pengembangan Alat Bantu Bola Tali Untuk Latihan Dribbling Dan Heading Futsal Pacitan*. STKIP PGRI PACITAN.
- Nonie, dkk. 2014. *Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Pada Siswa Kelas IV SDN*. Pontianak : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa.
- Nopiyanto, Yahya Eko & Septian Raibowo. 2020. *Dasar-Dasar Atletik*. Bengkulu : Penerbit Elmarkazi
- Pahrul, Yolanda & Rizki Amalia. 2021. *Metode Bermain dalam Lingkaran untuk Mengembangkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini*. Jakarta : Jurnal Obsesi
- Permana, Dian & Arif Fajar. 2021. *PSIKOLOGI OLAHRAGA, Pengembangan Diri dan Prestasi*. Indramayu : Penerbit Adab
- Prianto, David Agus. 2021. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*. Sidoarjo : Zifatama Jawa
- Rezeki, Miftahur dkk. 2023. *Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Swasta 01 Lebong*. Bengkulu : Journal of Dehasen Education Review
- Salahudin & Rusdin. 2020. *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam*. Bima : Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan
- Saripudin, A., & Faujiah, I. Y. 2018. *Strategi Edutainment dalam Pembelajaran di PAUD (Studi Kasus Pada TK di Kota Cirebon)*. AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak, 4(1), 129-149.
- Suharyanto, Eko. 2021. *Pendidikan Karakter Yang Efektif Di Era Milenial*. Indramayu : Penerbit Adab
- Sutikno, Sobry. 2021. *Strategi Pembelajaran*. Indramayu : Penerbit Adab
- Tambudi, Debi. 2023. *Pemanfaatan Youtube Sebagai Media Belajar Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Bengkulu
- Ulfah, Halidah. 2022. *Peran Komite Olahraga Indonesia (KONI) Dalam Mendukung prestasi Atlet Pada Cabang Olahraga Atletik*. Surabaya : Jurnal Prestasi Olahraga
- Utami, Linda Sekarta dkk. 2023. *Pendampingan Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Google Site Guna Menunjang Penguasaan Tik Guru Di Mas Nurul Jannah Ampenan*. Mataram : Selaparang.
- Wiyatdi, Dimas (2021) *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Shooting Free Throw Bolabasket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lirik*. Other thesis, Universitas Islam Riau.