

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE BERMAIN DI SDN GEMARANG 5

Oleh:

Syafna Dewi Rohmana¹

Kuncoro Darumoyo²

Andy Widhiya Bayu Utomo³

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Modern Ngawi

Alamat: JL. Ir. Soekarno Ring Road Barat No.09, Ngronggi, Grudo, Kec. Ngawi, Kab.

Ngawi, Jawa Timur (63214).

Korespondensi Penulis: dewirsyafna@gmail.com

Abstract. *This study aims to improve student learning outcomes in Athletics learning on 60-meter sprint material. This type of research is Classroom Action Research with a descriptive quantitative approach. The location of this research was carried out at SDN Gemarang 5, Kedunggalar District, Ngawi Regency. The research was carried out for approximately 3 months starting from the preparation of the thesis proposal to the completion of the thesis research in the field. The sample used in this study was 14 students of grade 6 SDN Gemarang 5. The sampling technique used by the researcher used total sampling. The research instrument was to assess three aspects, namely affective, cognitive and psychomotor aspects. This research was conducted in two cycles. The data analysis technique in this study used tests and measurements. Based on the results of the study, the results of the student learning process are known that before using the play method, the learning outcomes of students who achieved learning completion were 21.43% at the pre-cycle stage, then at the cycle I stage, the play method was implemented with learning outcomes increasing significantly with an average of learning completion of 71.43% or 10 students who completed it out of 14 students. Then for cycle II, the average learning outcomes of students who completed it increased to 100% of students. From the results of this study, it is known that the play method can improve*

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE BERMAIN DI SDN GEMARANG 5

student learning outcomes, especially in this study, athletic learning material for 60-meter sprint running.

Keywords: *Athletics, 60-meter Sprint, Play Method.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran Atletik materi lari *sprint* 60 meter. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SDN Gemarang 5 Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi. Penelitian dilaksanakan kurang lebih selama 3 bulan mulai dari penyusunan proposal skripsi hingga penyelesaian penelitian skripsi di lapangan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas 6 SDN Gemarang 5 sebanyak 14 siswa. Teknik pengambilan sample yang dilakukan oleh peneliti menggunakan total sampling. Instrumen penelitian ini dengan melakukan penilaian pada ketiga aspek yaitu aspek afektif, kognitif dan psikomotor. Penelitian ini dilakukan sebanyak dua siklus. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil dari penelitian, diperoleh hasil dari proses pembelajaran siswa diketahui bahwa sebelum menggunakan metode bermain hasil belajar siswa yang mendapat ketuntasan belajar sebanyak 21,43% pada tahap pra siklus, kemudian pada tahap siklus I telah diterapkannya metode bermain dengan hasil belajar meningkat secara signifikan dengan rata-rata ketuntasan hasil belajar sebanyak 71,43% atau 10 siswa yang tuntas dari 14 siswa. Kemudian untuk siklus II meningkat rata-rata hasil belajar siswa yang tuntas menjadi 100% siswa. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada penelitian ini pembelajaran atletik materi lari *sprint* 60 meter.

Kata Kunci: Atletik, *Sprint* 60 Meter, Metode Bermain.

LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah sebuah proses pembelajaran yang berperan penting dalam perkembangan individu dan masyarakat. Pendidikan melibatkan sejumlah aspek yang kompleks, meliputi proses belajar dan mengajar, institusi-institusi pendidikan, serta tujuan-tujuan yang ingin dicapai (Manurung et al., 2021). Pendidikan adalah proses di mana individu mengakumulasi pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang

diperlukan untuk memahami dunia di sekitar mereka. Dalam hal ini melibatkan sejumlah tahap, mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan tinggi, dan bahkan pendidikan sepanjang hayat (Nopiyanto et al., 2019). Selain itu, pendidikan bukan hanya tentang pengetahuan akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan etika. Proses ini membantu individu untuk menjadi warga yang berpendidikan dan berbudaya, siap untuk berkontribusi pada masyarakat.

Proses belajar dalam lingkup pendidikan seperti sekolah, banyak sekali materi-materi yang diajarkan oleh guru, salah satunya adalah pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pendidikan jasmani adalah proses yang memanfaatkan aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan mengembangkan dan meningkatkan organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional individu (Susiyamni & Asriansyah, 2018). Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri sebagai pelaku dan untuk memahami manfaat aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup sehat (Herdiana et al., 2021).

Olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur, dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, dan keterampilan motorik (Andik et al., 2019). Olahraga mencakup berbagai jenis seperti sepak bola, bulu tangkis, atletik, dan banyak lainnya. Aktivitas olahraga ini seringkali ditekuni oleh individu atau tim dengan tujuan tertentu.

Olahraga pendidikan adalah bentuk olahraga yang ditekankan pada pendidikan dan pengembangan fisik, mental, dan sosial (Kusmayani et al., 2022). Hal ini umumnya ditemukan dalam kurikulum sekolah sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kemampuan fisik siswa, serta mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, dan kepemimpinan. Selain olahraga pendidikan, olahraga juga dibedakan dalam olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi fokus pada pencapaian tingkat tinggi dalam kompetisi, di mana atlet-atlet berlatih dan bersaing untuk meraih prestasi tertinggi dalam tingkat regional, nasional, atau bahkan internasional.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan/olahraga melalui kejujuran, sportivitas, kerjasama serta mengajarkan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan aktivitas fisik, mental, intelektual, emosional,

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE BERMAIN DI SDN GEMARANG 5

dan sosial. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam proses belajar siswa, khususnya di sekolah dasar, untuk mendorong, membimbing, mengajar, menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan, dan menyediakan sarana yang memungkinkan siswa mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam pembelajaran atletik, yang merupakan salah satu mata pelajaran utama dalam pendidikan jasmani, aktivitas atletik menggunakan gerak yang sangat kompleks dan bervariasi. Semua cabang olahraga yang lain menggunakan empat gerakan dasar yang sama seperti yang digunakan dalam olahraga atletik, karena atletik terdiri dari lari, lompat, lempar, dan tolak.

Lari jarak pendek atau sering juga disebut dengan lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu bagian dari nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari *sprint* mempunyai teknik gerakan yang sangat kompleks. Pelaksanaan gerakannya mencakup gerakan start, gerakan lari cepat, dan gerakan finish. Untuk memperoleh kualitas lari yang baik seseorang harus memiliki teknik yang baik. Oleh sebab itu unsur teknik harus selalu dipelajari dan dilatih dengan sebaik-baiknya. Dalam hal ini, peranan guru sangat diharapkan dalam proses melatih maupun pembelajarannya dalam pelaksanaan kegiatan atletik, khususnya lari *sprint*.

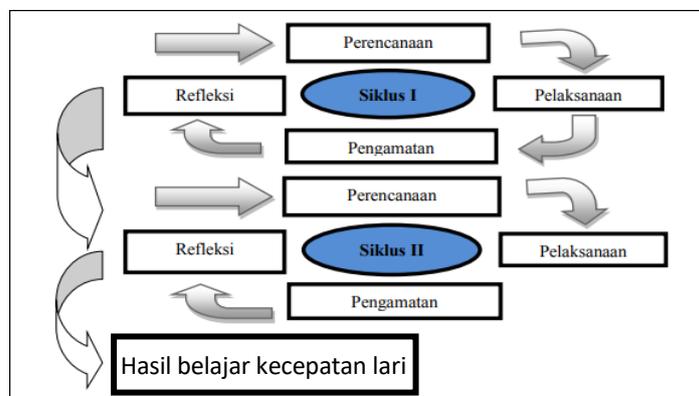
Nomor lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah, sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Sunaryo et al., 2020). Lari dapat dilakukan dalam berbagai konteks, termasuk kompetisi, latihan, rekreasi, atau sebagai sarana transportasi (Aryati et al., 2020). Sedangkan menurut (Adliroh et al., 2020) nomor lari dalam cabang atletik yang diperlombakan, ditinjau dari jarak yang ditempuh: 1) Lari jarak pendek (*sprint*), mulai dari 60 m sampai 400 m. 2) Lari jarak menengah (*middle distance*) mulai dari jarak 800 m dan 1.500 m. 3) Lari jarak jauh (*long distance*) adalah 3.000 m sampai dengan 42.195 km.

Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 60 m, karena jarak 60 m juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Proses kelangsungan lari jarak 60 m sama dengan lari jarak 100 m, 200 m, dan 400 m, namun yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda, namun dari keseluruhan teknik dasar lari dan cara masuk finish semuanya sama.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SDN Gemarang 5, Kedunggalar, dengan subjek siswa kelas VI yang terdiri dari 7 laki-laki dan 7 perempuan. Penelitian berlangsung selama 4 minggu dari Desember 2023 hingga Maret 2024, melibatkan 2 siklus, dengan setiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui metode bermain. Penelitian ini meliputi empat tahapan utama, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Data yang dikumpulkan berasal dari hasil tes dan observasi. Penelitian menggunakan validitas triangulasi untuk memeriksa data dari berbagai sumber, termasuk peneliti, guru, dan siswa. Data primer berupa hasil tes siswa, sedangkan data sekunder berasal dari literatur terkait. Teknik analisis data yang digunakan adalah kuantitatif, dengan kriteria keberhasilan mencapai 80% siswa memenuhi KKM dengan nilai di atas 75.

Penelitian dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru pendidikan jasmani dengan pendekatan metode bermain, yang melibatkan permainan lari hitam-hijau, kombinasi hitam-hijau dengan bola, dan pola segi empat. Setiap permainan bertujuan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot siswa. Observasi dilakukan selama dan setelah pembelajaran, mencatat aktivitas siswa dan guru. Hasil refleksi dari tiap siklus digunakan untuk meningkatkan pembelajaran pada siklus berikutnya. Pada akhir penelitian, dilakukan penilaian afektif, kognitif, dan psikomotorik untuk mengukur kemajuan siswa. Penilaian afektif mencakup keaktifan, kesungguhan, kerja sama, dan percaya diri siswa, sementara penilaian kognitif dan psikomotorik mencakup pemahaman dan keterampilan siswa dalam lari jarak pendek.



Gambar 1 Langkah-Langkah PTK

(Sumber.SuharsamiArikunto,2015:42)

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE BERMAIN DI SDN GEMARANG 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa kelas VI Gemarang 5 dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek 60 meter melalui metode bermain dari pra siklus hingga siklus II. Pada tahap pra siklus, data awal menunjukkan bahwa siswa kurang termotivasi dan fokus karena metode pembelajaran yang monoton. Observasi juga mengungkapkan bahwa siswa sulit diatur dan tidak memperhatikan penjelasan guru saat mempraktikkan lari sprint, serta teknik mereka kurang baik, terutama saat mencapai finish. Dari hasil tes pra siklus, hanya 21,43% siswa yang mencapai nilai minimal 75, dengan sebagian besar siswa memiliki kemampuan rendah dalam lari sprint 60 meter.

Untuk mengatasi masalah ini, diterapkan metode bermain dalam dua siklus. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tes di akhir setiap siklus untuk menilai perubahan dalam indikator afektif, kognitif, psikomotor, dan hasil belajar. Penelitian dianggap berhasil jika terdapat peningkatan yang signifikan dan lebih dari 80% siswa mencapai standar kelulusan.

Tabel 1. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Prosentase Kelulusan	
Aspek Afektif	6	42,86 %	Diamati dengan menggunakan lembar observasi penelitian
Aspek Kognitif	5	35,71 %	
Aspek Psikomotor	5	35,71 %	
Rerata Hasil Belajar Lari Sprint 60 meter pra Siklus	3	21,43 %	

Pada Siklus I Pertemuan Pertama, perencanaan tindakan mencakup analisis kurikulum, pembuatan rencana pembelajaran dengan pendekatan permainan, persiapan alat, dan penyusunan lembar pengamatan. Pelaksanaan dimulai dengan pemanasan, dilanjutkan dengan inti pembelajaran yang melibatkan berbagai permainan untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki, serta diakhiri dengan pendinginan dan evaluasi.

Pengamatan menunjukkan bahwa siswa tampak antusias dan senang dengan pendekatan permainan, meskipun masih terdapat kendala seperti sulitnya mengatur siswa dan konsentrasi yang kurang. Identifikasi penyebab kendala termasuk kurangnya respons dari guru dan sarana yang terbatas.

Pada Siklus I Pertemuan Kedua, perencanaan meliputi penyempurnaan RPP dan persiapan alat serta lembar pengamatan. Pelaksanaan dilakukan dengan skenario yang telah diperbaiki, termasuk pemanasan dengan permainan, dan berbagai permainan untuk melatih kecepatan dan teknik lari sprint. Evaluasi dilakukan setelah pendinginan untuk memberikan motivasi tambahan. Pengamatan menunjukkan peningkatan dalam keaktifan, pemahaman konsep, dan keterampilan siswa, meskipun masih ada kendala serupa dengan pertemuan pertama, seperti kesulitan fokus dan peran aktif siswa. Perbaikan yang direncanakan termasuk memberikan penjelasan teknik yang lebih jelas, perhatian lebih kepada siswa yang kurang berhasil, dan meningkatkan penggunaan alat peraga.

Secara keseluruhan, meskipun ada peningkatan hasil belajar, ketuntasan minimum 80% belum tercapai pada siklus I, sehingga diperlukan siklus II untuk mencapai target tersebut.

Tabel 2. Hasil Belajar Atletik Materi Lari Sprint 60 Meter Siklus I

Aspek	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Jumlah Siswa	Persentase	
Hasil Belajar Atletik Materi	10	71,43%	Tuntas
Lari Sprint 60 Meter	4	28,57%	Belum Tuntas

Pada Siklus II Pertemuan Pertama, perencanaan tindakan melibatkan penyusunan RPP berdasarkan hasil refleksi dari siklus sebelumnya, dengan memperbaiki pendekatan permainan agar lebih menarik, menyiapkan alat peraga, dan menyusun lembar pengamatan. Pelaksanaan dimulai dengan pemanasan yang melibatkan stretching dan permainan berkelompok menggunakan bola plastik. Inti pelajaran mencakup pemahaman tentang lari sprint 60 meter dengan pendekatan bermain, termasuk permainan lari hitam dan hijau, permainan melempar bola, dan pola segi empat menggunakan tiga bola untuk melatih kecepatan dan kekuatan otot kaki. Penutup melibatkan pendinginan dan evaluasi

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE BERMAIN DI SDN GEMARANG 5

hasil pembelajaran. Pengamatan tindakan menunjukkan bahwa siswa tampak antusias dengan pendekatan permainan, pembelajaran berjalan lancar, namun ada kendala dalam mengatur siswa dan konsentrasi mereka. Identifikasi penyebab kendala termasuk kurangnya respons dari guru dan sarana yang kurang memadai. Refleksi mengungkapkan bahwa pendekatan permainan meningkatkan semangat siswa, namun membutuhkan perhatian lebih pada siswa yang kurang aktif dan pemberian motivasi yang lebih baik.

Pada Siklus II Pertemuan Kedua, perencanaan tindakan melibatkan penyusunan RPP, instrumen penilaian, dan alat peraga. Pelaksanaan mencakup pemanasan dengan stretching dan permainan keterampilan atletik, serta inti pembelajaran yang mirip dengan pertemuan pertama, termasuk permainan lari dan melempar bola. Penutup melibatkan pendinginan, evaluasi hasil, dan motivasi. Pengamatan menunjukkan bahwa siswa lebih antusias dan pembelajaran lebih menarik perhatian mereka, meskipun kendala dalam mengatur siswa dan konsentrasi masih ada. Identifikasi penyebab kendala adalah kurangnya respons dari guru. Refleksi menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint meningkat, dan pendekatan permainan membuat siswa lebih senang dan antusias. Hasil belajar menunjukkan bahwa semua siswa tuntas dalam aspek afektif, kognitif, dan psikomotor, sehingga penelitian dinyatakan berhasil dan tidak dilanjutkan.

Tabel 3. Hasil Belajar Atletik Materi Lari Sprint 60 Meter Siklus II

Aspek	Kondisi Siklus II		Kriteria
	Jumlah Siswa	Persentase	
Hasil Belajar Atletik Materi Lari Sprint 60 Meter	14	100%	Tuntas
	0	0%	Belum Tuntas

Pemeriksaan Keabsahan Data dan Analisis Data

Penelitian ini menggunakan data yang akurat dari SDN Gemarang 5, Kecamatan Kedunggalar, Kabupaten Ngawi. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara dengan guru, dan tes tertulis, serta diperoleh dari hasil observasi, arsip sekolah Kelas VI, dan dokumen pendukung seperti silabus, RPP, dan foto. Semua data diperiksa langsung di lokasi dan dapat dipertanggungjawabkan.

Analisis Data menunjukkan peningkatan hasil belajar Atletik materi lari sprint 60 meter secara kuantitatif dari pra siklus ke siklus II. Pada pra siklus, hanya 21,43% siswa yang tuntas. Di akhir siklus I, jumlahnya meningkat menjadi 71,43%, dan pada akhir siklus II mencapai 100%. Artinya, dari 3 siswa yang tuntas pada pra siklus, jumlahnya meningkat menjadi 10 siswa di siklus I dan 14 siswa di siklus II. Pendekatan bermain dalam pembelajaran berhasil meningkatkan semangat dan hasil belajar siswa dalam lari sprint 60 meter.

Temuan Penelitian

Proses Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di SDN Wonokerto 4 menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam pembelajaran Atletik lari sprint 60 meter:

1. Kondisi Awal : Pada awal penelitian, hasil belajar siswa dalam Atletik lari sprint 60 meter rendah. Dari 14 siswa, hanya 35,71% yang tuntas pada aspek psikomotor, 35,71% pada aspek kognitif, dan 42,86% pada aspek afektif. Hanya 21,43% siswa yang tuntas dalam pembelajaran lari sprint.
2. Siklus I : Penerapan pendekatan permainan meningkatkan hasil belajar. Persentase siswa yang tuntas meningkat pada semua aspek: psikomotor (35,71% menjadi 71,43%), kognitif (35,71% menjadi 57,14%), dan afektif (42,86% menjadi 57,14%). Hasil belajar lari sprint juga meningkat (21,43% menjadi 71,43%). Namun, indikator belum mencapai target, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II.
3. Siklus II : Penerapan pendekatan permainan yang lebih variatif memperbaiki hasil belajar lebih lanjut. Persentase siswa yang tuntas meningkat menjadi 100% untuk aspek psikomotor dan afektif, dan 85,71% untuk aspek kognitif. Hasil belajar lari sprint juga meningkat menjadi 100% tuntas.
4. Motivasi : Motivasi siswa meningkat secara signifikan berkat penerapan pendekatan permainan, yang meningkatkan keaktifan dan perhatian siswa selama pembelajaran.
5. Kesimpulan : Pendekatan permainan berhasil meningkatkan hasil belajar Atletik lari sprint 60 meter pada siswa kelas VI SDN Gemarang 5, Kecamatan Kedunggalar, Kabupaten Ngawi, tahun pelajaran 2023/2024.

Pembahasan

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE BERMAIN DI SDN GEMARANG 5

Di SDN Gemarang 5, masalah dalam pembelajaran Atletik lari sprint 60 meter disebabkan oleh kurangnya inovasi dan ketertarikan dalam metode pengajaran, sehingga siswa cepat bosan dan kurang bersemangat. Untuk mengatasi masalah ini, dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan pendekatan permainan.

Penelitian ini terdiri dari pra-siklus, siklus I, dan siklus II untuk menilai perbaikan hasil belajar. Pendekatan permainan, seperti permainan lari hitam dan hijau, kombinasi hitam dan hijau dengan melempar bola, dan pola segi empat menggunakan tiga bola berwarna, terbukti efektif. Selain meningkatkan kemampuan fisik siswa, metode ini juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, serta membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental.

Dengan menggunakan pendekatan permainan, siswa tidak hanya memperbaiki hasil belajar Atletik lari sprint 60 meter tetapi juga mengembangkan kemampuan psikologis yang mendukung kesuksesan dalam pembelajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menunjukkan peningkatan signifikan dalam pembelajaran atletik, khususnya lari sprint 60 meter. Dari 14 siswa, pada tahap awal (pra siklus), hanya 3 siswa (21,43%) yang mencapai ketuntasan, sementara 11 siswa (78,58%) belum tuntas. Setelah siklus I, 10 siswa (71,43%) mencapai ketuntasan, dengan 4 siswa (28,58%) belum tuntas. Pada siklus II, semua siswa (100%) berhasil mencapai ketuntasan. Dengan demikian, penerapan pendekatan permainan terbukti efektif meningkatkan hasil belajar siswa kelas VI SDN Gemarang 5, Kecamatan Kedunggalar, Kabupaten Ngawi, tahun ajaran 2023/2024.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran untuk guru PJOK adalah sebagai berikut:

1. Guru perlu memiliki kemampuan menyampaikan materi dan mengelola kelas dengan baik, serta menerima masukan untuk memperbaiki kualitas mengajar.
2. Guru diharapkan kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode pembelajaran.

3. Sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran jasmani.
4. Guru bertanggung jawab atas kondisi siswa dan perlu menggunakan strategi serta media yang menarik agar pembelajaran jasmani tidak membosankan dan meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR REFERENSI

- A. Adliroh, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint melalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gedanganak Ungaran Timur,” *Jurnal Pendidikan Indonesia*, no. 9, 2018.
- D. Herdiana and E. Aprianti, “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas VIII C, SMP Negeri 1 Saketi Kecamatan Saketi Kabupaten Pandeglang,” *Stkipmutiarabanten.ac.id*, vol. 6, no. 1, pp. 5–16, 2021. [Online]. Available: <https://stkipmutiarabanten.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/Volume-5-Nomor-1-1-September-2019.pdf>
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/310>
- I. M. P. Andik, I. W. Adnyana, I. Prananta, “Pelatihan Lari Kijang Jarak 1 Meter 8 Repetisi 5 Set Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Siswa Putra Kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018,” *Jurnal Pendidikan*, vol. 5, no. 2, pp. 122–127, 2019. [Online]. Available:
- N. P. Kusmayani and I. G. A. A. Saputra, “Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw untuk Meningkatkan Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Melaya,” *Accounting: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, vol. 2, no. 1, pp. 10–19, 2022, doi: 10.36709/jpa.v2i1.18.
- Sunaryo, M. Upgri, and Palembang, “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat melalui Pendekatan Model Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 11 Sembawa Kecamatan Sembawa Kabupaten Banyuasin,” *Jurnal Artic*, pp. 153–161, 2018.
- Susiyamni and Asriansyah, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin,” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kependidikan*, vol. 17, no. 112, 2018.

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER DENGAN METODE BERMAIN DI SDN GEMARANG 5

- V. A. Aryati, “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa SMP Negeri 7 Kota Sukabumi,” *Indonesian Sport Journal*, vol. 1, no. 2, p. 39, 2019, doi: 10.24114/isj.v1i2.16257.
- Y. E. Nopiyanto, S. Syafrial, and S. Sihombing, “Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter,” *Kinestetik*, vol. 3, no. 2, pp. 256–261, 2019, doi: 10.33369/jk.v3i2.9012.
- Y. Manurung, I. Hermawan, and K. Kunci, “Model Latihan Lari Sprint Berbasis Permainan untuk Usia 6-12 Tahun,” *Jurnal Penjaskesrek*, vol. 8, no. 1, p. 156, 2021.