Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 5 No. 2 pp. 169-175 JONTAK

Reaserch Artikel November 2024 E-ISSN 2722-3116

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 GERUNG LOMBOK BARAT

[1]* I Dewa Gede Widhiyana Subawa, [2]Johan Irmansyah, [3]Edi Kurniawan

1,2,3Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: idewagedewidhiyanasubawa31@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the play method on the sprint running ability of male tenth-grade students at SMA Negeri 1 Gerung, West Lombok. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The analyzed participants consisted of 23 male students. Data were collected through a 60-meter sprint test administered before and after the intervention. The data were analyzed descriptively, followed by a normality test and a paired-difference test at a significance level of 0.05. The results showed that the mean pretest time was 8.44 seconds, while the mean posttest time was 8.03 seconds, indicating an improvement of 0.41 seconds or 4.86%. The significance value obtained was 0.002, which was lower than 0.05. Therefore, it can be concluded that the play method had a significant effect on improving the 60-meter sprint ability of male tenth-grade students at SMA Negeri 1 Gerung, West Lombok.

Keywords: play method, sprint, speed, physical education

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari sprint siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Gerung, Lombok Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain one-group pretest-posttest. Subjek yang dianalisis dalam penelitian ini berjumlah 23 siswa putra. Data dikumpulkan melalui tes lari sprint 60 meter sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dilanjutkan dengan uji normalitas dan uji beda berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata waktu pretest sebesar 8,44 detik dan rerata waktu posttest sebesar 8,03 detik, sehingga terjadi peningkatan kemampuan sebesar 0,41 detik atau 4,86%. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,002, lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode bermain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lari sprint 60 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Gerung, Lombok Barat.

Kata kunci: metode bermain, lari sprint, kecepatan, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang berfungsi mengembangkan kebugaran, keterampilan gerak, sikap, dan

partisipasi belajar peserta didik. Dalam konteks pembelajaran PJOK, pendekatan berbasis permainan semakin relevan karena mampu menghadirkan pengalaman belajar yang menyenangkan, menantang, dan bermakna. Kajian mutakhir menunjukkan bahwa game-based physical education berpengaruh positif terhadap enjoyment peserta didik, sedangkan guided active play mampu meningkatkan aktivitas fisik sekaligus keterampilan gerak fundamental anak usia sekolah (Mo et al., 2024; Moghaddaszadeh & Belcastro, 2021).

Lari sprint merupakan salah satu materi atletik yang menuntut kecepatan reaksi, akselerasi, koordinasi gerak, dan efisiensi teknik berlari. Peningkatan performa sprint pada anak dan remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan, frekuensi paparan gerak, dan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa intervensi latihan yang terstruktur dapat meningkatkan performa sprint, sedangkan program aktivitas fisik berbasis sekolah juga berkontribusi pada pengembangan komponen kebugaran seperti kecepatan dan koordinasi (Wu et al., 2024; Liu et al., 2024; Abdelkarim et al., 2024).

Dalam pembelajaran sprint di sekolah, metode bermain menjadi alternatif yang potensial karena memadukan pengulangan gerak dengan suasana belajar yang menyenangkan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint, kreativitas gerak, dan kebugaran siswa. Pendekatan bermain pada pembelajaran sprint dilaporkan meningkatkan kualitas gerak dan ketuntasan belajar, sementara permainan tradisional seperti Gobak Sodor juga terbukti mendukung peningkatan hasil belajar lari cepat (Hidayat, 2021; Yuwanto, 2023; Putri & Apriani, 2022; Sinlaeloe et al., 2023; Zulnadila et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, metode bermain layak diuji dalam konteks siswa SMA karena fase remaja membutuhkan model pembelajaran yang aktif, menantang, dan tidak monoton. Penelitian ini difokuskan pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Gerung, Lombok Barat, untuk mengetahui apakah penerapan metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan lari sprint 60 meter. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari sprint siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Gerung.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Desain yang diterapkan adalah one-group pretest-posttest design, yaitu satu kelompok diberi tes awal, perlakuan, dan tes

akhir untuk mengetahui perubahan hasil setelah intervensi metode bermain.

Populasi dan Sampel

Subjek yang dianalisis dalam penelitian ini berjumlah 23 siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Gerung, Lombok Barat. Seluruh subjek mengikuti rangkaian pretest, perlakuan, dan posttest sehingga data yang diolah merupakan data lengkap (valid listwise).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan tes lari sprint 60 meter. Skor penelitian berupa waktu tempuh siswa dalam satuan detik, sehingga semakin kecil skor yang diperoleh menunjukkan kemampuan sprint yang semakin baik.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran. Tahap pertama adalah pretest untuk mengetahui kemampuan awal lari sprint siswa. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan berupa pembelajaran dengan metode bermain selama 12 kali pertemuan dalam rentang sekitar satu bulan. Tahap ketiga adalah posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan lari sprint setelah perlakuan diberikan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat nilai minimum, maksimum, rerata, dan simpangan baku. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan digunakan uji beda berpasangan pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan perubahan kemampuan lari sprint siswa sebelum dan sesudah penerapan metode bermain. Ringkasan hasil deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Lari Sprint

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean ± SD
Pretest	23	8,15	9,23	8,44 ± 0,27
Posttest	23	7,40	8,45	8,03 ± 0,36

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata waktu sprint siswa menurun dari 8,44 detik pada pretest menjadi 8,03 detik pada posttest. Karena skor tes berupa waktu tempuh, penurunan rerata tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lari sprint sebesar 0,41 detik atau sekitar 4,86% setelah penerapan metode bermain.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data pretest dan posttest. Ringkasan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	Sig.	Keterangan
Pretest	0,002	Tidak normal
Posttest	0,004	Tidak normal

Nilai signifikansi pretest dan posttest berada di bawah 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari sprint siswa. Ringkasan hasil uji disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Rerata Selisih	Sig.	Keterangan
Lari sprint 60 meter	0,41 detik	0,002	Signifikan

Nilai signifikansi sebesar 0,002 lebih kecil daripada 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa metode bermain berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lari sprint siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Gerung.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa metode bermain mampu meningkatkan kemampuan lari sprint siswa, yang ditandai dengan penurunan rerata waktu tempuh sebesar 0,41 detik. Hasil ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan, sehingga siswa terdorong untuk melakukan pengulangan gerak secara lebih antusias. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis yang menunjukkan bahwa game-based physical education meningkatkan enjoyment peserta didik, serta guided active play yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan gerak fundamental (Mo et al., 2024; Moghaddaszadeh & Belcastro, 2021).

Dalam konteks materi lari sprint, metode bermain dapat memfasilitasi latihan akselerasi, koordinasi, reaksi, dan keberanian bergerak tanpa menimbulkan kebosanan seperti pada latihan yang sangat repetitif. Karena siswa terlibat langsung dalam aktivitas yang menantang dan kompetitif secara sehat, kualitas keterlibatan gerak menjadi lebih tinggi. Hasil

penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari sprint dan kualitas gerak siswa, baik pada konteks sekolah dasar maupun madrasah (Hidayat, 2021; Yuwanto, 2023; Sinlaeloe et al., 2023). Selain itu, permainan tradisional seperti Gobak Sodor juga terbukti dapat memperbaiki hasil belajar lari cepat melalui aktivitas yang melibatkan unsur kecepatan, ketangkasan, dan kerja sama (Putri & Apriani, 2022).

Secara lebih luas, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa pengembangan kecepatan pada peserta didik tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik formal, tetapi juga oleh desain pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik usia dan konteks sekolah. Kajian terbaru menunjukkan bahwa peningkatan performa sprint pada anak dan remaja dapat diperoleh melalui intervensi yang terstruktur, sedangkan aktivitas fisik berbasis sekolah memberi kontribusi pada komponen kebugaran seperti koordinasi, kekuatan, dan kecepatan (Abdelkarim et al., 2024; Rahman et al., 2024; Wu et al., 2045; Liu et al., 2024). Oleh sebab itu, metode bermain dapat dipandang sebagai pendekatan pedagogis yang relevan untuk mendukung peningkatan kemampuan sprint dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dibaca dengan memperhatikan bahwa desain yang digunakan tidak melibatkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, temuan penelitian lebih tepat dimaknai sebagai bukti adanya perubahan positif setelah perlakuan, sekaligus sebagai dasar untuk penelitian lanjutan yang menggunakan rancangan eksperimen yang lebih kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode bermain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lari sprint siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Gerung, Lombok Barat. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rerata waktu tempuh lari sprint 60 meter dari 8,44 detik pada pretest menjadi 8,03 detik pada posttest, dengan nilai signifikansi 0,002. Dengan demikian, metode bermain dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan lari sprint siswa dalam pembelajaran PJOK.

REKOMENDASI

1. Guru PJOK dapat memanfaatkan metode bermain sebagai variasi pembelajaran lari sprint agar proses belajar lebih menarik, aktif, dan sesuai dengan karakteristik siswa remaja.

2. Sekolah dapat mendukung penerapan pembelajaran atletik berbasis permainan dengan menyediakan ruang, alat sederhana, dan pengaturan aktivitas yang aman serta terstruktur.
3. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, dan instrumen yang lebih beragam agar kekuatan temuan empiris semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdelkarim, O., El-Gyar, N., Shalaby, A. M., & Aly, M. (2024). The effects of a school-based physical activity program on physical fitness in Egyptian children: A pilot study from the DELICIOUS project. Children, 11(7), 842. https://doi.org/10.3390/children11070842

Hidayat, A. S. (2021). Efforts to improve sprint learning outcomes in physical education learning through a play approach to fourth grade elementary school students. PHEDHERAL, 18(2), 54-58. https://doi.org/10.20961/phduns.v18i2.56866

Liu, X., Liu, X., Shao, Y., Saha, S., Zhao, Z., & Karmakar, D. (2024). Maximizing sprint performance among adolescent sprinters: A controlled evaluation of functional, traditional, and combined training approaches. Frontiers in Public Health, 13, 1596381. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1596381

Moghaddaszadeh, A., & Belcastro, A. N. (2021). Guided active play promotes physical activity and improves fundamental motor skills for school-aged children. Journal of Sports Science & Medicine, 20, 86-93. https://doi.org/10.52082/jssm.2021.86

Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, 24, 517. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6

Putri, A. M., & Apriani, L. (2022). Efforts to improve student learning outcomes sprint running through traditional games (Gobak Sodor). Journal Coaching Education Sports, 3(2), 157-164. https://doi.org/10.31599/jces.v3i2.1511

Rahman, T., Syamsuramel, Yusfi, H., & Destriani. (2024). Intensive interval training on sprint running speed in junior high school extracurricular activities. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan

Kesehatan, 12(1), 210-220. https://doi.org/10.36706/altius.v12i1.168

Sinlaeloe, A., Palinata, Y. J., Baun, A., & Selan, M. (2023). Kreativitas pembelajaran lari melalui pendekatan bermain bagi siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(3), 28520-28527. https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11513

Wu, H., Li, S., Lai, J., Bian, W., Ramirez-Campillo, R., Saez de Villarreal, E., & Zhao, Q. (2024). Children's sprint and jump performance after plyometric-jump training: A systematic review. Journal of Sports Science & Medicine, 24, 52-74. https://doi.org/10.52082/jssm.2025.52

Yuwanto. (2023). Pendekatan metode bermain: Upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari sprint pada siswa di MI Negeri 1 Gunungkidul. Jurnal Pendidikan Madrasah, 8(2), 207-214. https://doi.org/10.14421/jpm.2023.207-214

Zulnadila, Suharjana, Arjuna, F., Sriwahyuniati, C. F., Mappanyukki, A. A., Rahman, A., Agustina, D., & Szczepocki, M. (2024). Traditional games for physical fitness in primary school students: A systematic review in Indonesia. Tanjungpura Journal of Coaching Research, 3(1). https://doi.org/10.26418/tajor.v3i2.89690