

Hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain: Studi komparatif berdasarkan jenis kelamin siswa

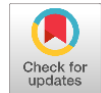
Learning outcomes in short-distance running through a play-based approach: A comparative study by student gender

Bayu Purnomo Aji^{1*}, Suroto²

¹ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: bayuaji@mhs.unesa.ac.id

² Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: suroto@unesa.ac.id

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 6 September 2024

Diterima: 8 Juli 2025

Diterbitkan: 31 Maret 2026

Keyword:

Games; speed; sprinting; learning outcomes; 5th grade.

Kata Kunci:

Permainan; kecepatan; lari jarak pendek; hasil belajar; kelas V.

Abstract

The short-distance run is one of the assessment tools in the Indonesian Student Fitness Test, designed to measure the speed at which the body moves over a short distance without significant fatigue. This study aims to compare the development of short-distance running skills among fifth-grade students using the By.U Fun Zone approach. The method used in this study was quantitative, conducted over two sessions. The research subjects were students from SDN Manukan Wetan IV, comprising 13 male and 13 female students. The researcher collected data using pretest and posttest techniques, and the data were measured according to the TKSI test norms for ages 9–12 years. The results showed that the students' fitness levels before the By.U Fun Zone intervention averaged 46.93. After the play-based approach was implemented, this improved to 93.85. The P-value of <math><0.05</math> for both male and female students was statistically significant following a t-test. This study concludes that the By.U Fun Zone game has been proven effective in improving the fitness levels of fifth-grade elementary school students.

Abstrak

Lari jarak pendek merupakan salah satu instrumen uji dalam Tes Kebugaran Siswa Indonesia yang berfungsi untuk mengukur kecepatan memindahkan tubuh dalam waktu yang singkat tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk perbandingan perkembangan lari jarak pendek yang di implementasikan pada siswa kelas V dengan pendekatan *By.U Fun Zone*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang dilaksanakan dengan dua pertemuan, subyek penelitian ini adalah siswa SDN Manukan Wetan IV yang terdiri dari 13 siswa putra dan 13 siswi putri. Peneliti menghimpun data menggunakan teknik pretest dan posttest yang diukur sesuai dengan norma tes TKSI untuk usia 9-12 tahun. Hasil kondisi siswa sebelum diberikan treatment *By.U Fun Zone* memiliki rata-rata 46,93. Setelah diberikan pendekatan bermain maka berkembang menjadi 93,85. Nilai $P < 0,05$ pada siswa putra dan putri termasuk dalam taraf signifikan setelah dilakukan uji T. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah permainan *By.U Fun Zone* terbukti efektif meningkatkan status kebugaran siswa pada kelas V sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Nilai dari kemajuan sebuah bangsa dapat di ukur dari sistem pendidikan yang selalu berkembang kearah yang lebih baik. Meningkatkan mutu dalam pendidikan merupakan upaya meningkatkan sumber daya manusia secara seragam dalam sebuah negara (Friskilia & Winata, 2018). Pendidikan merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan standar sumber daya manusia baik dari segi psikologi, intelektual, maupun aspek sosial (Andriani & Rasto, 2019).

Hasil belajar merupakan bentuk dari tercapainya sebuah interaksi belajar mengajar dalam waktu tertentu. Proses pembelajaran dapat membangun kemampuan yang dialami oleh siswa akan dinilai sebagai perubahan hasil belajar (Singh, Srivastava, & Singh, 2015). Hasil belajar merupakan cerimanan dari proses pembelajaran siswa yang sebelumnya tidak mereka lakukan dan dapat diakui sebagai kompetensi (Nurhasanah & Sobandi, 2016). Faktor untuk menguatkan hasil belajar salah satunya adalah motivasi. Hal ini merupakan satu bagian yang tidak terpisahkan dari hasil belajar. Motivasi dalam belajar merupakan upaya memberikan daya dorong dalam kegiatan pembelajaran baik untuk diri sendiri maupun individu yang lain sehingga mampu menumbuhkan semangat belajar di sekolah (Monika & Adman, 2017). Tanpa daya motivasi yang cukup siswa takan bisa mencapai tujuan pembelajaran dengan keterampilan dimasa depan. Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi akan memiliki keselarasan dengan nilai kebugaran pada pembelajaran PJOK yang baik, hal ini merupakan tolok ukur keberhasilan hasil belajar pembelajaran pendidikan olahraga. Dengan standar nilai kebugaran yang terukur siswa akan tampil lebih dinamis dan produktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan gerak dalam pekerjaan tanpa mengasilkan kelelahan yang berarti (Darmawan, 2017).

Kecepatan merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani yang berfungsi sebagai kemampuan tubuh untuk berpindah dalam waktu yang singkat. Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk memindahkan diri dari satu tempat ke tempat yang lain dalam tempo yang singkat (Rahman, Kurniawan,

& Heynoek, 2020). Mayoritas permainan dalam olahraga membutuhkan kecepatan gerak tubuh, oleh sebab itu kecepatan menjadi hal yang tidak bisa di tinggalkan.

Kecepatan melibatkan mobilitas tinggi sistem syaraf pusat dan perangkat otot otonom untuk bergerak. Ditinjau dari unsur kecepatan mempunyai tiga elmen yaitu reaksi, frekuensi, dan waktu. Untuk meningkatkan kecepatan maka siswa akan dituntut untuk berlari dan berbelok cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Kusuma & Kardiawan, 2017). Hal ini selaras dengan latihan kelincahan pada umumnya. Oleh sebab itu dalam penelitian ini peneliti memutuskan untuk menggunakan norma tes TKSI untuk mengukur kecepatan siswa.

Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan elemen kecepatan adalah atletik, dimana cabang ini merupakan induk cabang kegiatan olahraga tertua yang sudah dilakukan sejak awal peradaban hingga kini. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomer lomba yang mempunyai karakteristik gerakan semakin cepat dalam memindahkan tubuh.

Dalam penelitian ini siswa akan melakukan lari jarak pendek sejauh 30 meter di lingkungan outdoor. Saat melakukan aktivitas olahraga di lingkungan outdoor maka suhu sekitar akan merangsang kelenjar kulit untuk menyeimbangkan suhu tubuh sehingga terhindar dari resiko terpapar dehidrasi (Aji & Ashadi, 2019).

Inti dari pendidikan jasmani adalah permainan yang mengandung kegiatan fisik dan merangsang siswa bergerak memperagakan suatu gerakan dengan suasana yang menyenangkan (Culajara, 2023). Saat pendekatan bermain terus dilakukan dengan teratur (Cereda, 2023), maka siswa akan mengalami peningkatan imun dan mendapati tubuhnya bugar untuk melakukan aktivitas (Haryanto & Welis, 2019). Hal ini di kuatkan dengan prinsip dasar latihan, dimana seseorang akan mengalami perubahan yang signifikan apabila melakukan latihan berulang dan sesuai porsinya. Pada fase ini siswa mampu melakukan gerak kordinasi keseimbangan tubuh karena pertumbuhan fisik usia ini sudah mencapai tingkat kematangan (Zulvira, Neviyarni, & Irdamurni, 2021).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subyek siswa sekolah dasar. Karakteristik siswa fase A, B dan C yang lebih suka bermain membuat peneliti

mengembangkan inovasi pembelajaran dan memberikan materi berlari dengan pendekatan bermain agar siswa lebih bersuka cita dan melakukannya dengan hati senang sehingga tidak mudah bosan, sukarela, sungguh-sungguh, dan senang merupakan pendekatan bermain dalam pembelajaran (Musthofa, Subroto, & Budiana, 2016). Dalam penelitian tindakan kelas oleh Aji dan Wismanadi di tahun 2023 telah mengungkapkan bahwa pemberian metode bermain *Ninja Tictactoe* dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek bagi siswa sekolah dasar pada fase C (Aji & Wismanadi, 2023). Dalam laporan IOC (*International olympic Commitee*) merekomendasikan penggunaan pendekatan bermain dalam pendidikan fisik yang dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi anak dalam olahraga.

Siswa pada usia ini dapat mengembangkan kemampuan pembelajaran sesuai dengan pengaruh guru dalam belajar mengajar (Rahayu & Firmansyah, 2019). Mayoritas guru akan menggunakan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dalam metode bermain, tetapi kelemahan dari metode ini adalah siswa tidak mandiri dalam mengembangkan kesadaran taktik dalam pelaksanaannya, oleh sebab itu maka peneliti memutuskan untuk menggunakan metode *Teams Games Tournament* (TGT) dimana lingkungan belajar dengan metode pendekatan bermain ini akan meningkatkan atmosfer semangat, kerjasama, persaingan, taktik secara mandiri saat permainan berlangsung. Sehingga potensi siswa yang gemar bermain ini membuat peneliti untuk berinovasi menciptakan pembelajaran dengan pendekatan bermain yang menyenangkan yang selanjutnya diberikan nama *By.U Fun Zone*. Permainan *By.U Fun Zone* ini merupakan permainan yang dikembangkan berdasarkan karakteristik siswa sekolah dasar, yang mempertimbangkan kemampuan anak pada fase ini. Seperti tinggi *box* yang digunakan tidak lebih dari 40,6 cm karena dimensi yang tidak sesuai dengan postur siswa sekolah dasar akan berpengaruh pada postur tubuh anak pada tahap usia berkembang.

Peneliti menggunakan kombinasi pemanasan dalam bentuk permainan yang banyak melibatkan gerakan berlari dan menguatkan otot tungkai seperti permainan hitam-hijau, kucing dan tikus, dan menangkap ikan kemudian dilanjutkan permainan *By.U Fun Zone* itu sendiri. Dalam penelitian sebelumnya

permainan menangkap ikan dalam penelitian Khasanah pada tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecerdasan gerak dasar, dimana permainan ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak. Namun kelemahan dari permainan ini adalah dimana kurangnya atmosfer berdaya saing tinggi, sehingga siswa tidak didesain berlatih untuk meningkatkan potensi fisiknya melainkan hanya fokus bermain untuk kesenangan. Sehingga sangat penting bagi guru untuk mengkombinasikan berbagai macam permainan sehingga efektif mencapai tujuan belajar. Seorang guru dituntut untuk inovatif memilih variasi dan metode yang tepat yang di implementasikan dalam pembelajaran sehingga memudahkan siswa dalam meningkatkan keterampilan gerak dan potensi fisiknya (Ahmad, 2021).

Permainan ini merupakan metode pembelajaran yang sangat potensial untuk meningkatkan kekuatan otot kaki karena berfokus pada tubuh ektrimitas bagian bawah dalam waktu yang singkat. *By.U Fun Zone* merupakan sebuah permainan kebugaran yang memiliki panjang lintasan 30 meter, didalamnya terdapat variabel latihan yang berfokus pada penguatan otot bagian bawah seperti melompat, meloncat dan berlari (Aji & Wismanadi, 2023). Dalam lintasan tersebut terdapat minimal 3 rintangan yang berfokus pada latihan otot kaki seperti agility ladder drill, gawang dan kotak untuk peserta melompat. Pada implementasinya permainan ini dilakukan dengan konsep turnamen, dimana tim yang dapat menyelesaikan permainan yang lebih dahulu maka dia akan dinyatakan sebagai pemenang.

Sekolah Dasar merupakan tingkatan level pertama dalam sekolah formal di Indonesia, karakteristik siswa dijenjang ini yang suka bermain dan menyukai tantangan yang berkompetisi dinilai sangat cocok dengan permainan yang peneliti inovasikan. Pada fase ini siswa kelas V terjadi pengembangan keterampilan berupa social help skill dan play skill (Daraee, Salehi, & Fakhr, 2016). Pada penelitian ini peneliti berfokus pada play skill yang berkaitan dengan gerak berlari, menangkap, melempar, dan keseimbangan.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif-kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan *one group pretest* dan *posttest*. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa kelas V SDN Manukan Wetan IV serta berusia 9-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut sampel penelitian ini berjumlah 26 orang, yang terdiri dari 13 putra dan 13 putri. Hal ini dimaksudkan agar menjelaskan perbandingan hasil belajar pada subyek berjenis kelamin putra dan putri. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan metode pengukuran lari jarak pendek dengan metode *pretest* dan *posttest* dalam dua pertemuan perlakuan dalam pembelajaran. Dalam penelitian ini, data diambil secara outdoor di lingkungan sekolah SD Negeri Manukan Wetan IV pada pukul 07.00 – selesai. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Manukan Wetan IV pada Kelas V kelas V sebanyak 13 siswa putra dan 13 siswa putri.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan data *purposive sampling* dimana, peserta didik yang diambil haruslah memenuhi standar kriteria yang dibutuhkan peneliti. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di lingkungan SD Negeri Manukan Wetan IV dan berusia 9-12 tahun. Pada fase ini pendidikan anak usia dini hanya berlangsung singkat, sehingga dalam fase ini siswa harus dikembangkan secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki (Fatmawati, Djamas, & Rahmadani, 2021).

Data yang di himpun dalam penelitian ini meliputi hasil data lari jarak pendek *pretest* dan *posttest*. Data yang diambil diukur menggunakan *stopwacth* yang telah dilakukan tera ulang oleh pihak berwenang, hal ini di maksudkan agar peneliti mendapatkan tingkat keakuratan yang dapat di pertanggung jawabkan. Subyek akan melalui proses *Pretest* lari 40 meter sebelum diberikan *treatment* oleh peneliti pada pertemuan pertama.

Setelah peneliti mendapatkan data awal maka langkah selanjutnya peneliti akan menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran pada pertemuan satu

yaitu permainan hitam-hijau dan kucing-tikus. Setelah pemasaan permainan tersebut selesai maka permainan *By.U Fun Zone* dilaksanakan, dimana guru membentuk tim yang terdiri dari 4 kelompok berisi enam hingga tujuh orang. Setiap permainan dimulai tim A akan melawan tim B akan bermain kurang lebih 3 sampai 5 ronde dalam waktu 20 menit.

Untuk melaksanakan permainan ini siswa harus bergantian membawa marker hingga ujung lintasan *By.U Fun Zone* setelah melewati tiga rintangan. Pada dasarnya permainan ini berkonsep turnamen dalam pembelajaran dimana kelompok yang berhasil menyusun marker secara horizontal, vertikal, maupun diagonal terlebih dahulu maka menjadi pemenang.

Setelah pertemuan satu berakhir maka penelitian dilanjutkan pada pertemuan dua, dimana subyek akan melalui proses pemanasan permainan terlebih dahulu sebelum diberikan *treatment*. Setelah itu peneliti melaksanakan pembelajaran dengan pendekatan bermain diantaranya permainan menangkap ikan dan *By.U Fun Zone*. Setelah pembelajaran pada pertemuan dua berakhir maka peneliti akan melaksanakan *posttest* pada subyek guna menadapatkan data terbaru setelah melakukan penelitian.

Penilaian lari jarak pendek dalam penelitian ini menggunakan instrumen dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Adapun instrumen penilaian TKSI lari jarak pendek ditujukan pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Instrumen Penilaian

Skor	Waktu Putra	Waktu Putri
5	> 5.50"	> 5.80"
4	5.60-6.10"	5.90-6.60"
3	6.20-6.90"	6.70-7.80"
2	7.00-8.60"	7.90-9.20"
1	< 8.60"	< 9.30"

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan hasil nilai rata-rata setiap kelompok penelitian dan pengujian statistik inferensial menggunakan *Paired Sample T Test* dalam pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kondisi siswa sebelum dilaksanakannya pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Manukan Wetan IV dapat diketahui pada saat peneliti melakukan pretest lari jarak pendek 40 Meter. Pemberian treatment pendekatan bermain dilakukan dengan memilih jenis permainan yang memuat unsur penguatan otot tungkai dan kecepatan berlari guna menunjang pembelajaran lari jarak pendek yang sudah di modifikasi menjadi bentuk permainan yang menyenangkan seperti permainan Hitam-Hijau, Kucing dan Tikus, Menjaring Ikan, dan *By.U Fun Zone*.

Pemilihan permainan diatas merupakan tindakan yang dinilai sesuai sasaran dengan karakteristik siswa kelas V yang aktif dalam bergerak saat pembelajaran di luar ruangan. Rendahnya kektuntasan tujuan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Manukan Wetan IV didasari oleh (1) pembelajaran yang berlangsung monoton dan tidak terdapat variasi materi yang menyebabkan siswa mempunyai minat rendah dalam memahami materi; (2) siswa tidak mendapatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani berupa kekuatan otot tungkai yang menunjang gerak lari jarak pendek.

Tabel 2. Hasil Tes Kemampuan Awal Siswa pada Kecepatan Lari

N	Deskripsi	Min	Max	Std. Deviasi	Rerata
26	Waktu	6.57	11.32	0.97236	8.0188
26	Skor tes	1	3	0.516	2.12
26	Nilai	20	80	14.905	46.93

Berdasarkan [Tabel 2](#) dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai siswa SD Negeri Manukan Wetan IV pada materi lari jarak pendek 40 Meter di angka 46,93 sedangkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) yaitu 80. Sedangkan kondisi siswa saat dilaksanakan *pretest* menunjukkan bahwa tidak satu pun peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar. Hasil Pembelajaran pada dua pertemuan akan ditunjukkan pada [Tabel 3](#).

Tabel 3. Hasil Tes Kemampuan Awal dan Akhir pada Kecepatan Lari

Rentang	Kemampuan Awal (<i>pretest</i>)		Kemampuan Akhir (<i>posttest</i>)	
	Jumlah	Presentase	Presentase	Jumlah
90 – 100	0	0%	42,86%	15
80 – 89	0	0%	25,71%	9
70 -79	5	14,29%	5,71%	2
60 -69	19	54,29%	0%	0
< 59	2	5,71%	0%	0
Jumlah	26	100%	100%	26
Rata-rata	46,93		93,85	

Berdasarkan [Tabel 3](#) peneliti memperoleh nilai rata-rata *pretest* lari jarak pendek 40 meter 46,93 sedangkan *posttest* 93,85. Hal ini membuktikan bahwa penelitian ini efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang kecepatan berlari dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Manukan Wetan IV tahun ajaran 2022/2023. Berdasarkan [Tabel 3](#), maka untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan maka, akan dilakukan uji *Paired Sample T-Test* pada [Tabel 4](#).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis dengan *Paired Sample T-Test*

Aspek Penilaian	t	df	Sig. (2-tailed)
Hasil Belajar Siswa	-2.598	12	.000
Hasil Belajar Siswi	-2.861	12	.000

Berdasarkan [Tabel 4](#), nilai signifikansi kurang dari 0.05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar antara siswa dan siswi di SDN Manukan Wetan IV.

Pembahasan

Hasil temuan menunjukkan bahwa kecepatan lari antar siswa berbeda, hal ini dipengaruhi oleh postur dan frekuensi langkah dalam gerakan lari jarak pendek ([Putra et al., 2020](#)). Oleh sebab itu perolehan waktu siswa putra jauh lebih baik dengan siswa putri karena postur tubuh yang berbeda.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan indeks hasil belajar yang sebelumnya dilakukan *pretest* mendapatkan nilai 46.93 kemudian setelah diberikan pendekatan bermain *By.U Fun Zone*, siswa mengalami peningkatan nilai menjadi 93.85. Hal ini didasari karena permainan ini mampu

menciptakan suasana yang menyenangkan bagi siswa walaupun dengan permainan intensitas tinggi. Penerapan pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat menciptakan pembelajaran bagi siswa lebih aktif dalam melakukan gerakan lari dan membuat siswa lebih antusias dalam pembelajaran (Asrori, Suriatno, & Sakti, 2022). Permainan ini dapat menjadi trobosan baru dalam memecahkan permasalahan kebugaran siswa, karena permainan ini mampu menciptakan suasana dinamis yang disukai siswa dan mampu membangkitkan semangat siswa untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan rasa jenuh akibat beraktivitas fisik (Aji & Wismanadi, 2023).

Dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik adalah kondisi tubuh yang mudah merasakan lelah, mudah terserang obesitas, dan rentan terjangkit penyakit. Hal ini biasa disebut dengan (*hypokinetic diseases*) (Yadav & Choudary, 2024). Oleh sebab itu, permainan ini dapat direkomendasikan menjadi solusi yang efektif dalam menyelesaikan kondisi kebugaran siswa di lingkungan yang sama (Afifah, Prasetyo, & Ramadhan, 2018).

Pada saat pelaksanaan penelitian ini, siswa diberikan waktu istirahat selama 7x24 jam, hal ini dimaksudkan agar siswa mendapatkan kesempatan dalam memulihkan tubuhnya. Fase *recovery* mempunyai manfaat bagi tubuh untuk meremajakan sel yang rusak, dan menurunkan kadar asam laktat dan mental agar dapat maksimal pada aktivitas selanjutnya (Aji & Ashadi, 2019).

Saat penelitian ini berlangsung terdapat dua siswa putri yang tidak dapat melakukan improfisasi kemampuannya, hal ini dapat disimpulkan bahwa siswi berasumsi bahwa lari merupakan kegiatan yang membosankan (Asrori, Wire, Suratno, & Adi, 2022). Selain itu siswa putri lebih memilih pada umumnya lebih memilih pembelajaran akademik dikelas karena rasa kurang percaya diri yang lebih rendah dibandingkan siswa putra.

Dalam pembelajaran dengan pendekatan bermain ini, peneliti telah mendapatkan hasil dimana sebanyak 24 siswa mengalami peningkatan atau sebanyak 94,29% siswa telah berkembang ke arah lebih baik berkat permainan *By.U Fun Zone*. Hal ini menunjukkan bahwa Hasil belajar merupakan hasil terjadinya

proses belajar mengajar yang diciptakan dan didesain oleh guru (Tauhid, Aufan, & Siregar, 2020).

Dari hasil uji T berpasangan yang di lakukan peneliti mendapatkan nilai *Degree of Freedom* (df) sebesar 12 sedangkan probabilitasnya berada di angka 0.000, ini menunjukkan bahwa kedua kelompok siswa putra dan putri mengalami perkembangan kebugaran yang lebih baik. Hal ini semakin menguatkan bahwa pendekatan bermain dengan pemilihan jenis permainan yang tepat terbukti dalam menunjang efektifitas pembelajaran di kelas (Aji & Wismanadi, 2023). Permainan *By.U Fun Zone* merupakan permainan kebugaran jasmani yang didalamnya di kemas dalam perlombaan. Hal ini dimaksudkan agar tercipta rasa bersaing antar teman dan memaksimalkan antusias siswa dalam pembelajaran. Latihan berpasangan merupakan bentuk latihan yang menunjang hasil yang lebih baik dan berlangsung menyenangkan serta menarik (Ahmad, 2021).

Permainan ini merupakan permainan yang di ciptakan sendiri oleh peneliti karena karakteristik lingkungan belajar. Permainan ini mempunyai unsur gerak yang bermanfaat untuk meningkatkan power, kelincahan, dan kecepatan otot tungkai yang menunjang pembelajaran lari sprint 40 meter pada siswa kelas lima. daya ledak otot tungkai merupakan komponen yang harus dimiliki karena hal tersebut berkaitan dengan seluruh aktifitas olahraga (Oktariana & Hardiyono, 2020). Dalam prakteknya, permainan ini di padukan dengan permainan menangkap ikan yang didesain untuk membuat siswa menjadi lebih aktif dalam bergerak dan mencerdaskan kinestetik mereka, selain itu permainan ini juga menguatkan kemampuan otot kaki (Aji & Priambodo, 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melaksanakan pembelajaran dengan pendekatan bermain *By.U Fun Zone* dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas V. Permainan ini dapat memaksimalkan hasil belajar siswa putra dan putri karena permainan ini sangat menyenangkan dan

merangsang siswa untuk bergerak semaksimal mungkin karena membangkitkan rasa bersaing satu sama lain.

REFERENSI

- Afifah, I. R. H., Prasetyo, N., & Ramadhan, R. A. (2018). Penanaman nilai karakter kepedulian sosial pada anak usia dini dalam permainan tradisional kucing tikus di TK IT Mutiara Hati. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 1(1), 124-128. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/895
- Ahmad, A. (2021). Pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada pencak silat SMA Negeri 15 Luwu. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 5(2), 101-108. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/glasser/article/view/782>
- Aji, B. P., & Ashadi, K. (2019). Perbandingan rasio keringat pada remaja putra dan putri pada dua lingkungan yang berbeda. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 10-18. <https://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6562>
- Aji, B. P., & Wismanadi, H. (2023). Improving Learning Outcomes in Short-Distance Running Through a Play-Based Approach for Grade V Students. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 6(2), 79-86. <https://doi.org/10.17509/tegar.v6i2.60597>
- Aji, B. P., & Priambodo, A. (2025). Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek dengan Metode Permainan Ninja Tictactoe pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 9(1), 111-128. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1536>
- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80-86. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Asrori, F., Suriatno, A., & Sakti, N. W. P. (2022). Peningkatan hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan" bentengan" di Sekolah Dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 26-40.
- Cereda, F. (2023). A Modern Pedagogical Approach in The Subject of Physical Education. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(2), 126-141. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i2.265>
- Culajara, C. J. (2023). Improving Learning Performance in Physical Education through Video-Based Presentations (VBP) Approach. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(2), 100-115. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i2.251>
- Daraee, M., Salehi, K., & Fakhr, M. (2016). Comparison of social skills between students in ordinary and talented schools. In *Selection & Peer-review under responsibility of the Conference Organization Committee* (pp. 513-521). <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2016.11.52>

- Darmawan, I. (2017, November). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. In *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 458-467).
https://web.archive.org/web/20180416071152id_/http://ejournal.unika.ma.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/viewFile/1700/1465
- Depdiknas. (2010). Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12*.
- Fatmawati, I., Djamas, N., & Rahmadani, A. (2021). Pengaruh pendampingan ibu pekerja harian lepas terhadap tingkat stres akademik pembelajaran daring siswa Sekolah Dasar. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 8(1), 12-19.
<http://dx.doi.org/10.30998/fjik.v8i1.8639>
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 36-43.
<https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising interest in the middle age group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
<https://doi.org/10.24036/kepel.v4i02.131>
- Hidayatu Munawaroh, H. M., & Nasokah, N. Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Bermain Menangkap Ikan di Pos Paud Mutiara Ilmu Wonosobo. *Resipotery FITK UNSIQ*.
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincihan. *Semin. Nas. Ris. Inov*, 5, 16-20.
<https://perhotelan.undiksha.ac.id/wp-content/uploads/sites/88/2019/04/PROSIDING-SENARI-2017-Part-I-Page-1-198.pdf#page=36>
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran efikasi diri dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal pendidikan manajemen perkantoran*, 2(2), 109.
<https://pdfs.semanticscholar.org/ab79/abda87cc294555358d13d3505df2d8f27d3c.pdf/1000>
- Musthofa, B., Subroto, T., & Budiana, D. (2016). Implementasi pendekatan bermain dalam pembelajaran aktivitas berlari. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 48-56. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3663>
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 128.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap hasil smash bola voli pada siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13-26. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan kecepatan lari 100 meter siswa SMA. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940-950.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.684>

- Rahayu, G. D. S., & Firmansyah, D. (2018). Pengembangan pembelajaran inovatif berbasis pendampingan bagi guru sekolah dasar. *Abdimas Siliwangi*, 1(1), 17-25. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/abdimas-siliwangi/article/view/36>
- Rahman, Z. (2020). *Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Singh, A. K., Srivastava, S., & Singh, D. (2015). Student engagement as the predictor of direct and indirect learning outcomes in the management education context. *Metamorphosis*, 14(2), 20-29. <https://doi.org/10.1177/0972622520150204>
- Tauhid, I., Aufan, R., & Siregar, S. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Sport Innovation Review*, 1(03), 1-10.
- Yadav, A., & Choudhary, S. (2024). Identification of the Most Prevalent Hypokinetic Disorders Linked to Sedentary Lifestyles and their Impact on Public Health. *Sports Science & Health Advances*, 2(1), 185-192. <https://doi.org/10.60081/SSHA.2.1.2024.185-192>
- Zulvira, R., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Karakteristik siswa kelas rendah Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1846-1851.