



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK DENGAN  
METODE PERMAINAN NINJA TICTACTOE PADA SISWA  
SEKOLAH DASAR**

**Bayu Purnomo Aji<sup>1</sup>; Anung Priambodo<sup>2</sup>; Suroto<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>1</sup>Contributor Email: [bayuaji@mhs.unesa.ac.id](mailto:bayuaji@mhs.unesa.ac.id)

Received: April 8, 2024

Accepted: February 21, 2025

Published: March 30, 2025

Article Url: <https://ojsdikdas.kemendikdasmen.go.id/index.php/didaktika/article/view/1536>

**Abstract**

*Short distance running is one of the parameters to measure physical activity part, which is speed that serves as a support for the body to move to another point in a short time and not experience significant fatigue. This study aims to determine the effectiveness of increasing the speed of short-distance running of grade V students with the ninja tictactoe approach. The method used in this study was classroom action research carried out during the II cycle, the subjects of this study consisted of 19 male and 16 female of grade V students of Penjaringan sari 1 elementary school. Researchers collected data using pretest and posttest which is assisted by the TKSI speed measuring instrument and then converted into a value. The results of the student's condition before the action was carried out had an average score of 20 and increased to 24 in cycle I, then in cycle II students had an initial condition of average score of 56 then increased to 82.86. It can be concluded that using ninja tictactoe games can help students improve physical activity part of speed short distance running 40 meters in phase C elementary school.*

**Keywords:** *Game; Speed; Short Distance Running; Physical Activity; Grade V.*

---

## **Abstrak**

*Lari jarak pendek salah satu parapeter untuk mengukur elmen kebugaran yaitu kecepatan yang berfungsi sebagai pendukung tubuh untuk memindahkan ke titik yang lain dalam waktu singkat dan tidak mengalami kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas V SD dengan pendekatan ninja tictactoe. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan selama II siklus, subjek penelitian ini terdiri dari 19 orang putra dan 16 orang putri siswa kelas V SDN Penjarangan Sari 1. Peneliti menghimpun data menggunakan teknik pretest dan posttest yang dibantu oleh instrumen pengukur kecepatan TKSI kemudian di konversikan dalam bentuk nilai. Hasil kondisi siswa sebelum dilaksanakan tindakan memiliki nilai rata-rata 20 dan meningkat menjadi 24 pada siklus I, kemudian pada siklus II siswa memiliki kondisi awal nilai rata-rata 56 kemudian meningkat menjadi 82,86. Hal ini dapat disimpulkan bahwa menggunakan permainan ninja tictactoe dapat membantu siswa meningkatkan status kebugaran pada elmen kecepatan lari jarak pendek 40 meter di fase C sekolah dasar.*

**Kata Kunci:** *Permainan; Kecepatan; Lari Jarak Pendek; Kebugaran; Kelas V.*

---

## **A. Pendahuluan**

Kemajuan sebuah bangsa dapat dinilai dari sistem pendidikan yang selalu bertumbuh. Meningkatkan mutu dalam pendidikan adalah upaya meningkatkan sumber daya manusia secara nasional (Friskilia & Winata, 2018). Pendidikan adalah 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 cerminan dari proses pembelajaran siswa yang sebelumnya tidak mereka lakukan dan dapat diakui sebagai kompetensi (Nurhasanah & Sobandi, 2016).

Faktor untuk menguatkan hasil belajar adalah motivasi dimana hal ini merupakan satu bagian yang tidak terpisahkan dari hasil belajar. Motivasi dalam belajar merupakan 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 jangka panjang.

Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi akan selaras dengan nilai kebugaran yang baik, hal ini merupakan tolok ukur keberhasilan hasil belajar pembelajaran. 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 menghasilkan kelelahan yang berarti (Darmawan, 2017).

Kecepatan merupakan salah satu komponen dalam kebugaran 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 (Rahman, Kurniawan, & Heynoek, 2020). Hampir keseluruhan 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 untuk bergerak. Ditinjau dari unsur kecepatan mempunyai tiga elmen yaitu reaksi, frekuensi, dan waktu. Untuk meningkatkan kecepatan maka siswa 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 kecepatan adalah atletik, dimana cabang ini merupakan induk cabang kegiatan olahraga tertua yang sudah dilakukan sejak awal peradaban hingga kini. Lari jarak pendek adalah salah satu nomer lomba yang mempunyai karakteristik gerakan semakin cepat kondisi tubuh dalam berlari maka mempunyai kecenderungan badan melayang (Waleriańczyk & Stolarski, 2020). 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 kegiatan olahraga yaitu permainan yang mengandung kegiatan fisik dan merangsang siswa bergerak memperagakan suatu gerakan dengan suasana yang menyenangkan. Saat pendekatan bermain terus dilakukan dengan teratur 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).

Karakteristik siswa fase A, B dan C yang lebih suka bermain membuat peneliti berinovasi memberikan materi berlari dengan pendekatan bermain agar siswa lebih bersuka cita dan melakukannya dengan senang sehingga tidak mudah bosan. Sukarela, sungguh-sungguh dan senang adalah pendekatan bermain dalam pembelajaran (Musthofa, Subroto, & Budiana, 2016). Siswa di usia ini dapat mengembangkan kemampuan pembelajaran sesuai dengan pengaruh guru dalam belajar mengajar (Rahayu & Firmansyah, 2018). Sehingga potensi siswa yang gemar bermain ini membuat peneliti untuk berinovasi menciptakan pembelajaran dengan pendekatan bermain yang menyenangkan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan permainan yang banyak melibatkan gerakan berlari dan menguatkan otot tungkai seperti permainan hitam-hijau, kucing dan tikus, menangkap ikan, dan ninja Tic Tac Toe. Seorang guru dituntut untuk inovatif memilih variasi dan metode yang tepat yang di implementasikan dalam pembelajaran sehingga memudahkan siswa dalam meningkatkan keterampilan gerak (Wardani &

Mahendra, 2017). Permainan ini merupakan metode pembelajaran yang sangat potensial untuk meningkatkan kekuatan otot kaki karena berfokus pada tubuh ektrimitas bagian bawah dalam waktu yang singkat.

*Ninja tictactoe* 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 dan gawang 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. 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.

## **B. Metode**

Metode yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas atau yang biasa disebut *Classroom Action Research* dapat dilaksanakan oleh guru tenaga kependidikan dilingkungan sekolah tempat pelaksanaan pembelajaran, sementara itu, tujuan PTK ini adalah penyempurnaan dan peningkatan proses pembelajaran dengan permasalahan yang terjadi di kelas (Asrori et al, 2022). Data dalam penelitian ini akan dianalisis dengan rumus rata-rata, sebelumnya catatan waktu masing-masing siswa akan di konfersikan sesuai dengan norma tes. Dalam hal ini peneliti dibantu menganalisa data dengan aplikasi *microsoft excel*.

Tujuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi jalan keluar dari pemecahan masalah yang dihadapi oleh guru, sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung efektif dan efisien. Dengan demikian,

ketercapaian tujuan pembelajaran dapat diraih dengan lebih mudah karena permasalahan yang ada di kelas telah dipecahkan melalui hasil penelitian ini.

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti berusaha untuk melakukan perencanaan penelitian tindakan kelas dalam mata pelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain. Penelitian tindakan kelas ini melewati beberapa fase siklus di antaranya; (1) Perencanaan; (2) Pelaksanaan; (3) Observasi; (4) Refleksi.

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri Penjaringan Sari 1 tahun pelajaran 2022/2023 dengan jumlah 35 orang yang terdiri dari 19 orang berjenis kelamin putra dan 16 orang berjenis kelamin putri. Profil subjek penelitian ini dapat ditunjukkan pada tabel 2 berikut.

*Tabel 2. Profil subyek putra & putri*

No.	Profil	Jumlah
1	Putra	19 Orang
2	Putri	16 Orang

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan data *purposive sampling*, yakni peserta didik yang diambil haruslah memenuhi standar kriteria yang dibutuhkan peneliti (Walidin et al., 2015). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di lingkungan SD Negeri Penjaringan Sari 1 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 dihimpun dalam penelitian ini meliputi hasil data lari jarak pendek pretest dan posttest. Data yang diambil dan diukur menggunakan *stopwacth* yang telah dilakukan tera ulang oleh pihak berwenang, hal ini dimaksudkan agar peneliti mendapatkan tingkat keakuratan yang dapat dipertanggungjawabkan. Subjek penelitian akan

melalui proses Pretest lari 40 meter sebelum diberikan treatment oleh peneliti pada siklus satu.

Setelah peneliti mendapatkan data awal, langkah selanjutnya peneliti akan menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran pada siklus satu yaitu permainan hitam-hijau dan kucing-tikus. Setelah pemasaan permainan tersebut selesai, permainan *Ninja Tictactoe* dilaksanakan, yakni guru membentuk tim yang terdiri dari 4 kelompok berisi delapan 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 *tictactoe* setelah melewati tiga rintangan. Pada dasarnya permainan ini berkonsep turnamen dalam pembelajaran yakni kelompok yang berhasil menyusun marker secara horizontal, vertikal, maupun diagonal terlebih dahulu maka menjadi pemenang. Setelah pembelajaran pada siklus satu telah dilaksanakan, peneliti melakukan posttest pada siklus dua dengan subjek penelitian dengan variabel yang sama.

Setelah siklus satu berakhir, penelitian dilanjutkan pada siklus dua, yakni subjek penelitian akan melalui proses pemanasan permainan terlebih dahulu sebelum diberikan *treatment*. Setelah itu, peneliti melaksanakan pembelajaran pada siklus dua dengan pendekatan bermain di antaranya permainan menangkap ikan dan ninja *tic tac toe*. Setelah pembelajaran pada siklus dua berakhir, peneliti akan melaksanakan posttest pada subjek guna menadapatkan data terbaru setelah melakukan penelitian.

Penilaian lari jarak pendek siswa dapat dikatakan tuntas apabila secara individual mendapatkan nilai Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) yaitu 80. Penelitian akan dianggap tuntas apabila seluruh siswa dalam kelas mencapai ketuntasan 75% dari keseluruhan siswa. Adapun instrumen penilaian TKSII lari jarak pendek ditunjukkan pada tabel 1 berikut.

*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"

*Sumber: Depdiknas Puskesjasrek (2010: 24)*

## C. Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil

Kondisi siswa sebelum dilaksanakannya pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Penjaringan Sari 1 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 Ninja Tic Tac Toe.

Pemilihan permainan di atas merupakan tindakan yang dinilai sesuai sasaran dengan karakteristik siswa kelas V SD yang aktif dalam bergerak saat pembelajaran di luar ruangan. Rendahnya ketuntasan tujuan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Penjaringan Sari 1 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.

Kondisi awal siswa saat selesai dilakukan pretest terdapat pada tabel 3 berikut.

*Tabel 3. Pretest Siswa kelas V*

<b>No</b>	<b>Gender</b>	<b>Waktu</b>	<b>Skor</b>	<b>Nilai</b>
1	P	13.62	1	20
2	P	12.34	1	20
3	P	15.26	1	20
4	P	16.56	1	20
5	P	14.19	1	20
6	P	12.80	1	20
7	P	12.03	1	20
8	P	13.44	1	20
9	L	11.76	1	20
10	P	14.06	1	20
11	P	13.51	1	20
12	L	11.41	1	20
13	L	12.84	1	20
14	L	10.90	1	20
15	L	11.90	1	20
16	L	10.53	1	20
17	P	12.55	1	20
18	L	11.25	1	20
19	L	11.76	1	20
20	L	12.91	1	20
21	L	12.67	1	20
22	L	13.07	1	20
23	L	14.37	1	20
24	L	14.98	1	20
25	P	11.68	1	20
26	L	12.00	1	20
27	P	12.53	1	20
28	L	9.76	1	20
29	L	14.23	1	20
30	L	13.23	1	20
31	P	17.05	1	20
32	L	13.21	1	20
33	P	13.99	1	20
34	P	15.22	1	20
35	L	12.26	1	20
<b>Rata - Rata</b>				<b>20</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai siswa SD Negeri Penjaringan Sari 1 pada materi lari jarak pendek 40 Meter di angka 20 sedangkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) yaitu 80. Sementara itu, kondisi siswa saat dilaksanakan pretest menunjukkan bahwa tidak satu pun peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar. Hasil pembelajaran pada siklus 1 dijabarkan pada tabel 4 berikut.

*Tabel 4. Hasil Siklus 1*

<i>Rentang</i>	<i>Pre Test</i>			Keterangan	<i>Pos Test</i>		
	Jumlah	Presentase	Total		Total	Presentase	Jumlah
90 - 100	0	0%	0	Tuntas		0%	0
80 - 89	0	0%		Tuntas	0	0%	0
70 -79	0	0%	35	Belum Tuntas		00%	0
60 -69	0	0%		Belum Tuntas	35	20%	7
< 59	35	100%		Belum tuntas		80%	28
Jumlah	35	100%				100%	35
<b>Rata-rata</b>		<b>20</b>				<b>24</b>	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai rata-rata posttest 20 pada siswa SD Negeri Penjaringan Sari 1 kelas V pada materi lari jarak pendek 40 Meter sedangkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) yaitu 80. Hasil data yang di peroleh pada siklus satu meskipun tidak terdapat siswa dengan kriteria tuntas tetapi hasil pembelajaran dengan pendekatan bermain peneliti mendapati jumlah siswa berproses menuju tuntas pada nilai 60-69 dari 0% menjadi 20%. Hasil Pembelajaran pada siklus 2 akan ditunjukkan pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Siklus 2

<i>Rentang</i>	<i>Pre Test</i>			Keterangan	<i>Pos Test</i>		
	Jumlah	Presentase	Total		Total	Presentase	Jumlah
90 – 100	2	5,71%	5	Tuntas	0	34,29%	12
80 – 89	3	8,57%		Tuntas		48,57%	17
70 -79	17	48,57%	30	Belum Tuntas	35	14,29%	5
60 -69	12	34,29%		Belum Tuntas		2,86%	1
< 59	1	2,86%		Belum tuntas		0%	0
Jumlah	35	100%				100%	35
<b>Rata-rata</b>		<b>56</b>				<b>82,86</b>	

Berdasarkan tabel 5 tersebut, peneliti memperoleh nilai rata-rata pretest lari jarak pendek 40 meter 56 sedangkan posttest 82,86. dengan hasil ini maka peneliti dapat menghentikan penelitiannya pada siklus dua karena ketuntasan seluruh siswa lebih dari 75% pada materi lari jarak pendek atau telah mencapai 82,86%. 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 Penjaringan Sari I tahun ajaran 2022/2023.

## 2. Pembahasan

Lari jarak pendek merupakan jenis gerakan yang dilakukan dalam penelitian yang dengan kecepatan penuh dan ditunjang kekuatan otot tungkai, pemenang dalam lari jarak pendek di tentukan dengan cara siswa mana yang terlebih dahulu melewati garis finis. kecepatan lari setiap siswa berbeda dengan siswa lainnya, hal ini dipengaruhi oleh postur dan frekuensi langkah dalam gerakan lari jarak pendek (Putra *et all*, 2020).

Hasil pada penelitian siklus I adalah kondisi siswa mengalami peningkatan yang signifikan, yakni saat dilaksanakan pretest siswa

mempunyai nilai rata-rata 20. Dengan pendekatan bermain dalam pelaksanaan pembelajaran siswa berhasil mengalami peningkatan nilai menjadi 24. Hal ini menunjukkan pemilihan metode pemanasan dengan pendekatan bermain terbukti efektif dalam peningkatan tujuan pembelajaran. Selain itu, kondisi siswa dalam keadaan yang senang membuat pembelajaran menjadi lebih maksimal sehingga saat dilakukan tes lari jarak pendek pada siklus 1 siswa mendapatkan hasil ke arah yang lebih baik.

Pada siklus I peneliti memilih metode pemanasan hitam hijau, yakni unsur gerakan dalam permainan ini dinilai sangat menunjang pembelajaran sprint. Penerapan pemanasan melalui pendekatan bermain hitam hijau dapat menciptakan pembelajaran bagi siswa lebih aktif dalam melakukan gerakan lari dan membuat siswa lebih antusias dalam pembelajaran lari (Azhar, 2021). Permainan ini juga dipilih karena sarana dan prasarana sekolah sangat mendukung untuk dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani

Selain itu, dalam penelitian siklus I peneliti juga memberikan *treatment* pendekatan bermain dalam pembelajaran menggunakan permainan kucing dan tikus, dimana permainan ini memiliki unsur gerak dominan berlari dan cenderung menguatkan otot tungkai. Permainan tradisional kucing dan tikus memberikan dampak yang baik bagi siswa dalam sektor pengembangan karakter kepedulian sosial melalui pembelajaran bermain (Afifah, Prasetyo, & Ramadhan, 2018). Permainan ini dipilih karena termasuk permainan yang digemari oleh siswa, sehingga saat di implementasikan siswa akan menjadi lebih antusias dan bersemangat.

Saat pelaksanaan pembelajaran pada siklus I ketika siswa mempraktikkan gerakan lari jarak pendek peneliti menemukan antusiasme siswa kurang dalam melakukan gerak lari. Hal ini disebabkan oleh tingkat motivasi siswa dalam lari jarak pendek dinilai sangat kurang. Oleh sebab itu, hasil yang didapatkan pada siklus I kurang maksimal karena dilihat dari gimik raut wajah siswa saat melakukan posttest sprint

kurang serius karena siswa berasumsi bahwa lari merupakan kegiatan yang membosankan (Asrori, Wire, Suratno, & Adi, 2022).

Hasil dari siklus I menunjukkan bahwa dengan pendekatan bermain siswa mengalami peningkatan, dimana kondisi pra tindakan tidak terdapat siswa yang mendapatkan nilai yang lebih baik, sedangkan setelah diberi tindakan dalam penelitian siklus I terdapat siswa yang tujuh siswa yang berubah kearah yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa Hasil belajar merupakan hasil terjadinya proses belajar mengajar yang diciptakan dan didesain oleh guru (Tauhid, Aufan, & Siregar, 2020).

Proses penelitian dari siklus I menuju siklus II 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).

Pada siklus II peneliti mendapatkan hasil dengan kondisi siswa mengalami peningkatan saat pretest II yang memiliki nilai rata-rata 56, setelah diberikan treatment ninja *tictactoe* siswa mengalami peningkatan posttest lari jarak pendek menjadi 82,86. Hal ini semakin menguatkan bahwa pendekatan bermain dengan pemilihan jenis permainan yang tepat terbukti dalam menunjang efektifitas pembelajaran di kelas (Aji & Wismanadi, 2023).

Saat pelaksanaan siklus II permainan yang pilih adalah menangkap ikan, permainan ini dipilih karena mempunyai unsur gerak kecepatan dan reaksi. Permainan menangkap ikan didesain untuk membuat siswa menjadi lebih aktif dalam bergerak dan mencerdaskan kinestetik mereka, selain itu permainan ini juga menguatkan kemampuan otot kaki (Khasanah, Munawaroh, & Nasokah, 2022).

Pendekatan bermain pada siklus II peneliti juga memberikan treatment permainan ninja tic tac toe, permainan ini merupakan permainan yang diciptakan 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).

Karena hasil evaluasi dari siklus I peneliti mendapati siswa kurang serius dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek, pada siklus II peneliti memberikan motivasi eksternal pada siswa saat melakukan lari jarak pendek dengan berpasangan. 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 (Wijaya *et all*, 2021).

Hasil dari pelaksanaan siklus II, siswa mengalami peningkatan hasil dari belajar lari sprint 40 meter sebanyak 31 orang telah mendapatkan nilai tuntas atau lebih dari 75% siswa telah mendapatkan perubahan kearah yang lebih baik. karena mayoritas siswa telah mencapai 82,86% meningkat maka penelitian ini dapat dihentikan.

#### **D. Penutup**

Simpulan yang didapatkan adalah pada Siklus I upaya peningkatan kecepatan lari jarak pendek melalui pendekatan bermain terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan hasil belajar, tetapi apabila guru tidak memberikan motivasi lebih, siswa cenderung tidak maksimal dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini dibuktikan pada Siklus II siswa jauh lebih aktif karena jenis permainan yang dipilih merangsang jiwa kompetitif, sehingga hasil peningkatan pembelajaran jauh lebih optimal dibanding dengan siklus sebelumnya. Hhal ini menunjukan bahwa dengan pendekatan permainan dan pemberian motivasi lebih dalam pembelajaran, terbukti efektif dalam memaksimalkan hasil belajar siswa.

Karena penelitian ini terbukti efektif meningkatkan kecepatan lari jarak pendek pada fase C kelas lima, peneliti berharap pola permainan

ninja tictactoe dapat diterapkan pada Fase B baik kelas 3 atau 4 maupun fase C kelas 5 guna melengkapi dan semakin menguatkan apakah pendekatan permainan ini terbukti efektif untuk memperbaiki kebugaran siswa sekolah dasar.

Karena penelitian ini hanya dilakukan di sekolah terutama fase C kelas V, data dalam penelitian ini masih belum diketahui secara pasti apakah permainan *Ninja Tic Tac Toe* akan mempunyai efek yang sama terhadap siswa fase C kelas VI. Peneliti berharap penelitian ini dapat di lanjutkan dalam lingkup subjek yang lebih banyak seperti melibatkan fase B maupun fase A dalam lingkup pendidikan sekolah dasar.

### Daftar 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](https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/895)
- 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). <http://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>
- 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.
- Azhar, A. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Lari Sprint Melalui Permainan Hitam-Hijau Pada Sisiwa Kelas V SD Negeri 1 Jero Gunung. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan*

- dan Pembelajaran, 1(3), 256-263.  
<https://doi.org/10.51878/learning.v1i3.864>
- 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*, 513-521 European: ICEEPSY(Vol. 2016, p. 7th).
- 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). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.  
<https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Depdiknas. (2010).. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- 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 Peforma Olahraga*, 4(2), 214-223.  
<https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Khasanah, S., Munawaroh, H., & Nasokah. (2022). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Bermain Menangkap Ikan di Pos PAUD Mutiara Ilmu Wonosobo, *Repository FITK UNSIQ*,  
<http://repo.fitk-unsig.ac.id/id/eprint/1391>.
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. *Semin. Nas. Ris. Inov*, 5, 16-20. <https://perhotelan.undiksha.ac.id/>

- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 110-117. <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/>
- 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), 219-226. <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/>
- 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), 135-142.
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 128-135. <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/>
- 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://doi.org/10.22460/as.v1i1p17-25.36>
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(1), 254-263.
- Singh, A., 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, *INSPIREE*. 1(3)
- 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.
- Waleriańczyk, W., & Stolarski, M. (2021). Personality and Sport Performance: The Role of Perfectionism, Big Five Traits, And Anticipated Performance In Predicting The Results Of Distance Running Competitions. *Personality and Individual Differences*, 169, 109993. 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109993>
- Walidin, W., Idris, S., & Tabrani ZA. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.
- Wardani, G. D., & Mahendra, A. (2017). Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Aktivitas Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Journal of Teaching Physical Education In Elementary School*. 1(1), 1-13. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i1.8651>
- Wijaya, Ahmad, Syahrudin, & Jalil, R. (2021). Pengaruh Penggunaan Latihan Berpasangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit. *Jurnal Pendidikan Glasser*. 5(2).
- Zulvira, R., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Karakteristik Siswa Kelas Rendah Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1846-1851.