



Jambura Arena Sports



PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN *RUNNING SPEED* UNTUK PEMBELAJARAN ATLETIK LARI JARAK PENDEK DI SD NEGERI 16 TELAGA BIRU

DEVELOPMENT OF A RUNNING SPEED GAME MODEL FOR TEACHING SHORT-DISTANCE RUNNING AT TELAGA BIRU PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL 16

Moh syawal husain¹, Aisah R Pomatahu², Juni Isnanto³

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

²Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

³Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia



ABSTRAK	ABSTRACT
<p>Penelitian ini merupakan jenis penelitian (R&D) yang dikembangkan dengan menggunakan model ADDIE dari 5 tahapan yaitu : 1). <i>Analysis</i> 2). <i>Design</i> 3). <i>Development</i> 4). <i>Implementation</i> 5). <i>Evaluation</i>. Penelitian ini dapat menumbuhkan minat belajar anak pada olahraga lari jarak pendek dengan melalui pengembangan model permainan running speed untuk pembelajaran atletik. Berdasarkan validasi ahli pembelajaran dan ahli permainan menunjukkan bahwa produk berada pada kategori “layak hingga sangat layak,” baik dari aspek kelayakan materi, kesesuaian aktivitas gerak, keamanan, maupun kejelasan instruksi. Implementasi permainan di lapangan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam tiga domain pembelajaran.</p> <p>Kata Kunci: Running speed, Pengembangan, Permainan Edukatif, Lari Jarak Pendek, Pembelajaran PJOK</p>	<p><i>This research is a type of research and development (R&D) developed using the ADDIE model consisting of five stages, namely: 1) Analysis 2) Design 3) Development 4) Implementation 5) Evaluation. This research can foster children's interest in learning short-distance running through the development of a running speed game model for athletics learning. Based on validation by learning experts and game experts, the product is categorized as “acceptable to highly acceptable” in terms of material suitability, movement activity suitability, safety, and instruction clarity. The implementation of the game in the field has a significant positive impact on improving students' abilities in three learning domains.</i></p> <p><i>Keywords: Running speed, Development, Educational Games, Short-Distance Running, Physical Education Learning</i></p>
<p>*Corresponding Author Email: mohamadsyawal06@gmail.com</p>	

Copyright © 2025 Moh syawal husain¹, Aisah R Pomatahu², Juni Isnanto³

How to Cite: Moh syawal husain. (2025). Pengembangan Model Permainan *Running Speed* Untuk Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Di SD Negeri 16 Telaga Biru. *JAS: Jambura Arena Sports*, 1(1), 1-9.

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) ialah bagian yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan masyarakat Indonesia. Selain untuk menyehatkan tubuh, olahraga juga memiliki banyak manfaat dan fungsi lainnya. Antara lain sebagai penghilang stress, sumber penghasilan, penunjuk strata sosial, dan lain-lain. Arisqa et al. (2024:922)

Salah satu materi penting dalam PJOK adalah atletik, khususnya nomor lari jarak pendek. Menurut Ilmi & Lestari (2025:1049) atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling skemampuan kecepatan (running speed), koordinasi, reaksi, dan teknik gerak yang tepat. Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter sampai dengan 400 meter. (Pratama & Sitompul, 2024). Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan analisis kebutuhan yang dilakukan di SD Negeri 16 Telaga Biru, pembelajaran atletik lari jarak pendek masih dilaksanakan secara konvensional. Guru cenderung menggunakan metode instruksi langsung tanpa variasi permainan, sehingga proses pembelajaran terkesan monoton dan kurang melibatkan siswa secara aktif.

Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang kurang antusias, cepat merasa bosan, serta rendahnya keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, hasil observasi juga menunjukkan bahwa kemampuan teknik lari siswa, seperti start, akselerasi, dan koordinasi gerak, belum berkembang secara optimal. Keterbatasan sarana prasarana serta kurangnya variasi model pembelajaran menjadi faktor pendukung munculnya permasalahan tersebut.

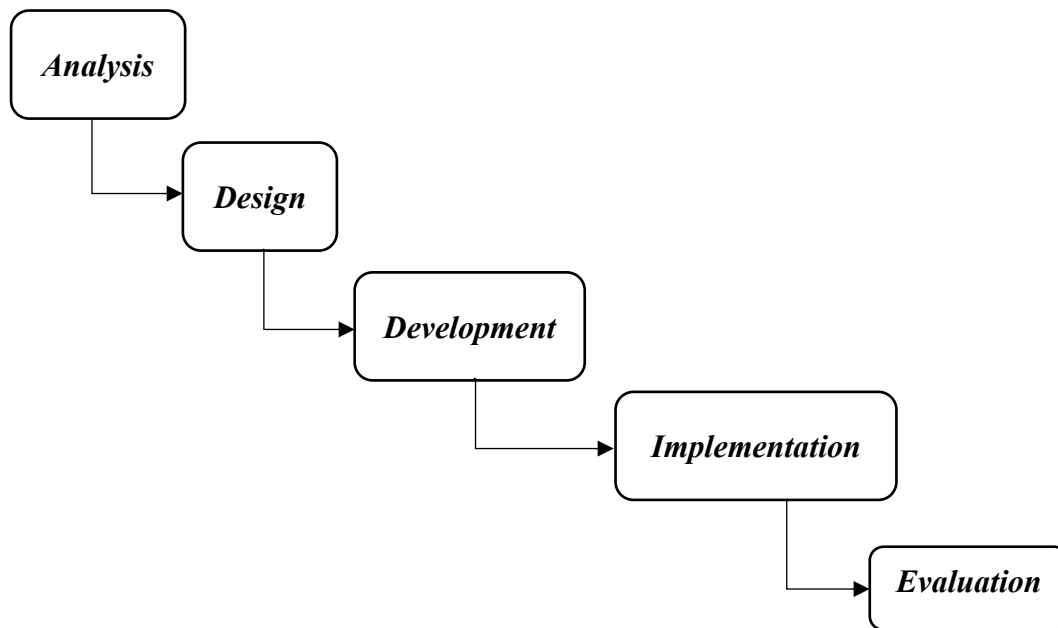
Hasil menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar, khususnya kelas IV SD Negeri 16 Telaga Biru, lebih tertarik pada aktivitas pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan. Pendekatan bermain mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan keaktifan siswa, serta mendorong siswa untuk bergerak secara maksimal tanpa merasa tertekan. Oleh karena itu, diperlukan suatu model pembelajaran yang tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi, kerja sama, dan sikap positif siswa.

Berdasarkan hasil lapangan, model permainan Running Speed dirancang sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Model permainan ini dikembangkan dengan memanfaatkan aktivitas lari jarak pendek yang dikemas dalam bentuk permainan estafet, menggunakan alat sederhana, serta disesuaikan dengan kondisi lapangan dan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan ini menekankan pada unsur kecepatan, akselerasi, reaksi, dan koordinasi gerak melalui aktivitas bermain yang kompetitif dan menyenangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE. Pengembangan ADDIE terdiri dari 5 Langkah yaitu 1) *Analysis*, 2) *Design*, 3) *Development*, 4) *Implementation*, 5) *Evaluation*.

Berikut Langkah- langkah pengembangan ADDIE :



Design ADDIE

Penelitian ini dilaksanakan di SD negeri 16 Telaga Biru, Jl. Yan Lamatenggo, Desa Pentadio Barat, Kecamatan Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo, Tahap pengumpulan data dari penelitian pengembangan ini dimulai dari observasi hingga tahap uji coba produk, Dengan sampel ialah siswa kelas 4 SD Negeri 16 Telaga Biru

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengembangan dan implementasi model permainan *Running Speed* berdasarkan tahapan ADDIE serta mengaitkannya dengan teori pembelajaran motorik, karakteristik peserta didik sekolah dasar, dan hasil uji empiris melalui pretest dan posttest pada aspek kognitif, psikomotor, dan afektif.

Pada tahap desain dan pengembangan, model permainan dirancang dengan memperhatikan prinsip pembelajaran motorik, teori perkembangan jasmani, serta kebutuhan pembelajaran atletik. Validasi oleh ahli pembelajaran dan ahli permainan menunjukkan bahwa produk ini telah memenuhi aspek kelayakan dari segi instruksi, keamanan, kesesuaian gerak, serta efektivitas dalam memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Revisi dilakukan berdasarkan masukan ahli, sehingga produk akhir memiliki struktur permainan yang lebih sederhana, instruksi yang lebih jelas, serta penggunaan alat yang lebih efisien dan aman bagi siswa.

Implementasi model permainan *Running Speed* menghasilkan temuan empiris yang menunjukkan peningkatan kemampuan belajar siswa. Pada aspek kognitif, peningkatan nilai dari pretest ke posttest mengindikasikan bahwa siswa mampu memahami konsep dasar lari cepat, aturan permainan, serta teknik pelaksanaan lari jarak pendek secara lebih baik. Proses pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan memberi kesempatan bagi siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung (*experiential learning*), sehingga pemahaman konsep lebih mudah diterima dan diingat.

Pada aspek psikomotor, permainan ini terbukti efektif meningkatkan kecepatan lari, koordinasi gerak, teknik start, akselerasi, dan sprint. Aktivitas yang berulang dalam jarak pendek sesuai prinsip latihan anaerobik alaktat yang dominan pada sprint anak-anak. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli bahwa permainan modifikasi dapat memperkuat kemampuan gerak dasar melalui pola gerak yang sederhana, terstruktur, dan menyenangkan. Hasil posttest psikomotor menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan motorik fundamental siswa.

Pada aspek afektif, siswa menunjukkan peningkatan dalam motivasi, kepercayaan diri, kerja sama, disiplin, dan antusiasme belajar. Permainan estafet yang bersifat kompetitif tetapi tetap kolaboratif mendorong terciptanya suasana belajar positif dan interaksi sosial yang sehat. Hasil ini sejalan dengan teori pendidikan jasmani yang menekankan pentingnya pengembangan domain afektif melalui aktivitas bermain yang menumbuhkan karakter, sportivitas, dan rasa tanggung jawab.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan *Running Speed* tidak hanya layak secara teoritis berdasarkan validasi ahli, tetapi juga efektif secara empiris berdasarkan peningkatan yang signifikan pada ketiga domain kemampuan siswa. Permainan ini mampu menjawab kebutuhan pembelajaran atletik di sekolah dasar yang selama ini kurang menarik dan kurang variatif.

Dengan demikian, model permainan *Running Speed* dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang inovatif, inklusif, dan aplikatif untuk pembelajaran atletik lari jarak pendek, terutama pada sekolah dengan keterbatasan sarana dan prasarana.

Produk ini juga memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai model pembelajaran yang dapat diadaptasi untuk materi gerak dasar lainnya.

KESIMPULAN

Penelitian dengan pengembangan yang dihasilkan melalui model permainan *running speed* merupakan produk pembelajaran yang layak dan efektif digunakan pada pembelajaran atletik jarak pendek bagi siswa SD 16 Telaga Biru dengan hasil validasi ahli pembelajaran dan ahli permainan ini di kategorikan Layak hingga sangat layak baik dari aspek kelayakan materi, kesesuaian aktivitas Gerak, maupun kejelasan instruksi sehingga memberikan dampak positif dan lebih efektif untuk pembelajaran atletik pada siswa kelas 4 di SD 16 Telaga Biru

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada orang yang sudah membantu sehingga terciptanya sebuah karya "Skripsi" ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Arisqa, W. P., Ridwan, F. S., Prayudha, R., & Suyono. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*, 7(1).
2. Ilmi, Z., & Lestari, B. (2025). Pengaruh Latihan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Sprinter Klub Gladiator Atletik Gresik. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3).
3. Pratama, Y., & Sitompul, S. R. (2024). *Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100meter*.
4. Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*. <https://doi.org/10.24036/kepel.v5i1.139>
5. Ilmi, Z., & Lestari, B. (2025). Pengaruh Latihan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Sprinter Klub Gladiator Atletik Gresik. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3).
6. Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health* |, 1(3). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>