

Pengembangan Model Permainan “ *Running Speed* ” Untuk Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek

Zulkifli^{1abcdef}, Aisah R Pomatahu^{2acd}, Juni Isnanto^{3cdef}

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi kelayakan model permainan *Running Speed* sebagai alternatif pembelajaran atletik, khususnya materi lari jarak pendek untuk siswa SMP. Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dengan pendekatan model ADDIE yang terdiri dari lima tahap, yaitu: analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Validasi dilakukan oleh dua ahli, yaitu dosen PJOK dan guru PJOK, dengan hasil penilaian masing-masing sebesar 92% dan 88%, yang termasuk dalam kategori “Sangat Layak”. Uji coba dilakukan terhadap 15 siswa kelas IX SMP Negeri 1 Bulango Timur, dan hasilnya menunjukkan bahwa siswa memberikan tanggapan positif terhadap model pembelajaran ini, dengan persentase penilaian berkisar antara 65,33% hingga 89,33%, masuk kategori “Layak” hingga “Sangat Layak”. Berdasarkan hasil validasi dan implementasi, dapat disimpulkan bahwa model permainan *Running Speed* layak digunakan sebagai media pembelajaran atletik lari jarak pendek dan mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: Model Permainan, *Running Speed*, Lari Jarak Pendek, Pendidikan Jasmani

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah banyak pendekatan yang bisa dilakukan oleh seorang pendidik dalam memberikan pelajaran yang hingga saat ini masih cenderung menggunakan pendekatan teknis dalam mengajarkan suatu cabang olahraga, yang di mana di fokuskan pada penguasaan teknik dasar kecabangan dan belum mementingkan kemampuan murid dalam memahami hakekat cabang olahraga itu sendiri. Pembelajaran yang dapat dengan mudah di pahami oleh murid yang di mana melalui peran seorang guru di mana menggunakan metode yang bisa mempermudah proses pembelajaran di sekolah sangat membantu dalam mewujudkan pembelajaran yang berkualitas.

Correspondence author: Zulkifli, Gorontalo State University, Indonesia.
Email: ekhyzulkifli@gmail.com



Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). © 2025 The Author

Proses belajar mengajar atau proses pembelajaran yang di ciptakan oleh guru untuk mengembangkan serta menambah wawasan, pola pikir, dan kreatifitas murid dalam mendalami tentang suatu ilmu pengetahuan. Dalam pembelajaran terkandung beberapa komponen yang saling berhubungan yaitu guru, metode pembelajaran, murid, materi pembelajaran, tujuan pembelajaran, media pembelajaran dan evaluasi. Sukses dan tidak nya suatu proses pembelajaran dapat di lihat melalui metode belajar yang sesuai serta keaktifan murid di dalam mengikuti proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Kata atletik seperti yang kita kenal sekarang berasal dari banyak sumber yang berbeda, termasuk kata Yunani "athlon", yang berarti bertanding atau bertanding. Dalam hal ini, ada istilah yang disebut pentathlon atau dasalomba. olahraga (Inggris), atletik (Belanda), atletik (Perancis), atau atletik (atletik) adalah beberapa nama lain untuk olahraga (Jerman). Atletik Indonesia tidak sama dengan istilah ini, tetapi memiliki bunyi yang sama. Badan Pendidikan Luar Biasa Lintas Bidang lima ialah olahraga di mana orang-orang bersaing satu sama lain dalam hal berapa banyak langkah yang mereka lakukan atau lompat atau berapa banyak lemparan yang mereka lakukan (Bahagia, 2012). Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang memerlukan banyak kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, serta hal-hal lain untuk dilakukan dengan baik (Cania & Alnedral, 2019). Lutfhi, F., & Rahayu, E. T. (2022 : 188).

Olahraga atletik merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, karena olahraga atletik berkaitan dengan kegiatan manusia yang dinamis dan sampai saat ini masih di perlombakan. Olahraga atletik mempunyai beberapa jenis yang sering di perlombakan yaitu adalah lari. Pada olahraga atletik nomor lari terdapat beberapa nomor yang di perlombakan di antaranya lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek pada cabang olahraga

atletik biasa di sebut sprint, dengan pembagian jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Menurut (Purnomo 2017 : 1) Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Putri, R. (2024 : 2).

Menurut Syarifudin dan Muhadi (1992) dalam Azwar.E., Dkk (2024 : 76), “lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) adalah cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Proses pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul di perhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini.”

Lari 100 meter termasuk lari jarak pendek pada cabang olahraga atletik lari jarak pendek merupakan semua nomor lari yang di lakukan dengan kecepatan penuh dan maksimal sepanjang jarak yang harus di tempuh. Selain itu lari jarak pendek harus di lakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh dari garis start hingga garis finish, meski lari 100 meter jarak yang di tempuh terbilang pendek teknik berari tetap harus di perhatikan selain kecepatan cara atau teknik dalam berlari menjadi satu di antara pertimbangan dengan teknik yang tepat tentu para pelari jarak pendek bisa meraih hasil yang optimal dan tentunya bisa mencapai tujuan pembelajaran dalam proses pembelajaran.

Pada lari jarak pendek 100 meter yang di butuhkan adalah kecepatan di mana kecepatan itu sendiri menurut Harsono (2014) dalam Fauziah, K. N. Dkk (2022: 42) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dan kecepatan bukan hanya melakukan gerakan sejenis berturut-turut dalam waktu yang singkat tetapi gerakan tubuh yang cepat dan terbatas pernyataan ini di dukung oleh Prasetiyo, A.F. dan Rudiana, R.D.P (2020: 40) kecepatan bukan hanya berarti

menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam mencapai tujuan olahraga atletik yaitu pada lari jarak pendek 100 meter di perlukan teknik tertentu dalam pelaksanaannya. Teknik yang perlu di perhatikan dalam lari jarak pendek 100 meter di antaranya teknik start , teknik saat berlari, dan teknik saat finish. Agar tujuan dari olahraga atletik lari jarak pendek 100 meter dapat tercapai maka di perlukan metode pembelajaran yang bisa mempermudah murid untuk mengerti tentang teknik – teknik yang di gunakan dalam olahraga lari jarak pendek 100 meter.

Pembelajaran model permainan sangat membantu dalam proses belajar mengajar hal ini di di kuatkan dengan pendapat Soedarno (1987) dalam Yahya, A. (2020: 16) model permainan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya. Hal ini sejalan dengan yang di ungkapkan oleh Rizwan, M. Dkk (2019: 162) permainan adalah salah satu bentuk aktivitas social yang dominan pada awal masa anak-anak. Jadi Melalui permainan, memungkinkan anak-anak mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan.

Salah satu model permainan *running speed* yang bisa di terapkan pada murid adalah permainan tradisional bentengan, di mana permainan tradisional bentengan bisa meningkatkan kecepatan dalam lari sprint 100 meter. Menurut Bete, D. T dan Saidjuna, M. K. (2022: 71) Permainan bentengan adalah permainan yang terdiri dari dua kelompok, inti dari permainan ini adalah banyak-banyakan siapa yang berhasil menduduki benteng lawan (dengan simbol meyetuh benteng lawan).

Langkah- langkah bentengan menurut Lathifah (2015) dalam Ardiansyah, K. (2022: 25-26) sebagai berikut Langkah- langkah dalam permainan bentengan dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan permainan

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian R&D (Research Development) dengan menggunakan model ADDIE. Model ADDIE adalah pemilihan model pengembangan yang baik menjadi salah satu factor penentu untuk menghasilkan model yang dapat diaplikasikan dengan mudah, baik dan bermanfaat bagi pengguna. Model ADDIE terdiri dari lima tahapan pengembangan, yaitu (1) Analisis (Analyze), (2) Perancangan (Design), (3) Pengembangan (Develop), (4) Implementasi (Implement), dan (5) Evaluasi (Evaluate). metode penelitian research and development (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Produk, yang dihasilkan berupa buku panduan model pembelajaran maka digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi dimasyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Dalam penelitian ini menggunakan metode R&D sehingga menghasilkan produk yang baru. R&D merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan rancangan produk, mengembangkan dan menciptakan produk baru serta menguji keefektifan suatu produk. Analisis data ini diperoleh dari hasil diskusi, observasi, dan saran-saran dari para ahli, sebagai pertimbangan dalam merevisi dan mengembangkan model permainan Running Speed dalam pembelajaran atletik lari 100 meter

PERSAMAAN DAN RUMUS

Kelayakan produk ditentukan dengan menghitung rata-rata nilai aspek untuk tiap-tiap validator dengan menggunakan rumus.

$$S = \frac{SS}{Sm} \times 100\%$$

Keterangan

S : Nilai rata-rata yang dicari persentasenya

SS : Nilai rata-rata yang diperoleh

Sm : Nilai maksimum

100%: Konstanta

Hasil penilaian layak atau tidak produk untuk dijadikan sebagai bahan ajar dalam pembelajaran Atletik lari jarak 100 meter menggunakan model permainan running speed.

HASIL

Dari hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan sebuah model pembelajaran berbasis permainan yang bersifat menyenangkan, kompetitif, serta sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Model permainan Running Speed dirancang sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut, dengan mengintegrasikan unsur gerak dasar lari cepat dalam bentuk permainan yang menarik, mudah dipahami, dan dapat dilaksanakan di lingkungan sekolah.

Model permainan yang dirancang diberi nama "Running Speed", yang menekankan pada aspek kecepatan, kelincahan, dan kemampuan memahami teknik dasar lari jarak pendek (sprint). Desain permainan ini disusun secara sistematis dengan memperhatikan karakteristik perkembangan siswa SMP, prinsip-prinsip pedagogis, serta kondisi riil yang ada di lapangan sekolah

Berdasarkan rancangan yang telah dibuat, dihasilkan draft awal model permainan Running Speed yang siap untuk dikonsultasikan kepada para ahli untuk memperoleh masukan. Draft ini akan diuji secara terbatas untuk melihat respons awal dari siswa serta kemudahan implementasi oleh guru PJOK. Setelah melalui tahap validasi dan revisi, model akan

diterapkan dalam uji coba skala kecil sebelum digunakan secara lebih luas.

Setelah tahap validasi dan revisi, produk akhir dari model permainan Running Speed dinyatakan layak untuk diimplementasikan dalam pembelajaran. Produk akhir ini terdiri dari: Buku panduan pelaksanaan, Skema visual lapangan permainan, Lembar observasi dan evaluasi siswa, Petunjuk teknis pelaksanaan bagi guru PJOK. Dengan demikian, tahap pengembangan menghasilkan model pembelajaran yang valid, praktis, dan relevan dengan kebutuhan siswa serta karakteristik pembelajaran di tingkat SMP.

Untuk mengetahui kelayakan model pembelajaran permainan Running Speed, peneliti melakukan validasi produk kepada dua orang ahli dengan latar belakang akademik dan praktis. Masing-masing validator diminta memberikan penilaian terhadap 15 butir pernyataan dalam lembar validasi dengan skala penilaian 1–5. Dapat disimpulkan bahwa disimpulkan bahwa kedua validator memberikan penilaian tinggi terhadap produk model permainan Running Speed, dan menempatkannya dalam kategori “Sangat Layak”. Dengan demikian, produk ini siap untuk diimplementasikan dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek di tingkat SMP.

Tabel Rekapitulasi Hasil Uji Coba

No	Total Nilai	Persentase (%)	Kategori
1	67	89.33%	Sangat Layak
2	63	84.00%	Sangat Layak
3	65	86.67%	Sangat Layak
4	68	90.67%	Sangat Layak
5	65	86.67%	Sangat Layak
6	61	81.33%	Sangat Layak
7	49	65.33%	Layak
8	54	72.00%	Layak
9	64	85.33%	Sangat Layak
10	58	77.33%	Layak
11	51	68.00%	Layak

12	56	74.67%	Layak
13	65	86.67%	Sangat Layak
14	67	89.33%	Sangat Layak
15	49	65.33%	Layak

Berdasarkan hasil penilaian, mayoritas siswa menilai bahwa model permainan Running Speed berada dalam kategori "Layak" dan "Sangat Layak", yang berarti produk ini dapat diterima dan digunakan dalam pembelajaran PJOK khususnya untuk materi lari jarak pendek. Permainan ini dinilai menyenangkan, menantang, dan mampu meningkatkan pemahaman teknik lari serta membangun kerja sama tim.

Produk akhir yang dikembangkan yaitu model permainan Running Speed dinyatakan layak digunakan sebagai media pembelajaran atletik lari jarak pendek di tingkat SMP, terutama untuk siswa kelas IX. Model ini dapat digunakan oleh guru PJOK sebagai variasi metode pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan mudah diterapkan di berbagai kondisi sekolah.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini dibahas hasil penelitian yang mengacu pada tahapan pengembangan model permainan Running Speed berdasarkan pendekatan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Model ini dikembangkan sebagai alternatif pembelajaran lari jarak pendek yang lebih menyenangkan, partisipatif, dan efektif di tingkat SMP.

Berdasarkan seluruh tahapan ADDIE, model permainan Running Speed terbukti efektif dan layak untuk digunakan. Model ini mampu meningkatkan keterlibatan siswa, mempermudah pemahaman teknik lari cepat, dan memberikan suasana pembelajaran yang lebih hidup. Dengan demikian, model ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi inovatif dalam pembelajaran atletik di tingkat SMP..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan model permainan Running Speed untuk pembelajaran atletik lari jarak pendek di SMP Negeri 1 Bulango Timur, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: 1. Model permainan Running Speed dikembangkan melalui pendekatan ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) secara sistematis. Tahapan ini dimulai dari analisis kebutuhan yang mengungkap adanya keterbatasan metode pembelajaran konvensional, dilanjutkan dengan perancangan dan pengembangan model berbasis permainan, hingga implementasi terbatas pada siswa kelas IX dan evaluasi secara menyeluruh. 2. Hasil validasi dari dua ahli menunjukkan bahwa model pembelajaran ini sangat layak digunakan. Dosen PJOK memberikan nilai 92% dan guru PJOK memberikan nilai 88%, keduanya berada pada kategori "Sangat Layak". Validasi ini mencakup aspek kelayakan isi, keterlaksanaan, kepraktisan, dan daya tarik model. 3. Hasil uji coba terhadap 15 siswa kelas IX menunjukkan bahwa model permainan Running Speed diterima dengan baik. Sebagian besar siswa memberikan penilaian dengan kategori "Layak" hingga "Sangat Layak", dengan persentase penilaian berkisar antara 65,33% hingga 89,33%. Siswa merasa lebih termotivasi, aktif, dan memahami materi dengan lebih mudah melalui pendekatan permainan. 4. Model permainan Running Speed dinilai efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik lari jarak pendek, seperti start, akselerasi, dan finish. Selain itu, model ini juga melatih aspek afektif siswa seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. 5. Produk akhir berupa model permainan Running Speed disusun dalam bentuk panduan lengkap, meliputi petunjuk pelaksanaan, skema permainan, instrumen penilaian, serta desain lapangan. Model ini mudah diterapkan, dapat dimodifikasi sesuai kondisi sekolah, dan menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang kontekstual dan menyenangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak di lingkungan akademik yang telah memberikan arahan, masukan, dan fasilitas selama proses pengembangan model latihan berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para pelatih dan atlet yang terlibat dalam uji coba produk, atas partisipasi aktif dan kerja samanya selama penelitian. Tidak lupa, penghargaan diberikan kepada semua rekan dan pihak lain yang turut memberikan semangat dan bantuan, baik dalam bentuk saran, dorongan moril, maupun kontribusi teknis. Segala bentuk dukungan tersebut sangat berarti dan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi nyata bagi pengembangan latihan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, K. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Melalui Permainan Tradisional (Bentengan Dan Kejar Mangsa) Dalam Pembelajaran Pjok Kelas Iii Sd Negeri 1 Boyolali Tahun Ajaran 2022/2023.
- Bete, D. T., & Saidjuna, M. K. (2022). Implementasi permainan tradisional benteng dalam pembelajaran penjas terhadap pembentukan perilaku sosial siswa Sekolah Dasar. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 70-79.
- Fauziah, K. N., Sudianto, S., & Nabella, S. D. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan Dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40-51.
- Lutfhi, F., & Rahayu, E. T. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Atletik Nomor Lari Sprint Siswa SMP melalui Penggunaan Media Audiovisual. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 186-193.
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain

Futsal. Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, 6(02), 138-144.

Putri, R. (2024). Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlit Tolak Peluru Pasi Kota Sabang (Doctoral dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).

Yahya, A. (2020). Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Lari Cepat Melalui Model Permainan Modifikasi Sd Negeri Wajak 02 Kab. Malang. Sport Science And Education Journal, 1(2).