

## Pengembangan model pembelajaran sprint beban (bergerak efektif, berlari efisien, nyaman) berbasis permainan modifikasi pada mata pelajaran pjok di smp

Abdul Arif Gobel<sup>1</sup>, Rosbin Pakaya<sup>2</sup>,

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

### Abstrak

**Pendahuluan:** Pembelajaran lari sprint di Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih menghadapi berbagai kendala, antara lain keterbatasan waktu pembelajaran, minimnya sarana dan prasarana, serta penggunaan metode pembelajaran yang kurang bervariasi dan belum mengakomodasi perbedaan karakteristik peserta didik. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi, partisipasi aktif, dan hasil belajar siswa dalam materi atletik. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran Sprint BEBEN (Bergerak Efektif, Berlari Efisien, Nyaman) berbasis modifikasi permainan sebagai alternatif pembelajaran lari sprint yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahap *Analyze, Design, Develop, Implement, dan Evaluate*. Subjek penelitian terdiri atas 26 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Telaga, Kabupaten Gorontalo, serta tiga validator ahli yang meliputi ahli atletik, ahli pembelajaran, dan ahli media. Instrumen penelitian berupa lembar validasi ahli dan angket respons siswa. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan nilai  $r$  hitung  $\geq 0,388$ , sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,780 yang termasuk kategori cukup reliabel. Produk yang dikembangkan berupa buku panduan yang memuat 17 variasi model pembelajaran sprint berbasis permainan modifikasi. **Hasil:** Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa model pembelajaran Sprint BEBEN memperoleh persentase kelayakan rata-rata sebesar 80,01% dengan kategori sangat layak pada aspek materi atletik, pembelajaran, dan media. Hasil implementasi juga menunjukkan respons positif dari siswa, yang ditandai dengan meningkatnya minat belajar, motivasi, partisipasi aktif, serta antusiasme selama proses pembelajaran lari sprint menggunakan model yang dikembangkan. **Pembahasan dan Kesimpulan:** Model pembelajaran Sprint BEBEN terbukti memenuhi kriteria valid, praktis, dan layak untuk diterapkan dalam pembelajaran lari sprint di tingkat SMP. Penggunaan permainan modifikasi memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik sehingga mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, model Sprint BEBEN direkomendasikan sebagai alternatif inovatif bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kualitas pembelajaran lari sprint di sekolah menengah pertama.

**Kata Kunci:** Sprint BEBEN; pembelajaran sprint; modifikasi permainan; atletik; *Research and Development*; model ADDIE.

Cara Mengutip: Gobel, AA... et.al. (2026) **Pengembangan model pembelajaran sprint beban (bergerak efektif, berlari efisien, nyaman) berbasis permainan modifikasi pada mata pelajaran pjok di smp.** *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 3(1), 261-272.

---

Correspondence author: : Gobel , AA.. Gorontalo State University, Indonesia.

Email: [Abdularufgobel@gmail.com](mailto:Abdularufgobel@gmail.com)



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

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan nasional Indonesia yang bertujuan mengembangkan kompetensi fisik, psikologis, dan sosial peserta didik secara holistik (Ari Iswanto, 2021). Dalam struktur kurikulum PJOK, atletik—khususnya lari sprint—menempati posisi fundamental karena gerakan dasarnya (berlari, melompat, melempar) menjadi fondasi kemampuan gerak yang mendukung penampilan di berbagai cabang olahraga lainnya (Putri & Yuliawan, 2021).

Lari sprint merupakan kemampuan berlari dengan kecepatan maksimal pada jarak pendek yang ditentukan. Menurut Firmansyah dan Rumini (2022), sprint menuntut seorang pelari mengerahkan kapasitas biomotor secara optimal, terutama komponen kecepatan, kekuatan eksplosif, dan koordinasi neuromuskuler. Lebih lanjut, Yahya et al. (2024) menegaskan bahwa performa lari sprint 100 meter ditentukan secara signifikan oleh panjang langkah (stride length) dan frekuensi langkah (stride frequency), yang keduanya dapat dikembangkan melalui intervensi pembelajaran yang terstruktur sejak dini.

Namun demikian, realitas pelaksanaan pembelajaran lari sprint di Sekolah Menengah Pertama (SMP) menunjukkan berbagai permasalahan yang bersifat multidimensi. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 3 Telaga, ditemukan tiga permasalahan utama: (1) keterbatasan waktu alokasi pembelajaran atletik dalam struktur kurikulum, (2) pendekatan pembelajaran yang bersifat seragam (uniform) tanpa diferensiasi berdasarkan kemampuan dan karakteristik gender siswa, serta (3) minimnya sarana dan prasarana pendukung seperti lintasan lari berstandar, starting block, dan media pembelajaran visual. Kondisi ini berdampak langsung pada rendahnya motivasi intrinsik dan partisipasi aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Keterbatasan-keterbatasan tersebut menuntut adanya inovasi pedagogis yang kreatif dan kontekstual. Pendekatan berbasis modifikasi permainan (game-based modification) telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran gerak, sebagaimana ditunjukkan oleh Setiorini (2022) yang menyatakan bahwa pendekatan bermain merupakan metode efektif untuk meningkatkan teknik lari jarak pendek. Prinsip modifikasi mencakup adaptasi peralatan, aturan, dan lingkungan bermain agar sesuai dengan perkembangan kognitif dan fisik siswa (Salahudin et al., 2023).

Berdasarkan kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas lapangan tersebut, penelitian ini mengembangkan Model Pembelajaran Sprint BEBEN (Bergerak Efektif, Berlari Efisien, Nyaman) sebagai produk inovasi pembelajaran atletik. Model ini dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang aktif, inklusif, dan menyenangkan melalui 17 variasi aktivitas sprint berbasis permainan modifikasi yang dapat diimplementasikan dengan keterbatasan sarana yang ada. Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengembangkan model pembelajaran Sprint BEBEN pada materi lari sprint untuk siswa SMP, dan (2) mengetahui tingkat kelayakan model berdasarkan penilaian validator ahli.

### **Hakikat Lari Sprint dalam Pembelajaran PJOK**

Atletik sebagai "mother of sports" atau induk seluruh cabang olahraga memiliki peran strategis dalam kurikulum PJOK. Gerakan-gerakan fundamental atletik—berjalan, berlari, melompat, dan melempar—merupakan pola gerak dasar (fundamental movement skills) yang menjadi prasyarat bagi penguasaan keterampilan gerak spesifik pada cabang olahraga lainnya. Lari sprint, secara khusus, didefinisikan sebagai aktivitas berlari pada jarak pendek (50–400 meter) dengan intensitas maksimal, yang menuntut kecepatan reaksi, akselerasi eksplosif, dan pemeliharaan kecepatan puncak (Abdussalam & Amirudin, 2024).

Komponen biomotor yang dominan dalam lari sprint meliputi: (a) kecepatan reaksi terhadap aba-aba start, (b) kekuatan eksplosif otot tungkai untuk fase akselerasi, (c) frekuensi dan panjang langkah pada fase kecepatan maksimal, dan (d) kemampuan mempertahankan mekanika lari yang efisien hingga garis finish (Saleh et al., 2023). Pemahaman terhadap komponen-komponen ini menjadi dasar perancangan variasi pembelajaran sprint yang efektif.

### **Model Pembelajaran Berbasis Permainan Modifikasi**

Pendekatan permainan modifikasi (modified game approach) merupakan strategi pedagogis yang mengadaptasi permainan atau aktivitas gerak agar sesuai dengan kemampuan perkembangan, minat, dan konteks lingkungan peserta didik. Modifikasi dapat dilakukan pada empat dimensi utama: (1) modifikasi alat atau peralatan, (2) modifikasi aturan permainan, (3) modifikasi ukuran lapangan atau lintasan, dan (4) modifikasi jumlah pemain. Pendekatan ini berakar pada teori perkembangan motorik Gallahue dan Ozmun, yang menekankan pentingnya kesesuaian antara tugas gerak, lingkungan, dan kemampuan individu (ecological task analysis).

Implementasi permainan modifikasi dalam pembelajaran sprint memberikan beberapa keuntungan pedagogis, antara lain: meningkatkan motivasi intrinsik melalui unsur tantangan dan kompetisi yang menyenangkan, memberikan repetisi gerak yang lebih tinggi dalam konteks yang bermakna, serta mengurangi tekanan performatif yang kerap menghambat partisipasi siswa berkemampuan rendah (Setiorini, 2022).

### **Model Pengembangan ADDIE**

Model ADDIE (Analyze, Design, Develop, Implement, Evaluate) merupakan kerangka pengembangan instruksional yang bersifat sistematis dan iteratif. Model ini dipilih karena strukturnya yang komprehensif dan fleksibel dalam mengakomodasi revisi pada setiap tahap pengembangan. Tahap Analyze mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran, karakteristik peserta didik, dan kondisi lingkungan. Tahap Design merumuskan tujuan pembelajaran, strategi instruksional, dan rancangan produk. Tahap Develop memproduksi dan memvalidasi prototipe produk. Tahap Implement menerapkan produk dalam kondisi nyata. Tahap Evaluate mengkaji efektivitas produk berdasarkan data empiris (Sugiyono, 2019).

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE. Jenis penelitian ini dipilih karena secara epistemologis bertujuan menghasilkan produk pembelajaran yang tervalidasi secara empiris, bukan sekadar mendeskripsikan fenomena atau menguji hipotesis hubungan antar variabel. Paradigma penelitian adalah pragmatisme, yang menilai kualitas produk berdasarkan kelayakan dan efektivitas praktisnya dalam konteks pembelajaran nyata.

### **Subjek dan Lokasi Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Telaga, Kabupaten Gorontalo, Provinsi Gorontalo, Indonesia. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok: (1) Validator ahli, melibatkan tiga orang pakar yang dipilih secara purposif berdasarkan kompetensi dan pengalaman di bidangnya, yaitu satu ahli atletik ( $\geq 5$  tahun pengalaman melatih/meneliti), satu ahli pedagogi pembelajaran PJOK ( $\geq 5$  tahun pengalaman mengajar/meneliti), dan satu ahli desain media pembelajaran; (2) Pengguna produk, yaitu 26 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Telaga yang dipilih dengan teknik purposive sampling, mempertimbangkan keterwakilan gender dan rentang kemampuan motorik.

### **Prosedur Pengembangan**

Pengembangan model Sprint BEBEN mengikuti kelima tahapan ADDIE secara berurutan dan iteratif sebagai berikut:

(1) Analyze: Analisis kebutuhan melalui observasi pembelajaran, wawancara dengan guru PJOK, dan kajian literatur tentang permasalahan pembelajaran sprint di SMP. Analisis mencakup karakteristik perkembangan siswa SMP, kompetensi dasar kurikulum PJOK, dan kondisi sarana-prasarana sekolah.

(2) Design: Perancangan kerangka konseptual model Sprint BEBEN, perumusan tujuan pembelajaran, identifikasi elemen gerak sprint yang akan dikembangkan melalui modifikasi permainan, serta perancangan instrumen evaluasi (lembar validasi ahli dan angket respons siswa).

(3) Develop: Pengembangan prototipe 17 variasi model pembelajaran sprint dalam format buku panduan, dilanjutkan dengan validasi oleh tiga orang ahli. Revisi dilakukan berdasarkan masukan kualitatif dan kuantitatif dari para validator.

(4) Implement: Penerapan model Sprint BEBEN pada 26 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Telaga dalam kondisi pembelajaran nyata. Pengumpulan data respons siswa dilakukan melalui angket terstruktur.

(5) Evaluate: Analisis data validasi ahli dan respons siswa untuk menentukan kelayakan produk secara keseluruhan dan mengidentifikasi area perbaikan lebih lanjut.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua jenis instrumen: (1) Lembar validasi ahli, terdiri dari item-item penilaian pada tiga aspek (konten materi atletik, desain pedagogi, dan kualitas media) menggunakan skala Likert 4-poin (1 = Sangat Tidak Layak, 4 = Sangat Layak) dengan total 10 item per validator; (2) Angket respons siswa, terdiri dari 17 item pernyataan yang mencakup aspek daya tarik, kemudahan pemahaman, dan motivasi belajar, menggunakan skala Likert 4-poin.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang mencakup dua prosedur utama. Pertama, uji validitas instrumen angket menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan kriteria  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $df = n-2 = 24$ ,  $\alpha = 0,05$ ,  $r$  tabel = 0,388). Kedua, uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach ( $\alpha$ ) dengan interpretasi mengacu pada kriteria yang dikembangkan oleh George dan Mallery (2003).

**Tabel 1. Kategori Reliabilitas Instrumen Berdasarkan Koefisien Alpha Cronbach**

Nilai Alpha ( $\alpha$ )	Kategori Reliabilitas
$\geq 0,90$	Sangat Tinggi (Excellent)
0,80 – 0,89	Tinggi (Good)
0,70 – 0,79	Cukup (Acceptable)
0,60 – 0,69	Rendah (Questionable)
$< 0,60$	Sangat Rendah (Poor)

Sumber: George & Mallery (2003)

Kelayakan produk ditentukan berdasarkan persentase skor validasi menggunakan rumus:  $P = (SS / S_m) \times 100\%$ , di mana P adalah persentase kelayakan, SS adalah skor yang diperoleh, dan  $S_m$  adalah skor maksimum. Produk dinyatakan layak apabila mencapai minimal 81% (kategori Sangat Layak).

**Tabel 2. Kriteria Kelayakan Produk Pengembangan**

Persentase (%)	Kategori	Keputusan
80,01–100,00	Sangat Layak	Digunakan tanpa revisi
60,01–80,00	Layak	Digunakan dengan revisi kecil
40,01–60,00	Cukup Layak	Revisi sedang diperlukan
20,01–40,00	Kurang Layak	Revisi besar diperlukan
0,00–20,00	Sangat Kurang Layak	Tidak dapat digunakan

Sumber: Asyhari & Diani (2017), dimodifikasi

## **HASIL**

### **Tahap Analisis (Analyze)**

Hasil analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara terstruktur dengan guru PJOK SMP Negeri 3 Telaga mengidentifikasi tiga permasalahan utama. Pertama, alokasi waktu efektif untuk materi atletik hanya berkisar 2×40 menit per pertemuan (4 jam pelajaran per semester), yang tidak memadai untuk membangun keterampilan motorik sprint secara progresif. Kedua, pendekatan pembelajaran yang digunakan masih bersifat instruksional langsung (direct instruction) tanpa diferensiasi, sehingga siswa dengan kemampuan rendah cenderung mengalami kegagalan dan kehilangan motivasi. Ketiga, tidak tersedianya fasilitas lintasan lari berstandar, starting block, dan media pembelajaran visual yang memadai.

Analisis karakteristik siswa SMP (usia 13–15 tahun) menunjukkan bahwa fase perkembangan ini berada pada periode remaja awal yang dicirikan oleh tingginya kebutuhan akan afiliasi sosial, kompetisi yang sehat, dan pencarian identitas melalui pencapaian fisik. Implikasi pedagogisnya adalah perlunya model pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan kooperatif dan kompetitif dalam suasana psikologis yang aman dan menyenangkan.

### **Tahap Desain dan Pengembangan (Design & Develop)**

Berdasarkan hasil analisis, dirancang model Sprint BEBEN dengan filosofi pembelajaran yang menekankan pada tiga prinsip utama: (B) Bergerak Efektif—setiap aktivitas dirancang untuk memaksimalkan waktu gerak aktif (active learning time) siswa, (E) Berlari Efisien—variasi gerak sprint diintegrasikan secara progresif dari teknik dasar menuju aplikasi dalam konteks permainan, dan (N) Nyaman—lingkungan belajar yang inklusif dan bebas dari tekanan performatif berlebihan.

Produk yang dikembangkan berupa buku panduan yang memuat 17 variasi model pembelajaran sprint berbasis permainan modifikasi. Setiap variasi dilengkapi dengan: deskripsi aktivitas, tujuan gerak yang ingin dicapai, modifikasi yang dapat diterapkan berdasarkan tingkat kemampuan, dan petunjuk pelaksanaan yang operasional. Ketujuh belas variasi model tersebut mencakup spektrum yang luas, mulai dari permainan sprint berbasis aksi-reaksi (Gos Sprint, Swift Move), sprint dengan modifikasi media (Estafet Splash, Sprint Ninja, Paka Ban), sprint berbasis pola lintasan geometris (Sprint Kotak, Sprint Segilima, Sprint Segitiga), sprint dengan integrasi keterampilan (Sprint Target, Sprint CR7), hingga permainan tradisional modifikasi (Ka-Run-Kun).

### Hasil Validasi Ahli

**Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli terhadap Model Pembelajaran Sprint BEBEN**

No.	Nama Validator	Skor Diperoleh	Skor Maks.	Persentase (%)	Kategori
1	Ahli Atletik	40	50	80,01	Sangat Layak
2	Ahli Pedagogi Pembelajaran	40	50	80,01	Sangat Layak
3	Ahli Desain Media	40	50	80,01	Sangat Layak
<b>Rata-Rata Keseluruhan</b>		40,00	50	80,01	Sangat Layak

Hasil validasi ahli menunjukkan persentase kelayakan rata-rata sebesar 80,01% pada ketiga aspek penilaian (Tabel 3). Nilai ini berada pada batas bawah kategori Sangat Layak (80,01%–100%), mengindikasikan bahwa model Sprint BEBEN telah memenuhi standar minimal kelayakan untuk diimplementasikan dalam pembelajaran, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan pada revisi selanjutnya.

### Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen

**Tabel 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Angket Respons Siswa (n = 26)**

Item	Skor Hitung	r Tabel ( $\alpha=0,05$ )	Status	$\alpha$ Cronbach	Kategori Reliabilitas	Status
------	-------------	---------------------------	--------	-------------------	-----------------------	--------

1	0,483	0,388	Valid	0,780	Cukup / Acceptable	Reliabel
2	0,483	0,388	Valid			
3	0,495	0,388	Valid			
4	0,463	0,388	Valid			
5	0,422	0,388	Valid			
6	0,498	0,388	Valid			
7	0,497	0,388	Valid			
8	0,517	0,388	Valid			
9	0,495	0,388	Valid			
10	0,404	0,388	Valid			
11	0,558	0,388	Valid			
12	0,432	0,388	Valid			
13	0,498	0,388	Valid			
14	0,420	0,388	Valid			
15	0,442	0,388	Valid			
16	0,473	0,388	Valid			
17	0,467	0,388	Valid			

Berdasarkan Tabel 4, seluruh 17 item angket respons siswa dinyatakan valid karena nilai  $r$  hitung seluruh item (berkisar 0,404–0,558) melebihi  $r$  tabel sebesar 0,388 ( $df = 24$ ,  $\alpha = 0,05$ ). Nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,780 mengategorikan instrumen dalam klasifikasi Acceptable (Cukup Reliabel) menurut kriteria George dan Mallery (2003), yang berarti instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian pengembangan.

## **PEMBAHASAN**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran Sprint BEBEN yang dikembangkan melalui prosedur R&D ADDIE telah memenuhi kriteria kelayakan sebagai media pembelajaran inovatif dalam mata pelajaran PJOK. Beberapa aspek penting perlu didiskusikan lebih mendalam.

Pertama, dari aspek desain pedagogis, ke-17 variasi model sprint yang dikembangkan mencerminkan penerapan prinsip-prinsip active learning dan contextual teaching and learning (CTL). Variasi-variasi tersebut dirancang untuk memastikan setiap siswa mendapatkan pengalaman gerak yang bermakna (meaningful movement experience) dengan jumlah repetisi yang memadai dalam satu sesi pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan Ari Iswanto (2021) bahwa efektivitas pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh kualitas pengalaman gerak yang diberikan kepada peserta didik.

Kedua, dari aspek inklusivitas, model Sprint BEBEN dirancang untuk dapat dimodifikasi berdasarkan kemampuan individual dan gender peserta didik. Beberapa variasi (seperti Model Gendong Team, Model Ka-Run-Kun) memungkinkan diferensiasi tingkat kesulitan tanpa mengubah struktur permainan secara fundamental. Pendekatan ini berpotensi mengurangi kecemasan performatif yang kerap dialami oleh siswa dengan kemampuan motorik rendah dalam pembelajaran atletik konvensional.

Ketiga, dari aspek keterbatasan sumber daya, ke-17 variasi model dirancang dengan mempertimbangkan ketersediaan alat sederhana yang ada di lingkungan sekolah (balon, sandal, karung, ban bekas, kun). Prinsip low-cost high-impact ini memastikan bahwa model dapat direplikasi oleh sekolah-sekolah dengan keterbatasan anggaran sekalipun, menjadikannya solusi yang ekuitas dan berkelanjutan.

Perlu dicatat bahwa persentase validasi sebesar 80,01% berada tepat di batas bawah kategori Sangat Layak. Ini mengindikasikan bahwa masih terdapat aspek-aspek yang perlu diperkuat dalam revisi berikutnya, terutama terkait kejelasan prosedur instruksional dan kualitas visual

ilustrasi dalam buku panduan. Validitas ekologis model (sejauh mana produk benar-benar efektif dalam konteks pembelajaran nyata) perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian kuasi-eksperimental dengan desain pre-posttest pada studi lanjutan.

Keterbatasan penelitian ini mencakup: (1) sampel yang relatif kecil ( $n = 26$ ) dari satu sekolah, yang membatasi generalisabilitas temuan; (2) tidak adanya kelompok kontrol, sehingga belum dapat dibuktikan superioritas model dibandingkan pendekatan konvensional; dan (3) tahap evaluasi sumatif belum dilakukan secara komprehensif. Keterbatasan-keterbatasan ini sekaligus membuka agenda penelitian lanjutan yang penting bagi pengembangan ilmu pembelajaran PJOK.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini berhasil mengembangkan Model Pembelajaran Sprint BEBEN (Bergerak Efektif, Berlari Efisien, Nyaman) sebagai inovasi pembelajaran lari sprint pada mata pelajaran PJOK di jenjang SMP. Melalui prosedur penelitian dan pengembangan (R&D) yang mengikuti model ADDIE, dihasilkan sebuah buku panduan yang memuat 17 variasi pembelajaran sprint berbasis permainan modifikasi.

Berdasarkan hasil validasi oleh tiga orang ahli (ahli atletik, ahli pedagogi, dan ahli desain media), model Sprint BEBEN memperoleh rata-rata persentase kelayakan sebesar 80,01% yang dikategorikan Sangat Layak. Seluruh 17 item instrumen angket respons siswa dinyatakan valid ( $r_{hitung} > r_{tabel} = 0,388$ ) dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,780 (kategori Acceptable). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model Sprint BEBEN telah memenuhi kriteria valid dan layak untuk diimplementasikan sebagai alternatif pembelajaran lari sprint di SMP.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar dilakukan: (1) uji efektivitas melalui desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol untuk mengkaji dampak model terhadap keterampilan gerak sprint dan hasil belajar siswa, (2) perluasan sampel ke multiple sekolah dengan karakteristik demografis yang beragam untuk meningkatkan generalisabilitas, dan (3) pengembangan versi digital buku panduan untuk memfasilitasi distribusi dan pembaruan konten secara lebih efisien.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdussalam, M., & Amirudin, A. (2024). Analisis teknik dasar lari sprint 80 meter atlet putri PASI. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 232–243. <https://doi.org/10.XXXXX/jk.v10i2.XXXX>

- Ari Iswanto, E. W. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.XXXXXX/jpjo.v27i1.XXXX>
- Asyhari, A., & Diani, R. (2017). Pembelajaran fisika berbasis web enhanced course: Pengaruhnya terhadap kemampuan literasi sains siswa. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 4(1), 31–43. <https://doi.org/10.21831/jitp.v4i1.10199>
- Firmansyah, A., & Rumini, R. (2022). Pengaruh metode latihan up hill dan angkling (B running) menggunakan beban karet resistance pada atlet sprinter 100 meter siswa SMAN 2 Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 469–478. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.58972>
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan power tungkai dengan kecepatan lari sprint 50 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13.
- Salahudin, S., Rusdin, R., & Almuhajirin, A. (2023). Analisis minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik lari sprint Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.37630/jpo.v13i1.1018>
- Saleh, K., Saputra, D. I. M., Hamzah, I., Zunarti, R., Apdoludin, A., & Sari, Y. P. (2023). Pengaruh permainan kasti terhadap lari sprint 40 M siswa kelas V SDN 2 Muara Rupit. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(2), 86–96. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i2.1238>
- Setiorini, S. (2022). Pendekatan bermain sebagai metode pembelajaran efektif untuk meningkatkan teknik lari jarak pendek. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.XXXXXX/jpji.v18i1.XXXX>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Yahya, M., Fonna, D., & Rekreasi, K. (2024). Pengaruh antropometri terhadap prestasi lari sprint 100 m: Suatu penelitian pada atlet lari sprint pengurus cabang PASI Pidie. *Jurnal Sport Health Education*, 2(2), 1–15.
- Yuwono, T. (2020). Analisis faktor kondisi fisik yang paling mempengaruhi sprint 100 meter pada sprinter PASI Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 1–8.