

Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Melalui Modifikasi Permainan "Bentengan" Di Sekolah Dasar

Faishal Asrori, *Adi Suriatno, Nune Wire Panji Sakti

*Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

*Corresponding Author e-mail: adisuriatno@gmail.com

Received: Month Year; Revised: Month Year; Published: Februari 2022

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan. Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV Madrasah Ibtidaiyah At-Tahzib Desa Kekait, yang berjumlah 20 orang berjenis kelamin laki-laki 12 orang dan berjenis kelamin perempuan 8 orang. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan lari sprint 30 meter dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas belajar lari sprint 30 meter hanya 5 siswa, meningkat menjadi 14 siswa pada siklus I (ketuntasan= 65%), dan meningkat kembali meningkat menjadi 19 siswa pada siklus II (ketuntasan= 95%). Modifikasi permainan bentengan memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari sprint 30 meter. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan bentengan dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV Madrasah Ibtidaiyah At-Tahzib Desa Kekait.

Keywords: Hasil belajar, lari sprint, modifikasi permainan, Bentengan, sekolah dasar

Improving Learning Outcomes of 30 Meter Sprint Running Through Modification of the Game "Bentengan" in Elementary Schools

Abstract

This study aims to determine the increase in learning outcomes for the 30 meter sprint through the modification of the game "Bentengan". This research method uses Classroom Action Research. This research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementing actions, observing, and reflecting. The research subjects were fourth grade students of Madrasah Ibtidaiyah At-Tahzib, Kekait Village, which consisted of 20 students, 12 male and 8 female. The data collection technique was through a 30 meter sprint ability test and observation of the learning activity process. Data validity using triangulation technique. Data analysis used descriptive techniques using percentage techniques to see trends that occurred in learning activities. The initial condition was that before the action research was carried out, only 5 students had completed learning to run the 30 meter sprint. In the first cycle increased to 14 students. Cycle II increased to 19 students. The game modification "Bentengan" made a significant contribution to the improvement of the 30-meter sprint result. The conclusions of this study indicate that the modification of the game "Bentengan" can improve the learning outcomes of the 30-meter sprint in fourth grade students of Madrasah Ibtidaiyah At-Tahzib Kekait Village. The achievement of completeness in learning the 30 meter sprint from the initial condition to the first cycle is 40%. From the first cycle to the second cycle by 30%. The improvement in overall learning outcomes from the initial conditions to the second cycle is 70%.

Keywords: Learning outcomes, sprints, game modifications, Bentengan, elementary schools

How to Cite: 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. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.607>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.607>

Copyright© 2022, Asrori et al

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Atletik merupakan dasar dari segala macam olahraga atau disebut juga “ibu” dari segala olahraga. Karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan alamiah maka hal ini akan mudah untuk melakukan serta mempelajarinya bahkan dalam setiap cabang olahraga, gerakan dalam atletik hampir selalu ada, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan lain-lain. Pada cabang olahraga atletik terdiri dari empat macam nomor, yaitu : jalan, lari, lempar dan lompat. Sedangkan pada nomor lari terbagi menjadi enam macam yang salah satunya adalah lari cepat (sprint) yang kemudian dibagi lagi menjadi tiga jarak, yakni 100m, 200m, dan 400m. Perbedaan antara lari dan jalan terletak pada posisi kedua kaki, karena pada saat berjalan pasti salah satu kaki menginjak tanah. Akan tetapi untuk lari, kedua kaki berada pada posisi melayang (Vanagosi, 2016).

Tapi sayangnya pembelajaran olahraga atletik saat ini untuk nomor lari sprint masih diajarkan secara monoton, sehingga peserta didik cepat merasa bosan, dalam proses pembelajaran lari sprint 30 meter peserta didik disuruh berlari lurus mengikuti jalurnya masing-masing hingga garis finish yang sudah ditentukan. Pada saat pembelajaran tersebut daya bersaing peserta didik hanya saat melakukan lari sprint. Hal ini akan mengakibatkan kejenuhan dalam melakukan lari sprint dan karena itu siswa mempunyai asumsi bahwa lari merupakan kegiatan yang membosankan. Di lihat dari gimik raut wajah mereka pada saat melakukan lari sprint peserta didik melakukan dengan kurang serius, sehingga akan berpengaruh pada hasil lari sprint. Siswa mengalami kebosanan dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran lari sprint (Santoso & Haetami, 2016).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di Madrassah ibtidaiyah At-tahzib, disaat berlangsungnya proses pembelajaran lari sprint 30 meter ditemukan masalah yaitu rendahnya hasil belajar peserta didik kelas IV dikarenakan materi lari sprint 30 meter pernah diajarkan secara praktik di lapangan namun tidak secara tuntas dan tidak sempurna. Maksud dari pernyataan tersebut yakni kurang bersemangatnya peserta didik dalam melakukan lari sprint 30 meter. Adapun gejala-gejala yang ditimbulkan. Seperti ketika peserta didik disuruh melakukan lari. Wajah mereka mengekspresikan tidak mengenakan terlebih dahulu, bosannya dalam melakukan lari, dan keterpaksaan dalam berlari. Tindakan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa peserta didik kelas IV, di Madrassah ibtidaiyah At-tahzib tahun 2021. Peserta didik menyatakan pada saat melakukan olahraga atletik nomor lari sprint 30 meter itu melelahkan, membosankan, kurang seru, sehingga melakukannya pun dengan terpaksa karena takut akan nilai dan tuntutan pembelajaran yang harus dipenuhi.

Hasil pengamatan tersebut, mengungkapkan bahwa ditemukannya permasalahan yang belum dipecahkan pada lari sprint. Maka peneliti mencoba mengatasi permasalahan dalam lari sprint dengan menerapkan sebuah metode

modifikasi permainan bentengan. Modifikasi permainan bentengan ini tentunya akan membuat peserta didik termotivasi dan tidak ada beban dalam melakukan lari (Santoso & Haetami, 2016). Permainan yang dimaksud terdapat peraturan yang tidak terlalu susah, maka peserta didik akan menjadi lebih senang, daripada menyuruh peserta didik langsung berlari. Seperti kita peserta didik cenderung lebih suka bermain dengan permainan yang sangat menyenangkan (Dismore & Bailey, 2011), dengan metode bermain peserta didik tidak akan mudah bosan, sehingga nantinya akan berpengaruh pada hasil lari sprint.

Bentengan merupakan permainan tradisional yang tidak asing lagi didengar dan berasal dari Indonesia. Sebuah permainan regu yang terdiri dari dua regu, cara permainannya adalah menyerang dan mengambil alih benteng lawan. Caranya dengan menyentuh benteng yang menjadi markas regu lawan sambil meneriakkan kata "benteng" dan kemenangan diraih sebuah regu jika berhasil menawan seluruh anggota regu lawan dengan menyentuh salah satu anggota badan lawan. Pemain bentengan yang keluar dari basecamp dianggap menyerbu terlebih dahulu. Pemain ini apabila dikejar oleh musuh dan tersentuh oleh musuh dianggap tertangkap. Pemain yang tertangkap di tempatkan tawanan (tempat yang sudah ditentukan sebelum pertandingan dimulai, biasanya 2 meter sebelah kanan atau kiri dari basecamp). Pemain ini dapat kembali mempertahankan bentengnya apabila telah diselamatkan temannya, dengan cara menyentuh tangan atau bagian tubuhnya.

Hasil penelitian dari Santoso and Haetami (2016) mengungkapkan bahwa permainan Bentengan telah berhasil meningkatkan hasil lari sprint 100 meter pada siswa SMA dan memberikan pengetahuan terkait peraturan permainan Bentengan. Selanjutnya, Syaiki (2019) menambahkan bahwa berdasarkan data hasil penelitian terdahulu dan melalui studi literatur yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa penggunaan permainan tradisional bebentengan dapat berpengaruh terhadap pembelajaran atletik sprint. Setelah dilakukannya analisis dari berbagai sumber terdahulu yang relevan didapatkan bahwa penggunaan permainan tradisional bebentengan dapat berpengaruh terhadap pembelajaran atletik sprint. Selain permainan tradisional bentengan, terdapat beberapa permainan tradisional lain yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seperti; (1) Ambah-ambah lemah, (2) Benthik, (3) Bethet Thing Thong, (4) Blarak-blarak sempal, (5) Boy-boyan, (6) Dhul-dhulan, (7) Engklek/Sunda Manda, (8) Gamparan; (9) Gatheng. (10) Gobak sodor (Irmansyah et al., 2020), (11) Ingkling Gunung, (12) Jamuran, (13) Jeg-jegan, (14) Jethungan/Dhelikan, (15) Jlong-jling kitiran, (16) Kasti, (17) Kotak Pos, (18) Kucing-kucingan, (19) Lurah- lurahan, (20) Sekong, (21) Sobyung, (22) Tawon-tawonan, and (23) Ular Naga (Nugraha et al., 2018; Shinta et al., 2019; Suherman et al., 2019).

Dengan menggunakan permainan bentengan, diasumsikan dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV Madrassah ibtidaiyah At-tahzib tahun 2021, karena di dalam permainan bentengan terdapat speed dan power yang akan dikeluarkan oleh peserta didik. Maka dari itu, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui peningkatan hasil belajar lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV MI At-tahzib tahun pelajaran 2020/2021.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan Penelitian Tindakan Kelas (Hine, 2013). Menurut Arikunto (2010) menerangkan bahwa "Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran. Penelitian ini diharapkan bisa memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya.

Dalam penelitian ini berusaha merencanakan penelitian tindakan kelas dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya permainan tradisional Bentengan. Penelitian tindakan ini melewati beberapa siklus penelitian, yaitu; (1) Perencanaan: Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilaksanakan; (2) Pelaksanaan: Tahap kedua dari penelitian tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas; (3) Pengamatan: Tahap ketiga ini menekankan pada hasil pengamatan peneliti pada saat proses pembelajaran berlangsung; dan (4) Refleksi: Tahap keempat merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Madrassah ibtdaiyah At-tahzib tahun pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 20 orang terbagi atas 13 orang berjenis kelamin laki-laki dan 7 orang berjenis kelamin perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling (Suri, 2011) dengan menentukan kriteria, seperti: (1) memiliki umur 9-10 tahun; (2) bersedia mengikuti penelitian; dan (3) mendapatkan izin tertulis dari orang tua siswa.

Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif kuantitatif (Frels & Onwuegbuzie, 2013). Analisis yang dilakukan secara deskriptif kuantitatif berdasarkan observasi terhadap efektivitas pembelajaran dan hasil belajar. Pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas terdiri dari tes dan observasi. Secara terperinci pengumpulan data pada penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut: (1) Tes digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan yang dilakukan siswa; (2) Observasi digunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan; (3) Pengumpulan data melalui aspek afektif ada 7 indikator yang diamati yaitu: kejujuran, disiplin, tanggung jawab, percaya diri, semangat, rasa peduli, dan sportivitas, yang ditunjukkan selama proses pembelajaran; (4) Pengumpulan data melalui aspek kognitif yaitu: menjawab soal pilihan ganda dengan 15 soal; (5) Pengumpulan data dari aspek psikomotor yaitu: dengan mengamati gerak siswa:

teknik start, teknik saat berlari, dan teknik finish; dan (6) Dokumentasi yaitu pengumpulan bukti-bukti dan penjelasan yang lebih luas mengenai fokus peneliti dalam bentuk format penilaian aspek afektif, aspek kognitif, aspek psikomotor.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup pedoman observasi dan dokumentasi (Jones, 2015), dan angket penilaian afektif, kognitif, dan psikomotorik (Sun et al., 2017). Pedoman observasi dan dokumentasi menekankan pada hasil pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung terkait aktivitas dan interaksi yang dilakukan siswa. Sedangkan, angket penilaian siswa mencakup: (1) Penilaian Sikap (Afektif): kejujuran, disiplin, tanggungjawab, percaya diri, semangat, rasa peduli, sportivitas; (2) Penilaian Pengetahuan (Kognitif): ingatan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, evaluasi; dan (3) Penilaian Keterampilan (Psikomotor): teknik start, teknik saat berlari, teknik finish.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif, yaitu dengan menentukan nilai persentase penilaian (O'Donoghue, 2012). Siswa dikatakan tuntas secara individual jika mendapat nilai minimal sama dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70. Secara klasikal tuntas belajar jika jumlah siswa tuntas mencapai 90%. Dengan rumus ketuntasan belajar sebagai berikut:

$$PK = \frac{\sum T}{\sum n} \times 100\%$$

Keterangan:

PK = Prosentase Ketuntasan

$\sum T$ = jumlah siswa yang tuntas

$\sum n$ = jumlah siswa dalam satu kelas

Sumber; (Agung Purwoko, 2001:130)

Siklus akan dihentikan apabila pencapaian keberhasilan penelitian ini sudah mencapai target yaitu 90% dari jumlah siswa (20 siswa) dapat diperoleh nilai hasil belajar lari sprint 30 meter sama atau lebih dari KKM (Kriteria ketuntasan minimal) yaitu 70. Sedangkan, penelitian kuantitatif adalah penelitian yang tidak mementingkan kedalaman data, yang penting merekam data sebanyak-banyaknya dari populasi yang luas. Sedangkan menurut Sugiyono (2016) penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai pengumpulan data, penafsiran data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Menurut pendapat Poucher et al. (2019) penelitian kualitatif yaitu mencoba untuk mengumpulkan data dengan metode objektif untuk memberikan informasi tentang hubungan, perbandingan, dan prediksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pra Tindakan

Kondisi Awal Hasil Belajar Lari Sprint dan Ketuntasan Belajar Siswa kelas IV MI At-Tahzib tahun pelajaran 2020/2021 diketahui melalui tes awal lari sprint.

Pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain dilakukan dengan cara memilih jenis permainan yang gerakannya memuat unsur gerakan teknik dasar lari cepat berupa permainan tradisional bentengan yg sudah di modifikasi. Untuk memenuhi unsur gerakan teknik dasar lari sprint dalam penelitian tindakan kelas ini guru memilih permainan sederhana yang berkembang di kalangan masyarakat terutama yang populer dalam kalangan anak-anak, yaitu permainan bentengan dikarenakan permasalahan-permasalahan yang dihadapi siswa yang berdampak pada rendahnya ketuntasan hasil belajar.

Rendahnya ketuntasan hasil belajar pada materi lari sprint 30 meter siswa kelas IV MI At-Tahzib disebabkan oleh beberapa faktor. Dari hasil survei di lapangan saat proses pembelajaran lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV MI At-Tahzib Tahun Pelajaran 2020/2021 dijumpai hal-hal sebagai berikut: (1) Proses pembelajaran yang berlangsung monoton dalam pembelajaran lari sprint 30 meter, dan tanpa adanya pendekatan dan variasi atau permainan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas dan motivasi siswa. Akibatnya, ketika pembelajaran lari sprint 30 meter siswa cenderung bosan/jenuh dan melakukannya dengan terpaksa; dan (2) Siswa kurang memahami dan kurang menguasai teknik-teknik dalam pembelajaran lari sprint 30 meter.

Kondisi awal siswa dapat dilihat dari hasil tes awal atau pra siklus siswa kelas IV MI At-tahzib Kekait pada materi lari sprint 30 meter sebelum diberikan tindakan. Tes yang dilakukan sebelum melakukan tindakan ini merupakan tes yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keadaan awal siswa. Berdasarkan hasil tes awal tersebut, keterampilan dalam materi lari sprint 30 meter sangat kurang. Hal ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Penilaian Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter pada Kondisi Awal

No	Gender	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	NA	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	L	60	43	43	146	49	TT
2	P	74	72	71	217	73,	T
3	L	72	72	64	208	70	T
4	P	60	60	60	180	60	TT
5	L	70	75	60	205	69	TT
6	P	50	55	55	160	54	TT
7	P	75	80	80	235	78	T
8	L	50	70	70	190	64	TT
9	L	75	72	71	218	73	T
10	L	48	40	50	138	46	TT
11	L	55	45	45	145	49	TT
12	L	65	55	60	180	60	TT
13	P	55	57	50	162	54	TT
14	L	60	57	57	174	58	TT
15	L	49	57	71	177	59	TT
16	P	52	57	43	152	51	TT
17	P	78	65	50	193	65	TT
18	L	45	40	75	160	54	TT
19	P	72	72	79	223	75	T
20	L	80	40	45	165	55	TT
Jumlah Total						1216	
Rata-Rata						61	

Jumlah Siswa Tuntas	5
Jumlah Siswa Belum Tuntas	15
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	40
Prosentase Ketuntasan	25%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar lari sprint 30 meter siswa kelas IV Madrassah ibtidaiyah At-tahzib Gunung sari Tahun Pembelajaran 2020/2021 tidak tuntas. Rata-rata nilai hasil belajar lari sprint 30 meter siswa yaitu 50, sedangkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70. Berdasarkan hasil belajar lari sprint 30 meter jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar lari sprint 30 meter sebanyak 5 siswa atau 25%, sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 15 siswa atau 75%. Hasil observasi aktivitas guru saat pembelajaran berlangsung pada kondisi awal dengan nilai 2.4 dengan katagori kurang. Hal ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Lembar Observasi Aktivitas Guru pada Kondisi Awal

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Keterampilan membuka pelajaran			√		
2	Keterampilan menjelaskan pembelajaran			√		
3	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah di susu		√			
4	Keterampilan memberi motivasi			√		
5	Keterampilan mengelola kelas		√			
6	Keterampilan berinteraksi dengan siswa		√			
7	Keterampilan membimbing/ mengarahkan siswa		√			
8	Keterampilan menetapkan metode pembelajran dengan efektif		√			
9	Keterampilan menggunakan media dan sumber belajar		√			
10	Keterampilan menutup pembelajaran			√		
		<i>skor perolehan</i>				
TOTAL SKOR		10				
		$\frac{24}{10} = 2.4$				
KEMAMPUAN AKTIVITAS		KURANG				

Deskripsi Hasil Tindakan tiap Siklus

Hasil Siklus I

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentangan meliputi: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi. Perencanaan pada siklus I menjelaskan tentang pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentangan sesuai dengan jadwal pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas IV MI At-Tahzib Tahun Pelajaran 2020/2021. Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran sebagai berikut: (1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran (Nugroho et al., 2018); (2) Membuat RPP dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK (Mahardika, 2018), yaitu lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentangan; (3) Proses pembelajaran pada siklus

I ini berbeda dengan pembelajaran pada kondisi awal. Pada siklus I ini pembelajaran yang akan dilaksanakan mempunyai perlakuan yaitu dengan adanya modifikasi permainan bentengan, dan metode pembelajaran yang akan digunakan yaitu metode ceramah dan tanya jawab; (4) Menyiapkan media pembelajaran yang diperlukan (Yusuf, 2017) untuk membantu pengajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan; (5) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran untuk mengetahui kondisi kegiatan belajar mengajar (Jatmika et al., 2017) ketika pembelajaran lari sprint 50 meter melalui modifikasi permainan bentengan; (6) Menyiapkan langkah-langkah perbaikan pada tujuan pembelajaran khusus (Mahardika, 2018) yang belum tercapai ketuntasannya pada siklus sebelumnya; dan (7) Peneliti memberi penjelasan mengenai modifikasi permainan (Irmansyah et al., 2020) bentengan kepada guru, sebagai bekal pertama guru dalam proses pembelajaran yang akan berlangsung.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dimulai pada pukul 07.30 WITA. Setelah siswa siap, guru menyiapkan siswa untuk menuju ke lapangan, dan setelah sampai di lapangan guru membariskan siswa, kemudian guru melakukan presensi dan memimpin dalam berdoa. Siswa di bariskan kemudian melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru. Kegiatan selanjutnya yaitu guru memberikan penjelasan mengenai materi lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan, mulai dari keluar basecamp menggunakan teknik start jongkok pada lari sprint, teknik lari saat mengejar lawan atau menghindari kejaran lawan, dan sikap awal akhir yaitu memasuki atau kembali ke basecamp dengan menggunakan teknik finish dalam lari sprint. Selanjutnya, guru menjelaskan bagaimana peraturan-peraturan dan cara dalam permainan bentengan yang di modifikasi tersebut.

Pelaksanaan permainan: ada sebuah garis yang berbentuk kotak yang kurang lebih luasnya 2 meter yang dijadikan sebagai markas atau basecamp pada setiap tim dan ditancapkan sebuah tiang yang dijadikan benteng. Permainan tersebut dimulai dan apabila tim yang dapat mempertahankan bentengnya dan berhasil mengambil alih benteng lawan dengan menyentuhnya, maka tim tersebut adalah pemenangnya. Saat proses pembelajaran berlangsung guru dan peneliti melakukan pengamatan kepada siswa sebagai penilaian aspek psikomotor dan afektif pada saat permainan bentengan yang dimodifikasi. Sebagai penilaian aspek kognitif siswa, guru bersama tim peneliti melakukan tes pilihan ganda dengan 15 butir soal mengenai lari sprint 30 meter. Dan kegiatan terakhir yaitu guru menutup pembelajaran dengan berdoa. Pada kegiatan akhir siswa dikumpulkan kemudian guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan kemudian memberikan solusi tentang materi yang belum dipahami siswa.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan kepada siswa dan guru saat proses pembelajaran berlangsung menemukan hasil untuk rata-rata kelas pada aspek psikomotor mendapatkan nilai 70,03 sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar memperoleh 65% Dan kemudian untuk hasil observasi pada aspek afektif didapatkan nilai dengan rata-rata kelas 72 sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar 70% Dan untuk penilaian aspek kognitif mendapatkan nilai rata-rata kelas 66 dengan prosentase 70%, sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar pada siklus I memperoleh angka 65%.

Dari hasil observasi siklus I pada aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif, kemudian dimasukkan kedalam rekapitulasi nilai akhir dan didapatkan nilai pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan. Hasil observasi pembelajaran pada siklus I disajikan dalam bentuk tabel rekapitulasi penilaian siklus I sebagai berikut:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Siswa pada Siklus I

No	Gender	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	NA	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	L	75	57	60	192	64	TT
2	P	68	86	70	224	75	T
3	L	70	86	70	226	76	T
4	P	77	72	70	219	73	T
5	L	57	57	40	154	52	TT
6	P	72	72	70	214	72	T
7	P	70	86	80	236	79	T
8	L	77	86	70	233	78	T
9	L	78	72	70	220	74	T
10	L	72	72	80	224	75	T
11	L	61	57	60	178	60	TT
12	L	72	57	50	179	60	TT
13	P	62	86	70	218	73	T
14	L	77	72	50	199	67	TT
15	L	75	86	50	211	71	T
16	P	60	72	70	202	68	TT
17	P	70	72	80	222	74	T
18	L	48	57	70	175	59	TT
19	P	80	72	70	222	74	T
20	L	85	57	70	212	71	T
Jumlah Total						1395	
Rata-Rata						70	
Jumlah Siswa Tuntas						13	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						7	
Nilai Tertinggi						79	
Nilai Terendah						52	
Prosentase Ketuntasan						65%	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan pada siklus I menunjukkan hasil belum tuntas. Nilai rata-rata ketuntasan hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan pada siswa kelas IV MI At-Tahzib Tahun Pelajaran 2020/2021 pada siklus I yaitu 69,5 sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa menunjukkan angka 65% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 7 siswa. Hasil observasi aktivitas guru saat pembelajaran berlangsung pada siklus I dengan nilai 3.6 dengan kategori cukup, ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Lembar Observasi Aktivitas Guru pada Siklus I

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Keterampilan membuka pelajaran				√	
2	Keterampilan menjelaskan pembelajaran				√	

3	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah di susu	√
4	Keterampilan memberi motivasi	√
5	Keterampilan mengelola kelas	√
6	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√
7	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√
8	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	√
9	Keterampilan menggunakan media dan sumber belajar	√
10	Keterampilan menutup pembelajaran	√
		<i>skor perolehan</i>
TOTAL SKOR		10
		$\frac{36}{10} = 3.6$
KEMAMPUAN AKTIVITAS		CUKUP

Hasil Siklus 2

Perencanaan tindakan pada siklus II sama dengan siklus sebelumnya, akan tetapi di siklus II adalah bentuk perbaikan pada siklus sebelumnya. Adapun perencanaan-perencanaan tinda pada siklus II adalah sebagai berikut: (1) Membuat RPP dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan; (2) Menyiapkan media pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan; (3) Proses pembelajaran pada siklus II ini sedikit berbeda dengan pembelajaran pada siklus I, Pada siklus II ini pembelajaran yang akan dilaksanakan mempunyai perlakuan yaitu dengan adanya modifikasi permainan bentengan, dan metode pembelajaran yang akan digunakan yaitu metode demonstrasi dan tanya jawab; (4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran untuk mengetahui kondisi kegiatan belajar mengajar ketika pembelajaran lari sprint 50 meter melalui modifikasi permainan bentengan; (5) Menyiapkan langkah-langkah perbaikan pada tujuan pembelajaran khusus yang belum tercapai ketuntasannya.

Pelaksanaan tindakan dilakukan sesuai dengan pembelajaran yang dirancang sebelumnya. Sebelum pembelajaran dimulai siswa berdoa dan melakukan pemanasan dengan bermain untuk meningkatkan aktivitas gerak siswa. Selain itu pemanasan dengan bermain akan menimbulkan ketertarikan dan rasa gembira pada siswa.

Pada kegiatan inti di siklus II ini adalah sama dengan siklus sebelumnya menjelaskan mengenai materi lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan, mulai dari keluar basecamp menggunakan teknik start jongkok pada lari sprint, teknik lari saat mengejar lawan atau menghindari kejaran lawan, dan sikap akhir yaitu memasuki atau kembali ke basecamp dengan menggunakan teknik finish dalam lari sprint yang kemudian siswa disuruh sebagai contoh untuk memperagakannya secara kongkret supaya siswa lebih paham dan mengerti tentang materi yang di ajarkan.

Kemudian guru menjelaskan bagaimana peraturan-peraturan dan cara dalam permainan bentengan yang di modifikasi tersebut. Prinsip dari permainan bentengan yaitu bagaimana cara mengambil alih benteng lawan dengan

menyetuhnya sambil meneriakkan kata “benteng” dan bagaimana caranya menjaga benteng sendiri dari gangguan lawan. Caranya yaitu apabila lawan yang keluar terlebih dahulu dari basecamp dan disentuh oleh lawannya maka pemain tersebut harus ditawan dan ditempatkan di tempat yang sudah disiapkan, tawanan tersebut bisa dibebaskan oleh temannya dengan cara disentuh.

Pelaksanaan permainan sama dengan siklus sebelumnya yaitu dengan cara ada sebuah garis yang berbentuk kotak yang kurang lebih luasnya 2 meter yang dijadikan sebagai markas atau basecamp pada setiap tim dan ditancapkan sebuah tiang yang dijadikan benteng. Permainan tersebut dimulai dan apabila tim yang dapat mempertahankan bentengnya dan berhasil mengambil alih benteng lawan dengan menyentuhnya, maka tim tersebut adalah pemenangnya. Saat proses pembelajaran berlangsung guru dan peneliti melakukan pengamatan kepada siswa sebagai penilaian aspek psikomotor dan afektif pada saat permainan bentengan yang dimodifikasi. Sebagai penilaian aspek kognitif siswa, guru bersama tim peneliti melakukan tes pilihan ganda dengan 10 butir soal mengenai lari sprint 30 meter. Pada kegiatan akhir siswa dikumpulkan kemudian guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan kemudian memberikan solusi tentang materi yang belum dipahami siswa.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan kepada siswa dan guru saat proses pembelajaran berlangsung menemukan hasil untuk rata-rata kelas pada aspek psikomotor mendapatkan nilai 82 sedangkan untuk prosentase ketuntasan belajar menunjukkan angka 80%, Dan kemudian untuk hasil observasi pada aspek afektif didapatkan nilai dengan rata-rata kelas 78 sedangkan untuk prosentase ketuntasan belajar menunjukkan angka 95%, Dan untuk penilaian aspek kognitif mendapatkan nilai rata-rata kelas 81 dan untuk prosentase ketuntasan belajar menunjukkan angka 100%, sedangkan prosentase ketuntasan belajar untuk siklus II mendapatkan angka 95%.

Dari hasil observasi siklus II pada aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif, kemudian dimasukkan ke dalam rekapitulasi nilai akhir dan didapatkan nilai pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan. Hasil observasi pembelajaran pada siklus II disajikan dalam bentuk tabel rekapitulasi penilaian siklus II sebagai berikut:

Tabel 5. Rekapitulasi Penilaian Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter pada Silkus II

No	Gender	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	NA	Ket
		Psikomoor	Afektif	Kognitif			
1	L	85	86	80	240	80	T
2	P	75	86	80	235	79	T
3	L	90	72	75	245	82	T
4	P	80	72	85	245	82	T
5	L	85	72	70	225	75	T
6	P	82	86	86	254	85	T
7	P	84	72	86	242	81	T
8	L	80	72	93	245	82	T
9	L	87	86	93	266	89	T
10	L	85	86	70	220	74	T
11	L	78	72	71	221	74	T
12	L	80	72	71	223	75	T
13	P	82	86	93	261	87	T

14	L	83	86	93	262	88	T
15	L	83	72	79	234	78	T
16	P	70	72	71	213	71	T
17	P	81	72	79	232	78	T
18	L	71	57	68	204	68	TT
19	P	87	86	93	266	89	T
20	L	90	86	75	250	84	T
Jumlah Total						1601	
Rata-Rata						80,05	
Jumlah Siswa Tuntas						19	
Jumlah Siswa Belum Tuntas						1	
Nilai Tertinggi						89	
Nilai Terendah						68	
Prosentase Ketuntasan						95%	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan pada siswa kelas IV Madrasah ibtidaiyah Kekait Tahun Pembelajaran 2020/2021 pada siklus II mengalami peningkatan dengan menunjukkan hasil tuntas. Nilai rata-rata ketuntasan hasil belajar lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan pada siklus I yaitu 81 sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa menunjukkan angka 95% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 19 siswa, sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 1 siswa. Hasil ini relevan dengan penelitian dari (Santoso & Haetami, 2016; Syaiki, 2019) yang menjelaskan tentang efektivitas permainan bentengan terhadap peningkatan hasil lari sprint siswa. Hasil observasi aktivitas guru saat pembelajaran berlangsung pada siklus II dengan nilai 4.4 dengan katagori baik. Hal ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Lembar Observasi Aktivitas Guru pada Siklus II

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Keterampilan membuka pelajaran				√	
2	Keterampilan menjelaskan pembelajaran					√
3	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah di susu				√	
4	Keterampilan memberi motivasi					√
5	Keterampilan mengelola kelas				√	
6	Keterampilan berinteraksi dengan siswa				√	
7	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa				√	
8	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif				√	
9	Keterampilan menggunakan media dan sumber belajar					√
10	Keterampilan menutup pembelajaran					√
		<i>skor perolehan</i>				
		10				
		$\frac{44}{10} = 4.4$				
TOTAL SKOR						
KEMAMPUAN AKTIVITAS		BAIK				

Perbandingan Hasil Tindakan Setiap Siklus

Perbandingan ketuntasan hasil belajar dari pelaksanaan pra siklus, siklus I, dan siklus II, ditujukan untuk dapat mengetahui seberapa peningkatan dari setiap siklus yang telah dilakukan. Untuk mengetahuinya maka perlu dilakukan perbandingan antar siklus yang disajikan dalam bentuk tabel 7. Pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan yang disajikan pada tabel 7, dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV MI At-Tahzib Kekait Tahun Pembelajaran 2020/2021.

Tabel 7. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar

	Kondidi Awal	Siklus I	Siklus II
Jumlah Siswa	20	20	20
Jumlah Nilai	1216	1390	1602
Rata-Rata	61	69,5	80,01
Jumlah Siswa Yang Tuntas	5	13	19
Jumlah Siswa Yang Belum Tuntas	15	7	1
Prosentase Ketuntasan	25%	65%	95%

Ketuntasan belajar aspek psikomotor siswa pada siklus I sebesar 65% meningkat menjadi 80%. Ketuntasan belajar pada aspek afektif siswa dari 70% meningkat menjadi 95%. Sedangkan ketuntasan belajar di aspek kognitif siswa dari 70% meningkat menjadi 100%. Kemudian dari ketiga aspek tersebut dimasukkan kedalam rekapitulasi ketuntasan siswa mencapai angka 65% pada siklus I dan meningkat menjadi 95% pada siklus II dengan jumlah siswa yang tuntas sebesar 19 siswa dan siswa yang belum tuntas sebanyak 1 siswa. Hasil pembelajaran akhir sebagian besar siswa sudah memiliki konsep atau memahami tentang pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan, setelah mempunyai semangat, motivasi, dan percaya diri yang tinggi untuk berkembang (Bukhari et al., 2019; Gustian et al., 2019; Haerens et al., 2010).

Kriteria Ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu 70. Dan kriteria ketuntasan klasikal 90% yang sudah ditetapkan oleh peneliti, dan kemudian menurut data yang ada selama proses pembelajaran lari sprint 30 meter melalui modifikasi permainan bentengan telah memenuhi standar dengan angka mencapai 95%. Penelitian ini berhenti sampai disini pada siklus II dan tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui tindakan-tindakan kelas.

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin cerdas dalam mengelola kelas. Pengelolaan kelas pada siklus I dan siklus II jauh lebih dibandingkan pada kondisi awal. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena pada setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru teratasi dan tidak terulang kembali.

KESIMPULAN

Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penerapan modifikasi permainan tradisional bentengan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 30 meter pada siswa Kelas IV Madrasah ibtidaiyah At-Tahzib Kekait Tahun Pelajaran 2020/2021. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang terlihat aktif, tertarik dan

bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran lari sprint 30 meter dapat dilihat dari hasil yang ditunjukkan pada hasil Siklus I memperoleh nilai ketuntasan 65% dari kondisi awal 25% dan pada Siklus II meningkat menjadi 95%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat kenaikan pada setiap siklus di angka 25 sampai 40%.

REKOMENDASI

Rekomendasi yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah, sebagai berikut: (1) melalui modifikasi permainan bentengan dapat menjadi alternatif bagi guru pendidikan jasmani untuk diterapkan pada materi lari sprint; dan (2) melalui modifikasi permainan ini, guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, tidak banyak membuang waktu. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengeksplorasi beragam permainan tradisional untuk diimplementasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai upaya meningkatkan kompetensi guru dan siswa, serta memberikan beragam pilihan permainan yang menyenangkan kepada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Bukhari, K., Efendi, Z. M., & Jama, J. (2019). The development of physical and sport education learning model by using small games. *Journal of Physics: Conference Series*, 1387(1), 1–5. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1387/1/012014>
- Dismore, H., & Bailey, R. (2011). Fun and enjoyment in physical education: Young people's attitudes. *Research Papers in Education*, 26(4), 499–516. <https://doi.org/10.1080/02671522.2010.484866>
- Frels, R. K., & Onwuegbuzie, A. J. (2013). Administering quantitative instruments with qualitative interviews: A mixed research approach. *Journal of Counseling and Development*, 91(2), 184–194. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00085.x>
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Effectiveness of traditional game modified to develop a physical literacy in preschool student. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.22166>
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117–139. <https://doi.org/10.1177/1356336X10381304>
- Hine, G. S. C. (2013). The importance of action research in teacher education programs. *Issues in Educational Research*, 23(2), 151–163.
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39–53. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.28210>
- Jatmika, H. M., Hariono, A., Purwanto, J., & Setiawan, C. (2017). Analisis kebutuhan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pasca program guru pembelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i1.21021>
- Jones, I. (2015). *Research methods for sports studies* (3rd ed.). Routledge.
- Mahardika, I. M. S. (2018). Perencanaan dan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani

- olahraga dan kesehatan (PJOK). *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 1-9.
- Nugraha, Y. A., Handoyo, E., & Sulistyorini, S. (2018). Traditional game on the social skill of students in the social science learning of elementary school. *Journal of Primary Education*, 7(2), 220-227. <https://doi.org/10.15294/JPE.V7I2.23475>
- Nugroho, K. A., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Implementasi pendidikan jasmani dalam international primary curriculum. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 110-119. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.21336>
- O'Donoghue, P. (2012). *Statistics for sport and exercise studies: An introduction*. Routledge.
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Caron, J. G., & Sweet, S. N. (2019). Thinking through and designing qualitative research studies: A focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9858, 1-24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1656276>
- Santoso, E., & Haetami, M. (2016). Upaya meningkatkan kemampuan sprint 100 meter melalui bermain bentengan pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(10), 1-17.
- Shinta, D. K., Syamsi, I., & Haryanto, H. (2019). Traditional game as a media for character education inclusion elementary school. *Proceedings of the International Conference on Special and Inclusive Education (ICSIE 2018)*, 296, 412-416. <https://doi.org/10.2991/icsie-18.2019.77>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suherman, W. S., Dapan, Guntur, & Muktiani, N. R. (2019). Development of traditional children play based instructional model to optimize development of kindergarteners' fundamental motor skill. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(2), 356-365. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i2.25289>
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277-291. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0067>
- Suri, H. (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative Research Journal*, 11(2), 63-75. <https://doi.org/10.3316/QRJ1102063>
- Syauki, A. Y. (2019). Pengaruh permainan tradisional bebentengan terhadap pembelajaran atletik sprint. *Tulisan Ilmiah Pendidikan*, 10(1), 6-12. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.50>
- Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 72-79.
- Yusuf, B. B. (2017). Konsep dan indikator pembelajaran efektif. In *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan* (Vol. 1, Issue 2, pp. 13-20).