

## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PERMAINAN *TIC TAC TOE* PADA KELAS X-9 SMA N 10 SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

**Mualimin<sup>1</sup>, Dina Prasetyowati<sup>2</sup>, M. Isna Nurdin Wibisana<sup>3</sup> Asih Jayanti<sup>4</sup>,**

<sup>1</sup>PJKR, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, JL. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No. 24, karangtampel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, Kode Pos 50232

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, JL. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, JL. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>4</sup>SMA N 10 Semarang, Semarang, Indonesia, 50114

[<sup>1</sup>Mualimin2708@gmail.com](mailto:<sup>1</sup>Mualimin2708@gmail.com)  
[<sup>2</sup>dinaprasyowasti@upgris.ac.id](mailto:<sup>2</sup>dinaprasyowasti@upgris.ac.id)  
[<sup>3</sup>muhammad.isnanw@gmail.com](mailto:<sup>3</sup>muhammad.isnanw@gmail.com)  
[<sup>4</sup>asih195@guru.sma.belajar.id](mailto:<sup>4</sup>asih195@guru.sma.belajar.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lari jarak pendek melalui penerapan permainan *Tic Tac Toe* pada siswa kelas X-9 SMA Negeri 10 Semarang tahun pelajaran 2024/2025. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen penelitian meliputi tes keterampilan lari, lembar observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan *Tic Tac Toe* dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa. Pada pra-siklus, ketuntasan belajar hanya 31%, meningkat menjadi 44% pada siklus I, dan mencapai 78% pada siklus II. Dengan demikian, permainan *Tic Tac Toe* efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa.

Kata kunci: lari jarak pendek, PJOK, permainan, *Tic Tac Toe*, hasil belajar

### **ABSTRACT**

*This study aims to improve student learning outcomes in short-distance running material through the application of the Tic Tac Toe game to class X-9 students of SMA Negeri 10 Semarang in the 2024/2025 academic year. The method used is Classroom Action Research (CAR) in two cycles. Each cycle consists of planning, implementation, observation, and reflection stages. The research instruments included running skill tests, observation sheets, and documentation. The results showed that the application of the Tic Tac Toe game improved students' short-distance running skills. In the pre-cycle, learning completeness was only 31%, increasing to 44% in cycle I, and reaching 78% in cycle II. Thus, the Tic Tac Toe game is effective in improving students' short-distance running learning outcomes.*

*Keywords: short-distance running, PE, game, Tic Tac Toe, learning outcomes*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang memiliki peran strategis dalam membentuk pribadi siswa secara utuh. Tidak hanya berfokus pada aspek kebugaran jasmani, PJOK juga berfungsi sebagai wahana untuk menanamkan nilai-nilai karakter positif seperti kedisiplinan, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Sebagaimana dikemukakan oleh Muttaqin & Wibowo (2022), PJOK adalah bagian integral dari pendidikan yang mendidik siswa secara fisik dan mental untuk mencapai potensi maksimal, baik secara individu maupun sosial. Hal ini menjadikan PJOK bukan sekadar aktivitas fisik rutin, tetapi sebagai media pembinaan kepribadian dan peningkatan kualitas hidup peserta didik secara holistik.

Namun, dalam praktiknya, terdapat tantangan yang signifikan terkait efektivitas pembelajaran PJOK, terutama dalam menyampaikan materi yang dianggap repetitif dan monoton. Salah satu contohnya adalah pembelajaran lari jarak pendek, yang sering kali disampaikan dengan pendekatan tradisional dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Kondisi ini mengakibatkan rendahnya motivasi belajar serta minimnya partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Berdasarkan pengamatan awal di kelas X-9 SMA Negeri 10 Semarang, ditemukan bahwa hasil belajar siswa pada materi lari jarak pendek masih tergolong rendah. Hal ini menjadi indikasi bahwa metode pembelajaran yang digunakan belum mampu mengakomodasi kebutuhan belajar siswa secara optimal.

Sejalan dengan hal tersebut, Ashar (2019) menegaskan bahwa PJOK idealnya mencakup tiga domain utama, yakni kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang seluruhnya harus diakomodasi dalam setiap kegiatan pembelajaran. Dengan kata lain, pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan pada kemampuan fisik atau teknik semata, tetapi juga harus menyentuh aspek pengetahuan dan sikap peserta didik. Untuk mencapai pembelajaran yang efektif, diperlukan pendekatan yang inovatif, menyenangkan, serta mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses belajar berlangsung.

Salah satu pendekatan yang dinilai mampu memenuhi kriteria tersebut adalah dengan menggunakan permainan yang dimodifikasi menjadi aktivitas fisik edukatif, seperti permainan *Tic Tac Toe*. Permainan ini pada dasarnya adalah permainan strategi sederhana yang dimainkan oleh dua pemain secara bergiliran untuk menempatkan simbol (X dan O) pada kotak berukuran 3x3, dengan tujuan menyusun tiga simbol yang sama dalam satu baris, kolom, atau diagonal. Damanhuri & Raharja (2023) menyatakan bahwa dalam konteks pembelajaran, *Tic Tac Toe* dapat dikembangkan sebagai media interaktif yang dapat melatih keterampilan berpikir logis, kerja sama tim, serta meningkatkan partisipasi siswa dalam kelas. Modifikasi permainan *Tic Tac Toe* menjadi aktivitas jasmani tidak hanya memberikan suasana belajar yang lebih interaktif dan kompetitif, tetapi juga mampu meningkatkan aspek koordinasi, kecepatan reaksi, dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, penggunaan permainan ini diharapkan mampu mengatasi kejenuhan siswa terhadap materi lari jarak pendek, sekaligus meningkatkan motivasi dan hasil belajar mereka.

### Tujuan dan Permasalahan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X-9 SMA Negeri 10 Semarang melalui penerapan permainan *Tic Tac Toe* sebagai media pembelajaran. Penelitian ini bertitik tolak dari permasalahan rendahnya partisipasi dan hasil belajar siswa akibat metode pembelajaran yang kurang bervariasi dan tidak cukup menarik perhatian siswa. Dengan menerapkan permainan yang bersifat aktif, kolaboratif, dan menantang secara kognitif, diharapkan pembelajaran PJOK menjadi lebih bermakna dan efektif.

Pertanyaan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah:

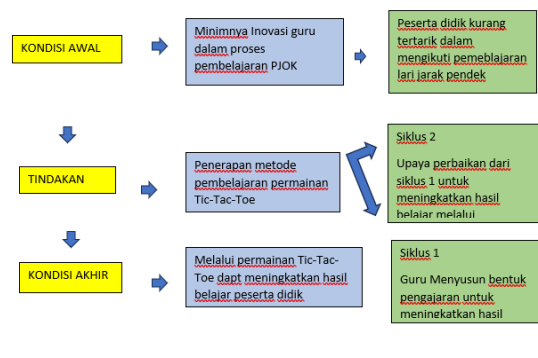
"Apakah penggunaan permainan *Tic Tac Toe* dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X-9 SMA Negeri 10 Semarang?" Untuk menjawab pertanyaan tersebut, peneliti menerapkan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan desain dua siklus, yang masing-masing terdiri dari empat tahap: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, sebagaimana diadaptasi dari model Kemmis dan McTaggar

#### METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini dilakukan di kelas X-9 SMA N 10 Semarang selama dua siklus. Model PTK Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Penelitian tindakan kelas menurut Arikunto (2016) adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pembelajaran secara profesional. Subjek penelitian adalah 36 siswa kelas X-9 SMA Negeri 10 Semarang tahun pelajaran 2024/2025.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, tes keterampilan lari jarak pendek, dan dokumentasi. Menurut Sugiyono (2017), metode observasi digunakan untuk mengamati aktivitas subjek dalam konteks alami, sedangkan dokumentasi bertujuan untuk melengkapi data yang diperoleh dari observasi dan tes. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengetahui peningkatan hasil belajar.

Kriteria ketuntasan minimal (KKM) ditetapkan sebesar 80. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen yang digunakan antara lain lembar observasi aktivitas siswa dan lembar penilaian keterampilan lari jarak pendek.



Gambar 1. Alur Penelitian

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan dalam tiga tahap — yaitu pra-siklus, siklus I, dan siklus II — ditemukan adanya peningkatan signifikan dalam jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar pada materi lari jarak pendek. Pada tahap awal atau pra-siklus, tercatat bahwa hanya 11 dari 36 siswa atau sekitar 31% yang berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu menguasai teknik dasar lari jarak pendek secara optimal. Setelah dilakukan penerapan tindakan pembelajaran melalui permainan *Tic Tac Toe* yang dimodifikasi menjadi aktivitas fisik, terlihat adanya peningkatan capaian hasil belajar. Pada siklus I, jumlah siswa yang berhasil mencapai KKM meningkat menjadi 16 siswa atau 44% dari total peserta didik. Meskipun peningkatannya belum terlalu besar, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif mulai memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dalam proses belajar.

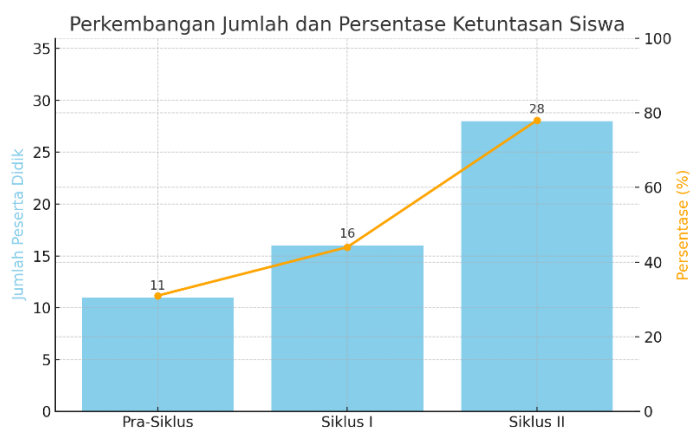
Lebih lanjut, pada siklus II, terjadi lonjakan signifikan dalam capaian ketuntasan belajar siswa. Sebanyak 28 dari 36 siswa atau sekitar 78% dinyatakan tuntas dan mampu mencapai standar kompetensi yang diharapkan. Peningkatan bertahap dari siklus ke siklus menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis permainan, khususnya *Tic Tac Toe*, terbukti efektif

dalam membantu siswa memahami materi dan meningkatkan keterampilan lari jarak pendek. Hal ini sekaligus menandakan bahwa penerapan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif mampu mengurangi kejenuhan siswa dan mendorong partisipasi yang lebih tinggi. Hasil ini selaras dengan teori pembelajaran aktif yang dikemukakan oleh Riswandi, F. N. (2021) yang menyatakan bahwa keterlibatan fisik dan emosional siswa dalam proses belajar sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Pembelajaran aktif menempatkan siswa sebagai pusat dari kegiatan belajar, di mana mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berperan aktif melalui diskusi, permainan, praktik langsung, dan kerja kelompok. Dalam konteks ini, permainan *Tic Tac Toe* memberikan stimulus yang cukup kuat untuk melibatkan siswa secara menyeluruh.

Selain itu, hasil temuan ini juga didukung oleh pandangan Riswandi, F. N. (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas bermain memiliki kontribusi besar terhadap perkembangan anak secara menyeluruh, termasuk dalam aspek kognitif, sosial, dan motorik. Melalui permainan, anak-anak tidak hanya belajar menggerakkan tubuhnya dengan tepat, tetapi juga belajar berpikir strategis, mengambil keputusan cepat, menghargai aturan, serta menjalin interaksi sosial yang sehat. Ketika permainan dimasukkan ke dalam pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya menikmati kegiatan tersebut, tetapi juga termotivasi untuk menunjukkan performa terbaiknya.

Lebih dari sekadar hiburan, permainan seperti *Tic Tac Toe* yang dimodifikasi menjadi aktivitas gerak nyata menciptakan suasana belajar yang kompetitif sekaligus kolaboratif. Siswa merasa tertantang untuk berkompetisi secara sehat dengan teman sekelas, sekaligus belajar bekerja sama dalam kelompok. Penggunaan permainan ini juga mampu merangsang fokus dan konsentrasi siswa, karena mereka harus berpikir cepat dalam mengambil keputusan dan mengoordinasikan gerakan tubuh mereka secara efisien.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan pembelajaran yang memadukan aktivitas jasmani dengan unsur permainan strategis dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Tidak hanya dari segi pencapaian nilai, tetapi juga dari segi keterlibatan aktif, motivasi belajar, dan pengembangan karakter siswa di dalam kelas



Gambar 2. Diagram Ketuntasan

Grafik di atas menggambarkan perkembangan jumlah dan persentase ketuntasan belajar siswa dari tahap Pra-Siklus hingga Siklus II. Pada tahap Pra-Siklus, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya sebanyak 11 orang dengan persentase sekitar 31%. Setelah dilakukan tindakan pada Siklus I, terjadi peningkatan jumlah siswa yang tuntas menjadi 16 orang atau sekitar 45%. Peningkatan yang lebih signifikan terlihat pada Siklus II, di mana jumlah siswa yang tuntas mencapai 28 orang dengan persentase sebesar 80%. Data tersebut menunjukkan

bahwa setiap tindakan yang diberikan dalam tiap siklus mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara bertahap dan konsisten.

## KESIMPULAN

Penggunaan permainan *Tic Tac Toe* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X-9 SMA N 10 Semarang. Peningkatan signifikan pada ketuntasan belajar menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi solusi alternatif dalam pembelajaran PJOK yang lebih interaktif dan menyenangkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru PJOK SMA N 10 Semarang, dosen pembimbing PPG Universitas PGRI Semarang, serta seluruh siswa kelas X-9 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (ed. revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashar, M. (2019). Model pembelajaran Penjasorkes melalui aktivitas bermain dalam meningkatkan hasil belajar. *Jurnal Menara Ilmu*, 13(2), 102–109.  
<https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/download/1223/1075>
- Damanhuri, S., & Raharja, D. (2023). Pengembangan media pembelajaran berbasis permainan Tic Tac Toe untuk pembelajaran PJOK. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 10–18. <https://www.academia.edu/download/104845887/9216.pdf>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1992). *The Action Research Planner*. Geelong: Deakin University Press.
- Muttaqin, M. A., & Wibowo, A. (2022). Pendidikan Jasmani sebagai sarana pembentukan karakter dan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(1), 33–41.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/45621/38557>
- Riswandi, F. N. (2021). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui pengembangan model permainan sirkuit anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 8(1), 14–23.  
<https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaudtrunojoyo/article/download/10233/pdf>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.