

Penggunaan Permainan Tradisional Engklek Dalam Peningkatan Pembelajaran Keterampilan Lari Jarak Pendek Pada Peserta Didik Kelas X-5 SMA N 11 Semarang

Risky Imam Prasetya¹, Aryan Eka Prastyo Nugraha², Galih Dwi Pradipta³, Purno Darmanto⁴

¹Program Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

² Dosen, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

³ Dosen, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

⁴Guru PJOK, SMA Negeri 11 Semarang, Semarang

Email: 1reggaesscoot@gmail.com 1

Email: 2aryaneka@upgris.ac.id 2

Email: 3galihdwipradipta@upgris.ac.id 3

Email: 4purnodarmanto2@gmail.com 4

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek melalui penggunaan permainan tradisional engklek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 35 siswa. Data yang dikumpulkan meliputi aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan permainan tradisional engklek memberikan suasana yang menyenangkan dan membangun motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lari jarak pendek. Hasil dari siklus I menunjukkan bahwa 54% siswa mencapai kategori tuntas, sedangkan 46% belum tuntas. Setelah dilakukan perbaikan pada siklus II, persentase ketuntasan meningkat menjadi 97%, dan siswa yang belum tuntas menurun menjadi 3%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang memanfaatkan permainan tradisional dapat mendorong partisipasi aktif siswa serta memperkuat pemahaman dan keterampilan dalam melakukan gerakan lari jarak pendek. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan engklek sebagai media pembelajaran memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan lari jarak pendek pada materi atletik, serta menjadikan proses pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna bagi siswa.

Kata kunci: Keterampilan, Lari Jarak Pendek, Permainan Tradisional, Engklek.

ABSTRACT

ABSTRACT

This study aims to improve short-distance running skills through the use of the traditional game engklek among students of class X-5 at SMA Negeri 11 Semarang. The method used is Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles. Each cycle consists of planning, action implementation, observation, and reflection stages. The research subjects were 35 students. Data collected covered psychomotor, affective, and cognitive aspects. The learning process using the traditional game engklek created an enjoyable atmosphere and motivated students to actively participate in the short-distance running activities. In the first cycle, 54% of students reached the mastery category, while 46% had not. After improvements in the second cycle, the percentage of students in the mastery category increased to 97%, with only 3% remaining in the non-mastery category. This improvement indicates that integrating traditional games into learning can encourage active student participation and strengthen their understanding and skills in performing short-distance running techniques. It can be concluded that the use of engklek as a learning medium has a positive impact on enhancing short-distance running skills in athletics and makes the learning process more engaging and meaningful for students.

Keywords: Skills, Sprint, Traditional Games, Engklek.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak setiap warga negara sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31. Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan dimaknai sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Samsudin, 2019).

Hasil belajar peserta didik merupakan indikator keberhasilan proses pembelajaran (Mustafa, 2021). Upaya pendidikan dilakukan melalui pendekatan yang holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Keberhasilan hasil belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual siswa, tetapi juga oleh strategi pembelajaran yang digunakan guru serta lingkungan belajar yang mendukung (Hasanah et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk mengembangkan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMA, khususnya kelas X, bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Dalam Kurikulum Merdeka maupun Kurikulum 2013, PJOK menjadi wahana penting dalam menanamkan nilai-nilai karakter dan menjaga kesehatan fisik siswa (Rohmah & Muhammad, 2021). Salah satu kompetensi dasar dalam PJOK kelas X adalah penguasaan keterampilan dasar atletik, seperti lari jarak pendek. Atletik merupakan cabang olahraga dasar yang terdiri atas berbagai nomor, antara lain lari, lompat, dan lempar. Dalam pembelajaran PJOK, atletik diajarkan untuk membentuk dasar gerak siswa yang baik dan meningkatkan kebugaran jasmani (Saputra et al., 2021). Lari jarak pendek (sprint) menjadi salah satu materi penting dalam lingkup atletik karena melatih kecepatan, kekuatan otot, dan koordinasi tubuh yang sangat bermanfaat dalam perkembangan fisik siswa.

Lari jarak pendek mengutamakan kecepatan maksimal dalam waktu singkat dan jarak pendek, umumnya 100 m, 200 m, atau 400 m. Pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA menitikberatkan pada teknik start, teknik lari, dan teknik finis (Anggraeni et al., 2021). Pengenalan gerak dasar serta pembiasaan teknik yang benar menjadi fokus utama agar siswa mampu melaksanakan gerakan lari dengan efisien dan aman. Salah satu tantangan utama dalam pembelajaran lari jarak pendek adalah minimnya motivasi siswa dan kurangnya variasi metode pembelajaran yang menarik. Materi yang diajarkan secara monoton seringkali menyebabkan siswa merasa bosan atau tidak tertarik untuk mengikuti pelajaran PJOK. Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi metode pembelajaran yang menyenangkan dan relevan dengan kehidupan siswa (Astuti et al., 2023).

Permainan tradisional merupakan warisan budaya bangsa yang dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran. Dalam konteks PJOK, permainan tradisional bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak, kerja sama, dan kesenangan belajar siswa. Salah satu pendekatan yang efektif adalah mengintegrasikan permainan tradisional dalam materi atletik, seperti permainan "engklek" untuk mendukung pembelajaran lari (Ilham et al., 2023).

Engklek merupakan permainan lompat-lompatan yang populer di berbagai daerah di Indonesia. Permainan ini melibatkan koordinasi gerak, kekuatan otot kaki, keseimbangan, dan ritme tubuh (Pertiwi et al., 2018). Sifat dinamis dari permainan engklek menjadikannya media yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan dasar lari, seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai. Dalam pembelajaran PJOK, engklek dapat digunakan sebagai sarana melatih pola gerak dasar yang diperlukan dalam lari jarak pendek. Melalui aktivitas engklek, siswa belajar melakukan gerakan eksploratif, koordinasi kaki, dan transisi gerak cepat, yang sejalan dengan prinsip-prinsip dalam sprint. Selain itu, permainan ini juga

menumbuhkan suasana belajar yang menyenangkan dan mendorong partisipasi aktif siswa (Prihastari, 2015).

Penggunaan permainan engklek dalam pembelajaran terbukti meningkatkan keterampilan gerak dasar yang mendukung kemampuan lari jarak pendek. Siswa yang terbiasa melakukan gerakan dalam engklek cenderung memiliki refleks yang baik, keseimbangan tubuh yang kuat, dan keberanian untuk bergerak cepat. Hal ini berkontribusi positif pada peningkatan hasil belajar siswa dalam aspek keterampilan lari jarak pendek. Terdapat korelasi positif antara aktivitas bermain engklek dan peningkatan performa siswa dalam lari jarak pendek (Podungge, 2021). Permainan ini memperkuat otot kaki, memperbaiki teknik melompat dan mendarat, serta membangun rasa percaya diri saat bergerak cepat. Dengan begitu, keterampilan fisik yang terbangun dari permainan ini secara tidak langsung meningkatkan performa siswa dalam lari jarak pendek (Hilmy, 2023).

Permainan tradisional seperti engklek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan gerak siswa. Selain memperkuat aspek fisik, metode ini juga mengembangkan aspek afektif dan sosial, seperti kerja sama, sportivitas, dan kepercayaan diri. Dengan menggunakan pendekatan permainan, siswa lebih termotivasi untuk belajar dan memahami materi pembelajaran secara lebih mendalam. Integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK membawa implikasi positif dalam proses pendidikan. Guru dapat memanfaatkan kearifan lokal untuk mendesain aktivitas yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Selain mendukung penguasaan materi, pendekatan ini juga memperkuat nilai budaya dan karakter siswa. Dengan begitu, pembelajaran PJOK tidak hanya mengembangkan keterampilan jasmani, tetapi juga membentuk kepribadian yang sehat dan berbudaya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang melalui penggunaan permainan tradisional engklek dalam kegiatan belajar mengajar.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang digunakan oleh penulis. *Classrom Action Research* atau penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja mereka sebagai guru sehingga keterampilan siswa ditingkatkan. Penelitian ini berfokus pada Peningkatan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang melalui penggunaan permainan tradisional engklek sebagai pembelajaran merupakan tujuan dari penelitian ini siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang. Adapun lokasi penelitian yakni dilakukan di SMA Negeri 11 Semarang yang beralamat di Jl Lamper Tengah Gg XIV RT 01 RW 01 Kota Semarang, Jawa Tengah. Subjek penelitian tindakan kelas ini yaitu 35 siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini antara lain observasi, dokumentasi dan tes. Instrumen atau alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan yang terdiri dari penilaian psikomotor lari jarak pendek.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

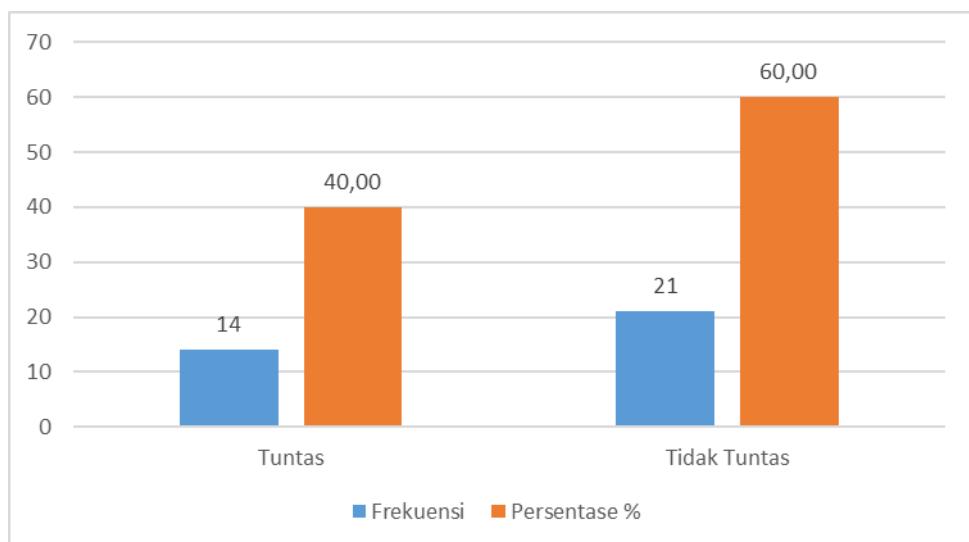
Data awal hasil keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang. Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu penelitian melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi di kelas untuk memberikan tindakan yang akan diberikan kepada peneliti. Berikut data awal yang di dapatkan peneliti pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang.

Tabel 1. Data Awal

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	14	40,00

Tidak Tuntas	< 75	21	60,00
	Jumlah	35	100

Pada data di atas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang adalah 40% tuntas terdiri dari frekuensi 14 siswa dan 60% tidak tuntas terdiri dari frekuensi 21 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 2. Data Awal Hasil belajar keterampilan lari jarak pendek

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut belum mencapai kriteria minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan pada keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang melalui pembelajaran tradisional engklek. Dimana penelitian tindakan kelas ini akan dilakukan sebanyak dua siklus dan apabila disiklus pertama masih ada siswa yang belum tuntas atau nilai yang dicapai masih dibawah 75 menurut KKM, maka akan dilanjutkan di siklus ke dua yangterdiri tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi.

Hasil Penelitian Siklus I

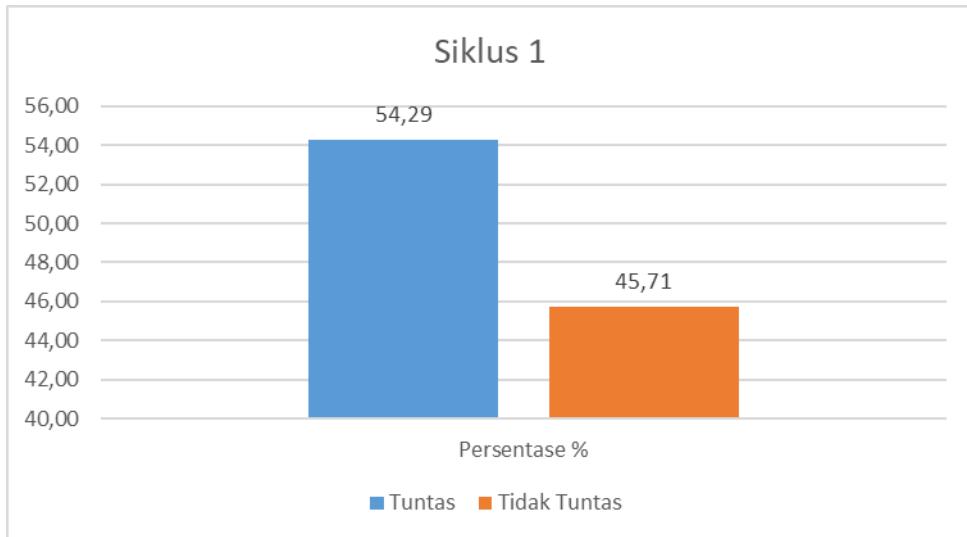
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 1 adalah penyajian keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang dilakukan 1 kali pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes psikomotorik (keterampilan lari jarak pendek). Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Ketuntasan Siklus I

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	19	54,29
Tidak Tuntas	< 75	16	45,71

Jumlah	35	100
--------	----	-----

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang pada siklus I adalah 54% tuntas terdiri dari frekuensi 19 siswa dan 46% tuntas terdiri dari frekuensi 16 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 3. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut masih terdapat siswa yang belum mencapai kriteria minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan pada keterampilan lari jarak pendek siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang melalui variasi permainan yang lebih akurat.

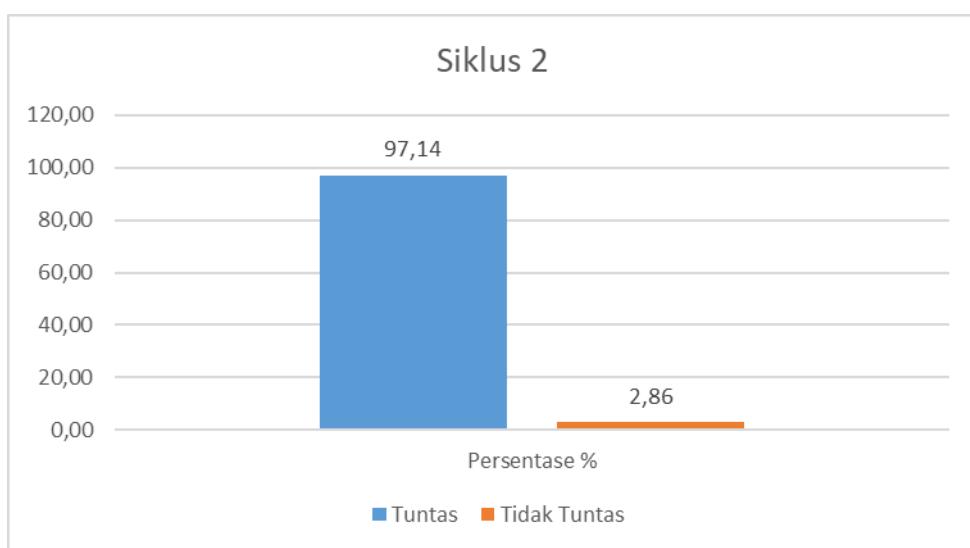
Hasil Penelitian Siklus II

Hasil ketuntasan belajar keterampilan lari jarak pendek siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Ketuntasan Siklus II

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Percentase %
Tuntas	≥ 75	34	97,14
Tidak Tuntas	< 75	1	2,86
Jumlah		35	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang pada siklus II adalah 97% tuntas terdiri dari frekuensi 34 siswa dan 3% tuntas terdiri dari frekuensi 1 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus II

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut ketuntasan belajar keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 34 siswa dari jumlah keseluruhan 35 siswa. Sedangkan siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 1 orang atau sebesar 3%.

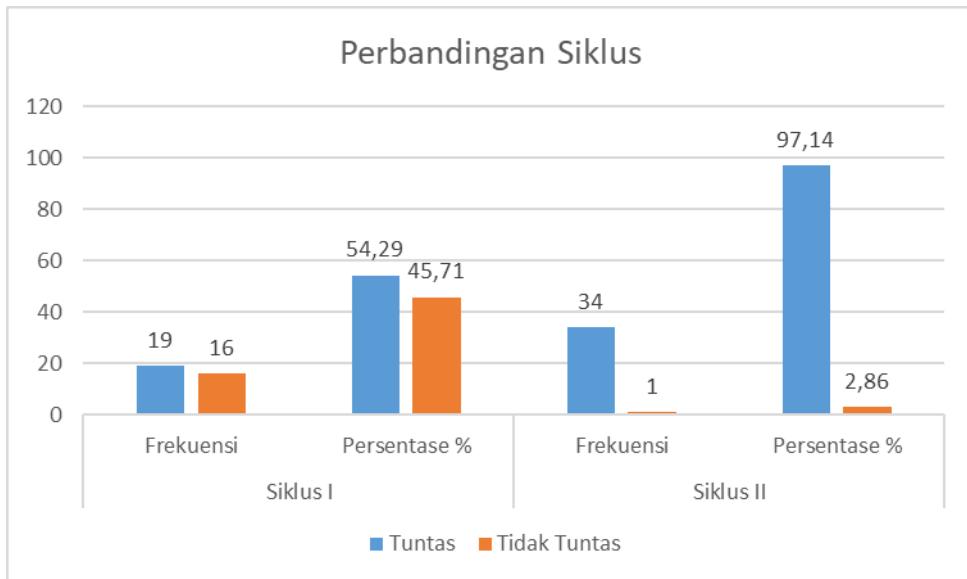
Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk mengetahui perbandingan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Perbandingan Antar Siklus I dan Siklus II

Kategori	Siklus I		Siklus II	
	Frekuensi	Percentase %	Frekuensi	Percentase %
Tuntas	19	54,29	34	97,14
Tidak Tuntas	16	45,71	1	2,86
	35	100	35	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang pada siklus I dan Siklus II. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 5. Perbandingan Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I dan Siklus II

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut ketuntasan belajar keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang diuraikan sebagai berikut :

1. Persentase ketuntasan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan untuk kategori tuntas sebesar 54% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 97% untuk materi belajar keterampilan lari jarak pendek.
2. Persentase ketuntasan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan tradisional engklek untuk kategori tidak tuntas pada siklus I sebesar 46%, pada siklus II mengalami penurunan sebanyak 3%.

Peningkatan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang dapat dilakukan melalui variasi permainan tradisional. Teori pembelajaran yang mendukung adalah teori konstruktivisme yang menyatakan bahwa siswa aktif membangun pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Variasi permainan tradisional dapat membantu siswa memahami dan menginternalisasi konsep keterampilan lari jarak pendek dengan lebih baik. Dalam konteks peningkatan keterampilan lari jarak pendek, variasi permainan tradisional dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan keterampilan motorik siswa. Permainan tradisional seperti "Tag", "Kucing-Kucingan", dan "Lari Estafet" dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan lari jarak pendek, seperti kecepatan, ketepatan, dan kontrol. Selain itu, permainan tradisional juga dapat membantu siswa mengembangkan nilai-nilai sosial, seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas. Teori belajar yang relevan dengan penelitian ini adalah teori belajar motorik yang menyatakan bahwa belajar motorik melibatkan proses pengembangan keterampilan motorik melalui latihan dan praktik. Variasi permainan tradisional dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan lari jarak pendek dengan baik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik pembelajaran keterampilan lari jarak pendek.

Permainan tradisional Engklek merupakan salah satu permainan yang dapat membantu meningkatkan keterampilan lari jarak pendek. Dalam permainan Engklek, pemain harus berlari dan melompat untuk mencapai garis-garis yang telah ditentukan. Permainan ini memerlukan kecepatan, ketepatan, dan kontrol yang baik, sehingga dapat

membantu meningkatkan keterampilan lari jarak pendek. Selain itu, permainan Engklek juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot kaki. Dalam konteks peningkatan keterampilan lari jarak pendek, permainan Engklek dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan keterampilan motorik siswa. Permainan ini dapat dimodifikasi untuk menyesuaikan dengan tingkat kesulitan dan kemampuan siswa. Dengan demikian, permainan Engklek dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek pada siswa.

4. KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang dilaksanakan pada dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan yakni (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berdasarkan analisis datayang telah dilakukan dan pembahasan yang telah digunakan pada bab sebelumnya diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan variasi model permainan tradisional engklek sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang. Persentase ketuntasan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan dan penggunaan audio visual untuk kategori tuntas sebesar 54% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 97% untuk keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada siswa siswa kelas X-5 SMA Negeri 11 Semarang yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik. Selain itu, terima kasih pada SMA Negeri 11 Semarang yang telah memberikan ijin program pengajaran dalam menerapkan ilmu paedagogik peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, C. S., Nurwansyah, R., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680–690. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5804633>
- Astuti, D. S., Sepriadi, Arsil, & Zulbahri. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Whiteboard Animation pada Materi Lari Jarak Pendek di Kelas XI SMA Negeri 1 Bonjol. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(6), 15–22.
- Hilmy, F. R. (2023). Pengaruh Permainan Modifikasi Tic-Tac-Toe Dan Catch & Rush Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sma Negeri 1 Comal. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaaan VIII*, 8(11), 1108–1115.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.947>
- Nurul Raodatun Hasanah, I Putu Panca Adi, & I Gede Suwiwa. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 189–196. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1295>
- Pertiwi, D. A., Fitroh, S. F., & Mayangsari, D. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 5(2), 86–100.
- Podungge, R. (2021). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari

- Jarak Pendek. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 91–102.
<https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.21>
- Prihastari, E. B. (2015). Pemanfaatan Etnomatematik Melalui Permainan Engklek Sebagai Sumber Belajar. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 155–162.
- Ramadhan Ilham, H., Mujiono, E., & Raharjo, A. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Culturaly Responsive Teaching (Crt) Dengan Permainan Tradisional Lompat Tali Karet Kelas Xi. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 2(2), 733–738.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Samsudin. (2019). *Model Pembelajaran Atletik*. PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Saputra, E., Rahmat, Z., & Munzir, M. (2021). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa SD Negeri 1 Blang Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1).