

Penggunaan Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Dalam Materi Atletik Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang

One Yulvanto¹, Maftukin Hudha², Galih Dwi Pradipta³, Purno Darmanto⁴

Theresia Cicik Sophia Budiman⁵

¹²³⁵PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40 Sambirejo, Kecamatan

⁴SMAN 11 Semarang, Jl. Lamper Tengah Gg XIV RT01 RW 01, Lamper Tengah, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang, 50248

Email: ¹oneyulvanto@gmail.com

Email: ²maftukinhudah10@upgris.ac.id

Email: ³galihdwipradifta@upgris.ac.id

Email: ⁴purnodarmanto2@gmail.com

Email: ⁵ciciksophia@upgris.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk penggunaan permainan tradisional dalam upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa SMA Negeri 11 Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X.1 SMA Negeri Semarang yang berjumlah 36 siswa. Data penelitian ini adalah hasil belajar afektif, kognitif dan psikomotor lari jarak pendek materi atletik. Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas X 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. Persentase ketuntasan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan tradisional untuk kategori tuntas sebesar 44% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 94% untuk materi lari jarak pendek atletik. Persentase ketuntasan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan tradisional untuk kategori tidak tuntas pada siklus I sebesar 56%, pada siklus II mengalami penurunan sebanyak 6%. Simpulan yakni penggunaan variasi model permainan tradisional sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada matero atletik siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang.

Kata kunci: Hasil Belajar, Lari Jarak Pendek, Atletik, Permainan Tradisional.

ABSTRACT

This research has the purpose of using traditional games in an effort to improve the learning outcomes of short distance running in SMA Negeri 11 Semarang students. This type of research uses classroom action research (PTK). This research was carried out in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementation of actions, observation and reflection. The subjects in this study are 36 students in class X.1 of SMA Negeri Semarang. The data of this study are the results of affective, cognitive and psychomotor learning of short distance running athletic materials. Classroom action research on class X students of SMA Negeri 11 Semarang was carried out in two cycles, each of which consisted of four stages, namely (1) planning, (2) implementation of actions, (3) observation, and (4) reflection. Based on data analysis, the use of variations of traditional game models as learning can improve the learning outcomes of short-distance running in athletic matero of grade X students of SMA Negeri 11 Semarang. The percentage of completeness of the learning outcomes of short distance running in class X students of SMA Negeri 11 Semarang after applying learning with variations of traditional games for the completion category was 44% in the first cycle, then in the second cycle increased to 94% for athletic short-distance running materials. The percentage of completeness of short-distance running learning outcomes in grade X students of SMA Negeri 11 Semarang after applying learning with a variety of traditional games for the incomplete category in the first cycle was 56%, in the second cycle it decreased by 6%..

Keywords: Learning Outcomes, Short Distance Running, Athletics, Traditional Games.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik, serta sikap sportivitas dan tanggung jawab sosial (Taqwim et al., 2020). PJOK berperan penting dalam membentuk karakter peserta didik yang sehat secara fisik maupun mental, serta meningkatkan kemampuan sosial melalui berbagai aktivitas fisik yang terstruktur. PJOK di sekolah memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dasar, menanamkan nilai-nilai sportif, serta membentuk pola hidup sehat (Widyantoro, 2020). Selain itu, PJOK juga membekali siswa dengan keterampilan dasar berbagai cabang olahraga yang dapat dijadikan kegiatan rekreasi atau bahkan profesi di masa depan. Manfaat lain dari PJOK adalah meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi stres, dan mempererat hubungan sosial antar siswa (Destriana et al., 2022).

Di tingkat SMA khususnya kelas X, ranah PJOK mencakup tiga aspek utama: kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan). Siswa tidak hanya diajarkan melakukan gerakan, tetapi juga memahami teori di balik setiap aktivitas fisik dan menunjukkan sikap positif saat berpartisipasi dalam kegiatan (Herlina & Suherman, 2020). Materi PJOK kelas X mencakup permainan bola besar, bola kecil, atletik, beladiri, kebugaran jasmani, dan aktivitas air (Bhethareem et al., 2020). Atletik menjadi salah satu materi penting dalam PJOK karena mencerminkan gerakan dasar manusia seperti lari, lompat, dan lempar. Di kelas X, materi atletik yang diajarkan meliputi lari jarak pendek, lari estafet, lompat jauh, dan tolak peluru. Materi ini bertujuan memperkenalkan siswa pada teknik dasar, peraturan, serta strategi dalam melakukan aktivitas atletik yang benar, aman, dan efektif (Utomo et al., 2014).

Candra *et al* (2021) menegaskan bahwa lari jarak pendek atau sprint merupakan salah satu nomor lari dalam atletik yang menekankan kecepatan maksimal dalam jarak 100 meter, 200 meter, atau 400 meter. Dalam pembelajaran, siswa diajarkan teknik start (start jongkok), posisi badan saat berlari, koordinasi tangan dan kaki, serta teknik finish. Lari jarak pendek mengembangkan kekuatan otot kaki, daya ledak, dan kecepatan reaksi siswa. Teknik dasar dalam lari jarak pendek meliputi start jongkok (tiga tahap: komando “bersedia”, “siap”, dan “ya”), teknik sprint (langkah cepat dan pendek dengan ayunan tangan yang sejajar), serta teknik finish (mencondongkan dada ke depan). Latihan teknik ini dilakukan secara bertahap dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan agar siswa dapat memahami dan menguasai gerakan secara benar. (Arif & Hadiwijaya, 2019) Penilaian dalam lari jarak pendek tidak hanya berdasarkan kecepatan atau waktu tempuh, tetapi juga mencakup penilaian teknik gerakan, kedisiplinan, kerja sama, dan sikap sportif selama proses pembelajaran (Susiyamni & Asriansyah, 2019). Aspek penilaian dibagi menjadi tiga yaitu: kognitif (pengetahuan tentang teknik dan peraturan), psikomotorik (kemampuan dalam melakukan teknik start, sprint, dan finish), dan afektif (sikap selama latihan dan perlombaan) (Wati & Sari, 2024).

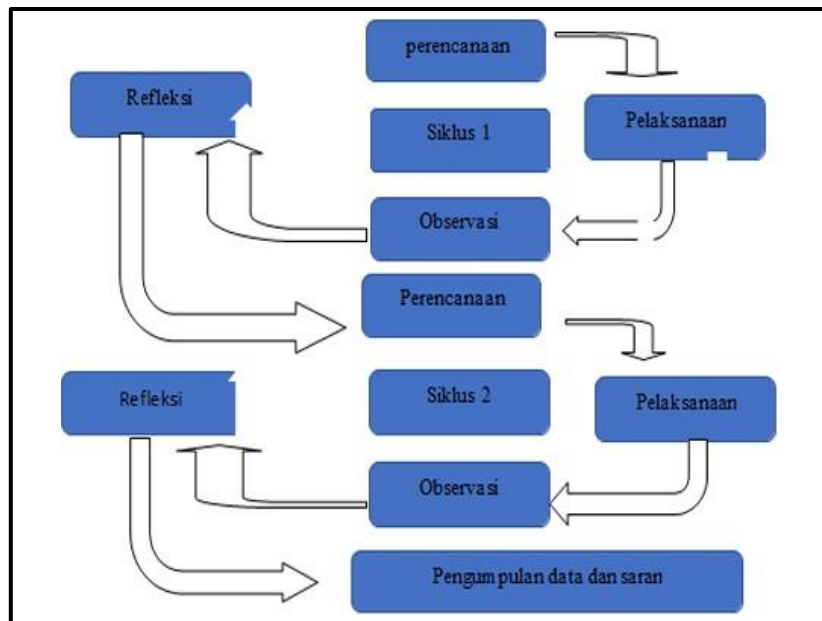
Guru dapat menggunakan pendekatan bermain, kooperatif, atau discovery learning untuk mengajarkan lari jarak pendek. Salah satu strategi efektif adalah menggunakan variasi permainan yang mengandung unsur sprint agar siswa lebih termotivasi (Saputra et al., 2021). Pendekatan ini membuat proses belajar lebih menarik dan mengurangi kebosanan, khususnya untuk siswa yang kurang tertarik pada olahraga kompetitif (Karyatna, 2020). Permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, atau galasin dapat dijadikan sarana untuk melatih kecepatan, kelincahan, dan reaksi siswa dalam suasana yang menyenangkan (Fatah et al., 2024). Unsur lari dalam permainan ini secara tidak langsung membantu meningkatkan kemampuan sprint siswa, sekaligus memperkenalkan nilai-nilai budaya lokal, kerja sama tim, dan sportivitas (Ilham et al., 2023).

Melalui pembelajaran PJOK, termasuk lari jarak pendek, siswa tidak hanya dilatih fisiknya, tetapi juga nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, kerja keras, kejujuran, dan respek terhadap lawan. Hal ini menjadikan PJOK sebagai mata pelajaran strategis dalam membentuk pribadi yang sehat secara menyeluruh seperti fisik, mental, dan sosial. Hasil

penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi penggunaan permainan tradisional dalam upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa SMA Negeri 11 Semarang.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas adalah terjemahan dari (*Classrom Action Research*), yaitu penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja mereka sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa ditingkatkan (Sugiyono, 2016). Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas
Sumber : (Arikunto, 2016)

Penelitian ini berfokus pada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang melalui penggunaan permainan tradisional sebagai pembelajaran merupakan tujuan dari penelitian ini siswa kelas X 1 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. Subyek penelitian tindakan kelas ini yaitu 36 siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 22 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 hasil belajar yang terdiri dari penilaian psikomotor, afektif dan kognitif lari jarak pendek pada materi atletik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

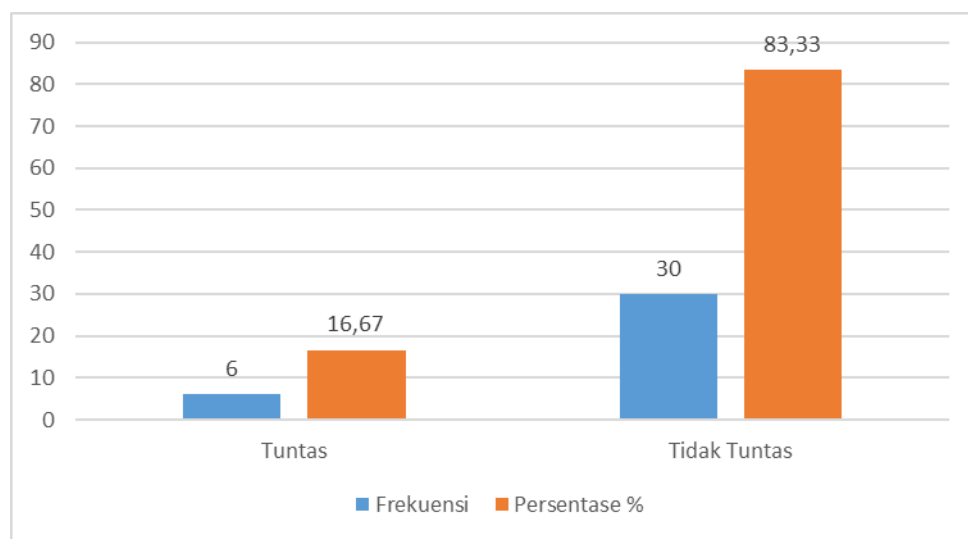
Data Awal hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu penelitian melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi dikelas untuk memberikan tindakan yang akan diberikan kepada peneliti.

Berikut data awal yang di dapatkan peneliti pada siswa kelas X 1 SMA Negeri 11 Semarang.

Tabel 1. *Data Awal*

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	6	16,67
Tidak Tuntas	< 75	30	83,33
Jumlah		36	100

Pada data di atas menunjukkan bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas adalah 83% tuntas terdiri dari frekuensi 30 siswa dan 17% tuntas terdiri dari frekuensi 6 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 2. Data Awal Hasil Belajar Lari Jarak Pendek

Berdasarkan gambar di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut belum mencapai kriteria minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang melalui variasi pembelajaran menggunakan permainan tradisional.

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 yang terdiri tahapan perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi.

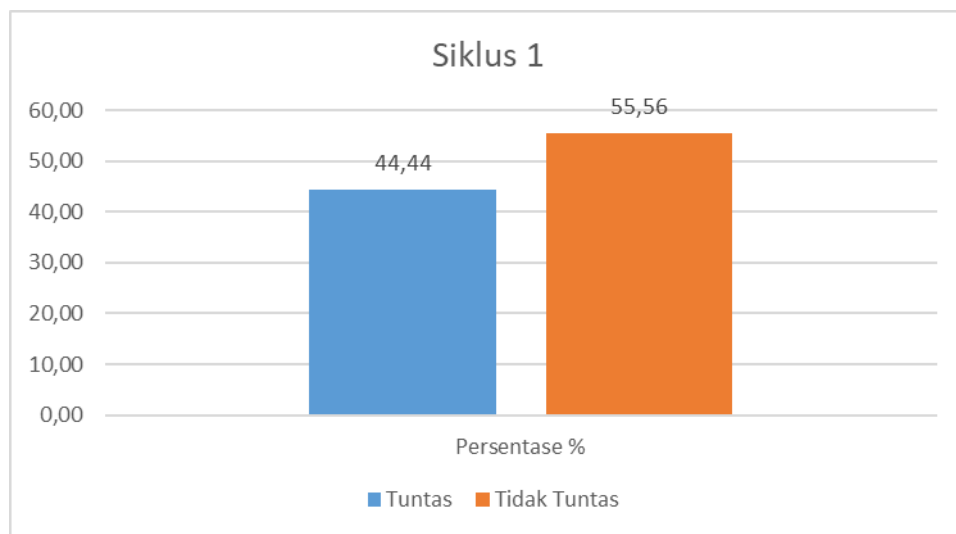
Hasil Penelitian Siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 1 adalah penyajian materi atletik lari jarak pendek melalui variasi pembelajaran permainan tradisional dilakukan 1 kali pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes psikomotorik, afektif dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes psikomotorik, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Ketuntasan Siklus I

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	16	44,44
Tidak Tuntas	< 75	20	55,56
Jumlah		36	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada siklus I adalah 44% tuntas terdiri dari frekuensi 16 siswa dan 58% tuntas terdiri dari frekuensi 20 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.

**Gambar 3. Ketuntasan Belajar Pada 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 hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang melalui variasi permainan tradisional yang lebih akurat pada aspek kecepatan.

Hasil Penelitian Siklus II

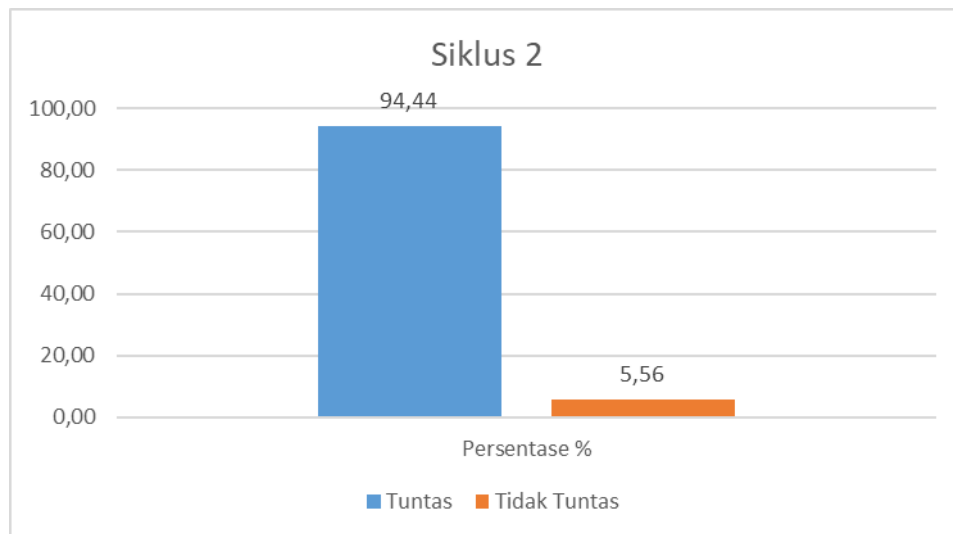
Hasil ketuntasan belajar hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Ketuntasan Siklus II

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	34	94,44
Tidak Tuntas	< 75	2	5,56
Jumlah		36	100

Pada data di atas menunjukkan bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang sesudah pembelajaran berlangsung dan

melaksanakan penelitian tindakan kelas siklus kedua adalah 94% tuntas terdiri dari frekuensi 34 siswa dan 6% tuntas terdiri dari frekuensi 2 siswa. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Ketuntasan Belajar Pada Siklus II

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 34 siswa dari jumlah keseluruhan 36 siswa. Sedangkan siswa-siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 2 orang atau sebesar 6 %.

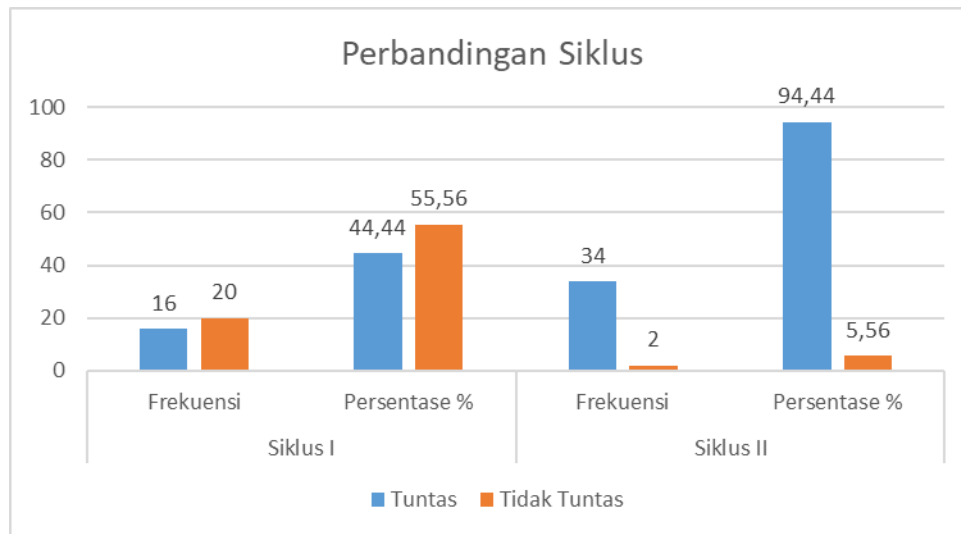
Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk mengetahui perbandingan hasil ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X 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	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	16	44,44	34	94,44
Tidak Tuntas	20	55,56	2	5,56
	36	100	36	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada siklus I dan Siklus II. Terlihat peningkatan pada peserta didik yang tuntas dari sebanyak 16 siswa menjadi 34 siswa pada siklus kedua. Selain itu terjadi penurunan persentase siswa yang tidak tuntas dari 20 siswa menjadi hanya 2 siswa pada penilaian hasil belajar lari jarak pendek. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang terkait perbandingan hasil belajar pada siklus I dengan siklus II sebagai berikut.



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

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

1. Persentase ketuntasan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan tradisional untuk kategori tuntas sebesar 44% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 94% untuk materi lari jarak pendek atletik.
2. Persentase ketuntasan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan tradisional untuk kategori tidak tuntas pada siklus I sebesar 56%, pada siklus II mengalami penurunan sebanyak 6%.

Peningkatan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang dapat dilakukan melalui variasi permainan tradisional sebagai pembelajaran. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan jumlah peserta yang tuntas pada materi lari jarak pendek atletik kelas X di SMA Negeri 11 Semarang. Hal ini karena permainan tradisional dapat membantu meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam belajar lari jarak pendek. Dengan menggunakan variasi permainan tradisional, siswa dapat lebih mudah memahami dan mempraktikkan teknik dan strategi lari jarak pendek, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar mereka. Dalam konteks pembelajaran lari jarak pendek, variasi permainan tradisional dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan untuk melakukan lari jarak pendek dengan baik. Permainan tradisional seperti "Tag", "Kucing-Kucingan", dan "Lari Estafet" dapat membantu siswa mengembangkan kecepatan, ketepatan, dan kontrol yang diperlukan untuk melakukan lari jarak pendek. Selain itu, permainan tradisional juga dapat membantu siswa mengembangkan nilai-nilai sosial, seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rufaidah et al., 2025) bahwa permainan memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar lari sprint 100 meter pada siswa putra kelas XI-8. Selain itu untuk membuktikan peningkatan hasil belajar siswa. Selain itu didukung riset yang dilaksanakan oleh (Sisfajar et al., 2018) diperoleh informasi terdapat pengaruh dari permainan kucing hinggap terhadap kecepatan lari siswa sehingga didapatkan hasil pembelajaran yang meningkat dan menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan berdasarkan uji t. Penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dibandingkan dengan penelitian lainnya karena menggunakan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran lari jarak pendek dalam materi atletik. Penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan metode pembelajaran konvensional seperti latihan fisik dan teknik,

sedangkan penelitian ini menggunakan permainan tradisional yang lebih menyenangkan dan interaktif. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan sampel siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan metode pembelajaran lari jarak pendek dalam materi atletik. Dengan demikian, penggunaan variasi permainan tradisional sebagai pembelajaran dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang. Oleh karena itu, guru dapat mempertimbangkan untuk menggunakan variasi permainan tradisional dalam pembelajaran lari jarak pendek, sehingga dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dan mencapai ketuntasan hasil belajar yang diinginkan.

4. KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas X 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 data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah digunakan pada bab sebelumnya diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan variasi model permainan tradisional sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada materi atletik siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang. Persentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang setelah mengaplikasikan pembelajaran dengan variasi permainan tradisional untuk kategori tuntas sebesar 44% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 94% untuk materi lari jarak pendek atletik. Adapun saran yang dapat diberikan yaitu bagi guru penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan referensi guna meningkatkan hasil belajar siswa menggunakan metode permainan tradisional sesuai letak geografis sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada siswa Kelas X 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 izin program pengajaran dalam menerapkan ilmu paedagogik peneliti. Terakhir Pada Universitas PGRI Semarang telah memberikan kesempatan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Y., & Hadiwijaya, D. (2019). Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Pembebanan. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2), 58–66.
- Arikunto, S. (2016). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Bhetharem, I. M., Mahardika, I. M. S. U., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Tingkat Motivasi Dan Model Aktivitas Jasmani Siswa Dan Guru Sman 2 Sumenep Di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 449–455. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i2.1455>
- Candra, J., Prawira, A. Y., & Denatara, E. T. (2021). Metode Part Method dan Whole Method dengan Aplikasi Kinovea dalam Meningkatkan Pembelajaran Atletik Dasar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6883>
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Fatah, T. A., Kurniawan, F., & Gani, R. A. (2024). Korelasi permainan tradisional “ bentengan ” dengan pelajaran penjas materi lari jarak pendek : literatur review Correlation of traditional game “ bentengan ” with physical education subject on short distance

- running material : literature review Universit. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 243–250.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Karyatna, N. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V Sdn 6 Rancah. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 21–26.
- 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.
- Rufaidah, M., Subarna, & Nugraha, A. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi-8 Sman 2 Sumedang Tahun Pelajaran 2024/2025. *Jpsa: Jurnal Pjok Sebelas April*, 10(1), 1–7.
- 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).
- Sisfajar, E. A., Muhtar, T., & Supriyadi, T. (2018). Pengaruh permainan kucing hinggap terhadap kecepatan lari jarak pendek. *PGSD Penjas*, 3(1), 411–420.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA CV.
- Susiyamni, & Asriansyah. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 11(1), 1–14.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Utomo, B., Hartati, & Yuli, S. C. (2014). Upaya meningkatkan partisipasi aktif Siswa dalam pembelajaran pjok melalui modifikasi permainan Softball. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 469–471.
- Wati, S. I., & Sari, A. D. I. (2024). Keterkaitan Permainan Tradisional “ Boy-Boyan ” dengan Mata Pelajaran PENJAS Materi Lari Jarak Pendek (SPRINT) d. *PUSAKA: Journal of Educational Review*, 1(2), 47–54.
- Widyantoro. (2020). *Modul Pembelajaran SMA PJOK*. Direktorat SMA Kemendikbud.