



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* (Atletik) Melalui Pendekatan Permainan Tradisional (*Gobag Sodor*) Pada Siswa Kelas IV SD N 10 Ujan Mas

Efforts to Improve Sprint Running Learning Outcomes (Athletics) Through a Traditional Game Approach (Gobag Sodor) for Class IV Students at SD N 10 Ujan Mas

Vionan Ikramullah¹, Dian Pujiyanto², Andes Permadi³, Andika Prabowo⁴

*Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371,
Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan hasil belajar lari sprint (atletik) melalui pendekatan permainan tradisional (*Gobag Sodor*) pada siswa Kelas IV SD N 10 Ujang Matematika. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu bentuk kegiatan reflektif yang dilakukan oleh pendidik dalam lingkungan pendidikan untuk meningkatkan rasionalitas dan pemerataan mengenai praktik pendidikan. Populasi penelitian adalah orang-orang yang dicari informasinya dalam penelitian ini melalui penelitian terhadap 20 siswa kelas IV atletik (*sprint*) lari cepat. Berdasarkan hasil penelitian behavioral yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik permainan *Gobag Sodor* meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV Matematika SDN 10 Ujan dalam lari cepat (atletik). Hal ini juga terlihat dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa lari sprint (atletik) dengan pendekatan berbasis permainan meningkatkan tingkat keberhasilan belajar siswa kelas IV sebesar 30% pada siklus sebelumnya SDN 10 Ujan Mas Tercapai. Siklus 1 tingkat keterlaksanaan sprint sebesar 55%, Siklus II siswa memperoleh hasil belajar sprint sebesar 75%, dan Siklus III siswa memperoleh hasil belajar sprint sebesar 90%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan permainan *Gobag Sodor* meningkatkan hasil belajar lari sprint (atletik) siswa kelas IV SDN 10 Ujan Matematika.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Permainan *Gobag Sodor*, Sprint



Abstract

This research aims to find out how to improve learning outcomes for sprint running (Athletics) through a traditional game approach (Gobag Sodor) in class IV students at SD N 10 Ujan Mas. The method used in this research is the classroom action research method. Classroom action research (PTK) is a form of self-reflection activity carried out by educational actors in an educational situation to improve rationality and fairness regarding educational practices. The research subjects were people who were asked for information in this research, namely by examining 20 class IV students on short distance running (Sprint) athletics. Based on the results of the action research that has been carried out, it can be concluded that the application of the gobag sodor playing method can improve learning outcomes for sprint running (athletics) in class IV students at SDN 10 Ujan Mas. This can be seen from the results of the research that has been carried out, that sprint running (athletics) through a play approach in class IV students at SDN 10 Ujan Mas obtained a percentage of achievement in the pre-cycle of 30%, learning outcomes for sprint running in cycle I were 55%, learning outcomes sprinting in cycle II was 75% and student sprint learning outcomes in cycle III were 90%. Based on these results, it can be interpreted that there is an increase in learning outcomes for sprint running (athletics) through the gobag sodor playing approach in Class IV Students at SDN 10 Ujan Mas.

Keywords : *Gobag Sodor Game, Learning Results, Sprint*

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari keseluruhan sistem pendidikan (Hidayat & Juniar., 2020). Oleh karena itu, tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani harus menjadi fokus. Melalui aktivitas fisik dan olahraga, pendidikan bertujuan untuk meningkatkan tidak hanya dunia fisik tetapi juga domain sosial dan emosional, kesehatan, pemikiran kritis, stabilitas emosional, dan perilaku moral. Guru harus mampu menanamkan berbagai keterampilan gerak dasar, taktik dan strategi permainan/olahraga, serta membantu siswa menginternalisasikan nilai-nilai (seperti sportivitas dan kerja sama yang jujur) dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Prabowo et al., 2021). Untuk memastikan bahwa kegiatan yang diselesaikan memenuhi tujuan pembelajaran, maka kegiatan yang ditawarkan di kelas harus bernuansa didaktik dan sistematis. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak diyakini dapat mengekspresikan diri mereka dalam berbagai cara yang menyenangkan, inventif, kreatif, terampil, dan meningkatkan pemahaman mereka tentang gerakan manusia.

Berdasarkan karakteristik anak usia sekolah dasar (SD) usia 6–13 tahun, mayoritas masih gemar bermain (Sundari et al., 2021). Guru harus mampu menciptakan pembelajaran yang berhasil serta memahami dan menyadari kebutuhan dan karakteristik siswanya. Semua aspek perkembangan manusia kognitif, psikomotorik, dan afektif berubah pada usia ini (Marhat., 2021). Pembelajaran seumur hidup adalah proses perkembangan manusia. Pengajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah memainkan peran penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dipilih dengan cermat dan dilakukan dengan cara yang metodis (Budi., 2021). Menawarkan kesempatan pendidikan bertujuan untuk meningkatkan perkembangan mental dan fisik sekaligus membangun gaya hidup sehat sepanjang sisa hidup seseorang.

Sejauh ini, ada kecenderungan untuk mengaitkan pentingnya kualitas pendidikan hanya berdasarkan kemampuan kognitif. Karena pandangan ini, moralitas, budi pekerti, seni, psikomotorik, dan kecakapan hidup semuanya terabaikan. Kurikulum yang utuh dapat disempurnakan guna mencapai tujuan

pendidikan nasional, berkat dikeluarkannya Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan dan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Olah raga, pendidikan jasmani, dan kesehatan secara menyeluruh berfungsi sebagai wadah untuk menumbuhkan perkembangan psikologis, keterampilan motorik, pengetahuan, dan penalaran, serta penghayatan nilai-nilai (mental, emosi, sportivitas, spiritual, dan sosial) serta pembiasaan berperilaku sehat. kehidupan yang mendorong perkembangan yang seimbang dan menstimulasi sifat-sifat fisik dan psikologis.

Salah satu cara untuk mengajarkan pendidikan jasmani adalah melalui olahraga, dan atletik adalah salah satunya. Melalui kelas pendidikan jasmani, guru olahraga sekolah dasar diharuskan untuk mengajar siswa sekolah dasar tentang atletik (Nopiyanto & Arwin., 2023) Tentu saja, mulai dari tingkat sekolah dasar (SD) paling bawah hingga pendidikan menengah atas (PT), atletik diajarkan sebagai salah satu olahraga. Untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, seorang instruktur Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) harus mempertimbangkan pertumbuhan, sifat, dan kemampuan anak selain hasil yang diinginkan. Ada empat cabang olahraga utama dalam olahraga atletik: jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olahraga lari yang diperlombakan antara lain lari trail, lari lintas alam, lari jarak jauh, lari jarak menengah, dan lari cepat (Nopiyanto & Raibowo., 2020).

Permasalahan selanjutnya adalah pembelajaran yang masih monoton, guru masih kurang mengkolaborasikan metode belajar, hal ini disebabkan masih terbatasnya sumber belajar dan sarana belajar, sehingga guru masih kurang berinovatif dalam menyampaikan pembelajaran (A'la., 2019). Kemudian permasalahan lainnya adalah fasilitas, fasilitas belajar untuk pembelajaran PJOK dapat dikatakan masih kurang, seperti lapangan untuk futsal, voli, basket, matras untuk senam lantai, bola, area lompat jauh, hal ini disebabkan sekolah berada di desa, sehingga kurang mendapat perhatian. Permasalahan lainnya adalah kurangnya pengembangan metode pembelajaran pada PJOK, hal ini disebabkan karena guru kurang melakukan kolaborasi metode belajar pada saat menyampaikan pembelajaran pada siswa.

Selanjutnya, tingkat pemahaman siswa juga masih rendah, hal ini disebabkan karena siswa terlihat bosan dan kurang motivasi dalam mengikuti

kegiatan belajar. Selanjutnya, kurangnya minat siswa terhadap materi lari *sprint*, hal ini dikarenakan materi *sprint* cenderung materi yang menguras energi dan cepat melelahkan, sehingga kurang diminati oleh siswa. Permasalahan pada sarana dan prasana di SDN 10 Ujan Mas masih sangat kurang, seperti contohnya perlengkapan kegiatan belajar mengajar, media dan sumber buku. Kemudian akreditasi di SDN 10 Ujan Mas juga masih berpredikat C, sehingga dari segi mutu sekolah masih kurang, hal ini dikarenakan kurangnya pengembangan dari pihak sekolah, sehingga mutu sekolah masih stagnan.

Oleh sebab itu, peneliti akan mengajak guru untuk berkolaborasi agar pada proses pembelajaran terasa menyenangkan dan seru. Selain itu, peneliti akan mengenalkan permainan tradisional “*gobak sodor*” kepada peserta didik. Jadi dalam penelitian ini akan memperoleh banyak manfaat, tidak hanya mengubah pola pembelajaran yang hanya itu-itu saja. Namun, turut mengenalkan kepada peserta didik permainan yang telah diwariskan secara turun menurun dari nenek moyang kita (Fajarwati & Sceisariya., 2020).

Berdasarkan observasi penulis di lapangan diperoleh beberapa permasalahan, terkhusus pada siswa kelas IV, diketahui bahwa masih banyak dijumpai permasalahan yang timbul dalam pembelajaran, diantaranya: hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata di bawah nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) 75, sehingga terdapat beberapa siswa yang masih harus remedial pada saat ujian tengah semester atau ujian semester, hal ini dikarenakan siswa kurang menguasai pembelajaran dengan baik. Selanjutnya, media belajar PJOK yang masih terbatas, dalam hal ini guru PJOK hanya berpedoman pada satu sumber buku guru saja, hal ini disebabkan pihak sekolah kurang meng-*update* sumber belajar terbaru bagi guru maupun siswa.

Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut dibutuhkan metode atau pendekatan pembelajaran yang tepat untuk dapat mengatasi permasalahan pada pembelajaran PJOK. Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis perlu mengkaji lebih lanjut ke dalam penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* (Atletik) Melalui Pendekatan Permainan Tradisional (*Gobag Sodor*) Pada Siswa Kelas IV SD N 10 Ujan Mas “.

METODE

(Arikunto, 2019) menyatakan bahwa pendekatan penelitian tindakan kelas digunakan dalam penelitian ini. Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah jenis kegiatan refleksi diri di mana para pelaku pendidikan berupaya meningkatkan keadilan dan rasionalitas praktik dalam lingkungan pendidikan (Susilo et al., 2019). Sedangkan penelitian tindakan kelas menurut Kunandar (2013) adalah penelitian yang bertujuan untuk membantu seseorang secara praktis dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam situasi darurat dan dalam mencapai tujuan dengan bekerja sama dalam kerangka etika yang disepakati bersama.

Subjek penelitian ialah orang yang diminta keterangan dalam penelitian ini yaitu dengan meneliti siswa kelas IV pada materi atletik lari jarak pendek (*Sprint*) yang berjumlah 20 orang. Objek penelitian ini ialah upaya meningkatkan hasil belajar atletik melalui pendekatan permainan gobag sodor pada siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini ialah berupa tes dan dokumentasi sedangkan instrumen penelitian menggunakan lembar observasi untuk peserta didik dan guru.

Data hasil observasi dianalisis menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rata-rata} = \frac{\text{JumlahSkor}}{\text{Jumlah Observasi}}$$

(Arikunto, 2019)

HASIL

Pra Siklus

Berdasarkan observasi hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Ujan Mas tahun ajaran 2023 diketahui melalui tes awal lari *sprint*. Pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain gobag sodor dilakukan dengan cara memilih jenis permainan yang gerakannya memuat unsur gerakan teknik dasar lari *sprint* berupa permainan gobag sodor. Untuk memenuhi unsur gerakan teknik dasar lari *sprint* dalam penelitian tindakan kelas ini guru memilih permainan sederhana yang berkembang dikalangan masyarakat terutama yang populer dalam kalangan anak-anak, yaitu permainan.

Penerapan permainan *gobag sodor* dimaksudkan untuk membiasakan siswa dalam melatih gerak dasar lari *sprint* berupa teknik dasar lari. Untuk melatih kecepatan reaksi dalam permainan ini bisa dimodifikasi terlebih dahulu dengan permainan *gobag sodor*. Berdasarkan hasil observasi kondisi awal pra siklus persentase hasil belajar lari *sprint* siswa kelas IV SDN 10 Ujan Mas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa pada Pra Siklus

Keterangan	Jumlah	Persentase
BS (Baik Sekali)	2	10%
B (Baik)	4	20%
C (Cukup)	5	25%
K (Kurang)	9	45%
KS (Kurang Sekali)	-	-
Jumlah	20	100%

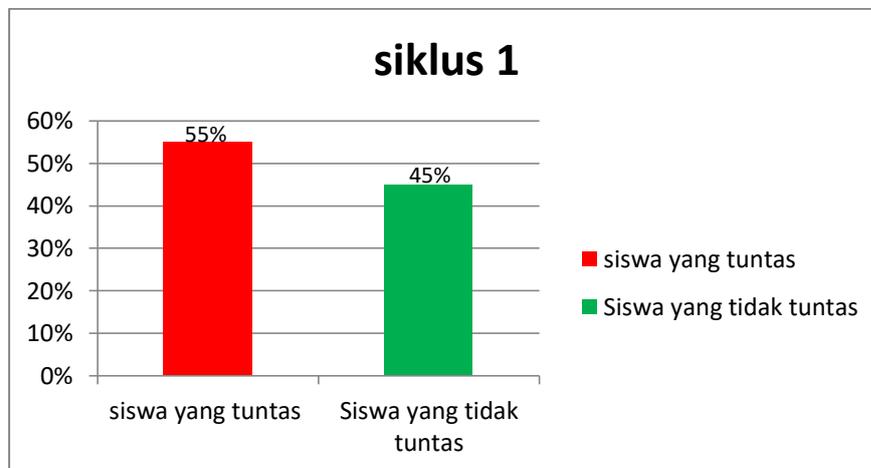
Berdasarkan tabel 4.4 Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa Pada Pra Siklus di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mendapatkan kategori Kurang Sekali ada 0 peserta didik, kategori Kurang ada 9 peserta didik, kategori Cukup ada 5 peserta didik, kategori Baik ada 4 peserta didik, sedangkan yang mendapatkan kategori baik sekali ada 2 peserta didik. Berdasarkan nilai KKM 75 ada dikategori baik, sedangkan siswa yang tuntas hanya 30% dan masih ada 70% siswa yang belum tuntas. Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan kualitas pembelajaran masih rendah, ketidakberhasilan guru dalam menyajikan materi pembelajaran. Maka disusun rencana pelaksanaan penelitian tindakan kelas untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi lari *sprint* pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 10 Ujan Mas melalui permainan *gobag sodor*. Rencana pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, dan masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

Siklus 1

Tabel 2. Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa pada Siklus I

Keterangan	Jumlah	Persentase
BS (Baik Sekali)	3	15%
B (Baik)	8	40%
C (Cukup)	5	25%
K (Kurang)	4	20%
KS (Kurang Sekali)	-	-
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 2 Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa Pada Siklus I di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mendapatkan kategori Kurang Sekali ada 0 peserta didik, kategori Kurang ada 4 peserta didik, kategori Cukup ada 5 peserta didik, kategori Baik ada 8 peserta didik, sedangkan yang mendapatkan kategori baik sekali ada 3 peserta didik. Berdasarkan tabel di atas hanya 55% siswa yang tuntas dan masih terdapat 45% siswa yang belum mencapai KKM. Hasil belajar lari *sprint* (atletik) melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SDN 10 Ujan Mas pada siklus I, apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1 Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Permainan *Gobag Sodor*

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa persentase hasil belajar lari *sprint* (atletik) yang tuntas (≥ 75) sebesar 55 % (11 anak), sedangkan yang belum tuntas 45 % (9 anak). Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa Hasil Belajar Lari *sprint* (atletik) Melalui Pendekatan Bermain *Gobag Sodor* Pada Siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas pada siklus I diperoleh ketuntasan secara keseluruhan baru 55%, dengan hasil pada

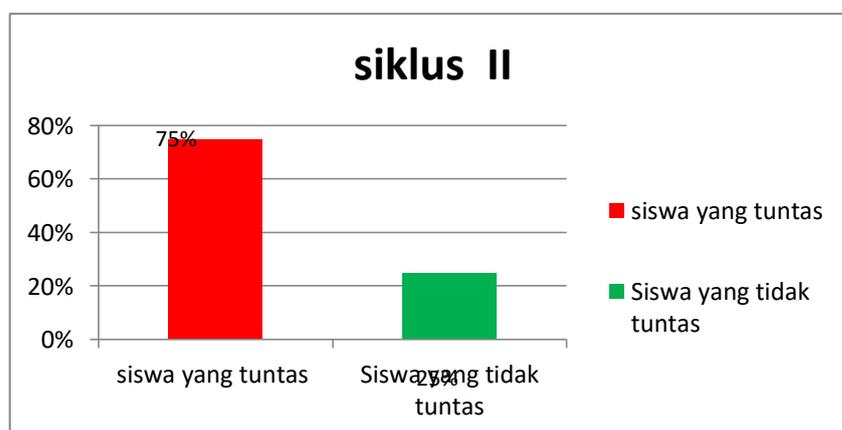
siklus I tersebut masih perlu banyak perbaikan dikarenakan hasil ketuntasan secara keseluruhan masih belum mencapai 75%.

Siklus 2

Tabel 3. Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa pada Siklus II

Keterangan	Jumlah	Persentase
BS (Baik Sekali)	4	20%
B (Baik)	11	55%
C (Cukup)	3	15%
K (Kurang)	2	10%
KS (Kurang Sekali)	-	-
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 4.10 hasil belajar lari *sprint* siswa pada siklus I di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mendapatkan kategori Kurang Sekali ada 0 peserta didik, kategori Kurang ada 2 peserta didik, kategori Cukup ada 3 peserta didik, kategori Baik ada 11 peserta didik, sedangkan yang mendapatkan kategori baik sekali ada 4 peserta didik. Berdasarkan tabel di atas terdapat 75% siswa yang tuntas dan masih terdapat 25% siswa yang belum mencapai KKM. Hasil belajar lari *sprint* (atletik) melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SDN 10 Ujan Mas pada siklus II, apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2 Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Permainan Gobag Sodor

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari *sprint* (atletik) Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas yang tuntas (≥ 75) sebesar 75 % (15 anak), sedangkan yang belum tuntas 25 % (5 anak). Berdasarkan hasil di atas

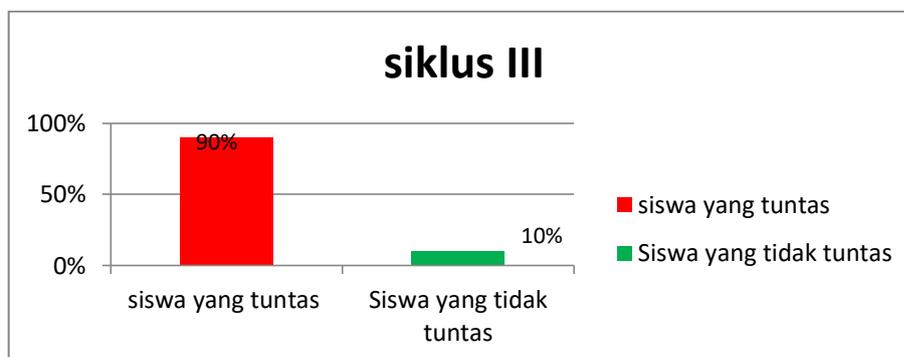
diketahui bahwa hasil belajar lari siswa pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan Hasil Belajar Lari *sprint* (atletik) dibandingkan siklus I.

Siklus 3

Tabel 4 Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa pada Siklus III

Keterangan	Jumlah	Persentase
BS (Baik Sekali)	10	50%
B (Baik)	8	40%
C (Cukup)	2	10%
K (Kurang)	-	-
KS (Kurang Sekali)	-	-
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel 4 Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa Pada Siklus I di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mendapatkan kategori Kurang Sekali ada 0 peserta didik, kategori Kurang ada 0 peserta didik, kategori Cukup ada 2 peserta didik, kategori Baik ada 8 peserta didik, sedangkan yang mendapatkan kategori baik sekali ada 10 peserta didik. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sudah 90% siswa yang tuntas dan terdapat 10% siswa yang belum mencapai KKM. Hasil belajar lari *sprint* (atletik) melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SDN 10 Ujan Mas pada siklus III, apabila di tampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3 Hasil Belajar Lari *Sprint* Melalui Permainan Gobag Sodor siklus III

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus III diketahui bahwa persentase Hasil Belajar Lari *sprint* (atletik) Melalui permainan gobag sodor Pada Siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas yang tuntas (≥ 75) sebesar 90 % (18 anak), sedangkan yang belum tuntas 10 % (2 anak). Ini artinya sudah

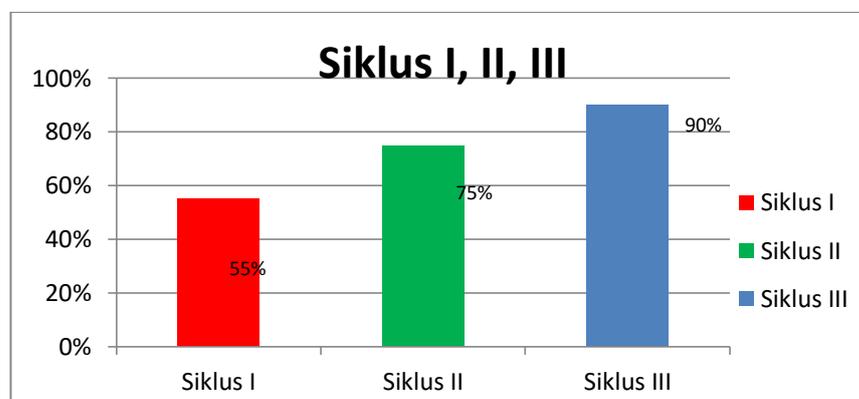
mencapai syarat ketuntasan belajar klasikal 90% siswa dikelas memperoleh nilai \geq 75, maka penelitian berhenti pada siklus III.

Hasil dari pendekatan bermain yang diterapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari *sprint* (atletik) siswa kelas IV SDN 10 Ujan Mas pada kegiatan seluruh siklus yang dilakukan, dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Belajar Lari *sprint* (atletik) Melalui Permainan Gobag Sodor Pada Siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas pada Siklus I, II, dan III

No	Pelaksanaan Tindakan	Persentase Kemampuan Lari <i>sprint</i> (atletik) siswa	Rata-rata
1	Siklus I	55 %	71,25
2	Siklus II	75 %	74
3	Siklus III	90 %	77,25

Berdasarkan hasil pada tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa hasil belajar lari *sprint* menggunakan pendekatan bermain menunjukkan ada peningkatan rata-rata nilai yang diperoleh siswa. dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendekatan bermain ini cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk gambar dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4 Hasil penelitian Lari *sprint* Melalui Permainan Gobag Sodor Seluruh Siklus

Hasil penelitian Lari *sprint* (atletik) Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 55 %, hasil belajar lari *sprint* pada siklus II sebesar 75 %, dan hasil belajar lari *sprint* siswa pada siklus III yakni 90.

PEMBAHASAN

Dalam proses pembelajaran lari *sprint* di sekolah, diketahui guru hanya meminta peserta didik untuk berlari saja. Padahal banyak metode metode yang bisa diterapkan kepada peserta didik, contohnya dengan demonstrasi. Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal (Hadi et al., 2021).

Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* (atletik) akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari *sprint* (atletik), sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal (Febriani et al., 2023).

Dalam (Nopiyanto & Raibowo., 2020) mengatakan dengan metode demonstrasi dapat memberikan hasil atau tingkat keberhasilan yang cukup tinggi, hal tersebut dilakukan dengan cara guru mencontoh terlebih dahulu dan peserta didik mengikuti apa yang telah guru tersebut lakukan. Kebanyakan guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran lari *sprint* (atletik) di SDN 10 Ujan Mas, dalam melakukan pembelajaran lari *sprint* (atletik), guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Selain itu, agar pembelajaran terasa menyenangkan, metode pembelajaran dapat di implementasikan dengan menggunakan permainan tradisional. Metode pembelajaran yang digunakan pada saat proses pembelajaran ini adalah metode ceramah. (Nopiyanto & Pujiyanto., 2022) mengatakan dengan menggunakan metode ceramah saat menjelaskan tentang sejarah singkat permainan tradisional dapat memberikan hasil yang baik dan akan lebih baik lagi apabila dikenalkan

secara langsung kepada peserta didik tentang berbagai permainan tradisional. Permainan tradisional ialah permainan yang dimana diwariskan secara turun menurun dari nenek moyang kita, permainan tradisional juga memiliki banyak manfaat mulai dari dapat membangun kerjasama hingga membantu motorik peserta didik (Nopiyanto et al., 2023)

Hasil penelitian yang dilakukan dengan pendekatan bermain *gobag sodor sprint* (atletik) Pada Siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas diperoleh persentase ketercapaian pada siklus 1 sebesar 55 %, hasil belajar lari *sprint* pada siklus II sebesar 75 %, dan hasil belajar lari *sprint* siswa pada siklus III yakni 90%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lari *sprint* (atletik) melalui pendekatan bermain *gobag sodor* pada siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas, pendekatan bermain yang diterapkan selama ini diterapkan mempunyai dampak yang baik secara fisik dan juga psikologis anak, dengan bermain anak menjadi senang dan antusias, sehingga dengan adanya penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan *gobag sodor* cukup baik digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Rasa antusias tersebut di ikuti dengan keinginan siswa dalam melakukan gerakan dan latihan yang dilakukan sehingga secara fisik anak teratih dengan demikian di ikuti dengan latihan beberapa kali melakukan lari makan akan meningkatkan kemampuan lari tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain *gobag sodor* dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* (atletik) pada siswa kelas IV SDN 10 Ujan Mas. Hal ini dapat dilihat melalui hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa lari *sprint* (atletik) melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SDN 10 Ujan Mas pada Pra Siklus hanya 30% siswa yang tuntas. Hasil belajar lari *sprint* pada siklus 1 terjadi peningkatan sebesar 55%, hasil belajar lari *sprint* pada siklus II meningkat sebesar 75 % dan hasil belajar lari *sprint* siswa pada siklus III yakni sebesar 90%,. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lari *sprint* (atletik) melalui pendekatan bermain *gobag sodor* pada Siswa Kelas IV SDN 10 Ujan Mas.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, M. (2019). Penguatan Karakter Toleransi Melalui Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar dan Keislaman*, 10(2), 130-145.
- Arikunto, S (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Budi, D. R. (2021). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 1-20.
- Fajarwati, S., & Sceisarriya, V. M. (2020). Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V MI Plus Darunnajah Kelutan Tahun Pelajaran 2018/2019. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(2), 91-96.
- Febriani, H., & Prabowo, A. (2023). Implementasi Pembelajaran Dengan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas III SD Negeri 38 Kota Bengkulu: Implementation Of Learning With The Play Method In Improving The Basic Locomotor Movement Ability Of Grade III students of SD Negeri 38 Bengkulu City. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 201-215.
- Hadi, F., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2021). Pengaruh Permainan Bola Kasti Terhadap Kemampuan Gerak Motorik Kasar Siswa Kelas V Sd Negeri 90 Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 260-270.
- Hidayat, C., & Juniar, D. T. (2020). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Deepublish.
- Kunandar. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Depok: PT Raja Grafindo Persada
- Marhat, M. (2021). Peningkatan Pembelajaran Sepakbola Menggunakan Permainan Sepakbola Mini Pada Peserta Didik Kelas VA Sdn 4 Bukit Tunggal: Improving Football Learning Using Mini Soccer Games for Class VA Sdn 4 Students Bukit Tunggal. *Neraca: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 6(2), 16-25.
- Nopiyanto, Y. E., & Arwin, A. (2023). Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru Olahraga Tingkat Sekolah Dasar Melalui Wrokshop Pengembangan Kids' Athletics. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 6(1), 206-216.

- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2022). Pelatihan Olahraga Permainan Srampangan untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik dan Nilai Kerja Sama bagi Anak-anak. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 198-204.
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., Maisarah, I., & Cotton, W. The effect of an 8-week service-learning program on traditional sports games courses on the soft skills of pre-service physical education teachers. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(12). 3487 – 3494.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). *Pembelajaran Atletik*. El Markazi.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan olahraga futsal sebagai sarana mengurangi aktivitas game online pada anak-anak di kelurahan mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114– 124. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>
- Prabowo, E. M., Mintarto, E., & Nurkholis, N. (2022). Variasi dan Kombinasi Permainan Gerak Dasar Atletik Lompat dalam Pembelajaran PJOK Siswa Sekolah Dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 1-13.
- Susilo, H., Chotimah, H., & Sari, Y. D. (2022). *Penelitian tindakan kelas*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Sundari, S., Purbohadi, D., & Amalya, S. N. (2022). Pendidikan Karakter Anak Usia Sekolah Dasar (SD) Dengan Permainan Tradisional. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.