

Peningkatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Game-Based Learning pada Siswa Kelas VII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak

Siti Nuraisyah¹, Ferdi Zulkarnain²

^{1,2} Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

*Corresponding Email : mbasitinuraisyah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui penerapan model Game-Based Learning pada siswa kelas VII A MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Subjek penelitian berjumlah 33 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, tes unjuk kerja, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa secara bertahap. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 33,33% pada pra-siklus menjadi 72,73% pada Siklus I dan 90,91% pada Siklus II. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 68 menjadi 76 dan kemudian menjadi 84. Rata-rata waktu tempuh lari 60 meter juga mengalami peningkatan dari 12,9 detik menjadi 11,6 detik, disertai peningkatan aspek afektif berupa antusiasme, kerja sama, partisipasi aktif, dan sportivitas siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model Game-Based Learning dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas VII A MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak.

Kata Kunci: Game-Based Learning, hasil belajar, lari jarak pendek 60 meter, penelitian tindakan kelas, pendidikan jasmani.

Abstract

This study aimed to improve students' learning outcomes in the 60-meter sprint through the implementation of the Game-Based Learning model for Class VII A students at MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. This research employed Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, with each cycle consisting of two meetings. The research subjects consisted of 33 students. Data were collected through observation, performance tests, and documentation, and analyzed using quantitative and qualitative descriptive analysis. The results showed a gradual improvement in students' learning outcomes. Learning mastery increased from 33.33% in the pre-cycle to 72.73% in Cycle I and 90.91% in Cycle II. The average student score increased from 68 to 76 and then to 84. The average 60-meter sprint time also improved from 12.9 seconds to 11.6 seconds, accompanied by improvements in affective aspects such as enthusiasm, cooperation, active participation, and sportsmanship. Based on these findings, it can be concluded that the Game-Based Learning model can improve the learning outcomes of the 60-meter sprint among Class VII A students at MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak.

Keywords: Game-Based Learning, learning outcomes, 60-meter sprint, classroom action research, physical education.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menempati posisi strategis dalam struktur kurikulum sekolah karena tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga berperan penting dalam membentuk kebugaran fisik, kematangan kognitif, kestabilan emosi, serta kemampuan bersosialisasi peserta didik. Melalui rangkaian aktivitas jasmani yang terprogram, siswa diarahkan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar sekaligus menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama, sehingga proses pembelajarannya perlu dirancang agar menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah menengah pertama. Salah satu materi pokok dalam PJOK di jenjang SMP/MTs adalah cabang atletik, khususnya nomor lari jarak pendek atau sprint, yang berfungsi melatih kecepatan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi gerak siswa secara menyeluruh (Mahendra, 2019).

Dalam praktiknya, pembelajaran lari jarak pendek di banyak sekolah masih dilaksanakan dengan pola konvensional, yakni guru memberikan penjelasan teori secara singkat kemudian siswa diminta menirukan gerakan tanpa adanya variasi aktivitas yang menantang. Pendekatan semacam ini cenderung menempatkan siswa sebagai peserta pasif yang hanya mengikuti instruksi satu arah, sehingga suasana belajar menjadi monoton dan kurang mampu

membangkitkan semangat berlatih. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa keberhasilan belajar tidak semata ditentukan oleh kapasitas individu siswa, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti metode pembelajaran yang digunakan guru serta suasana kelas yang diciptakan selama proses belajar berlangsung (Slameto, 2019). Apabila metode pembelajaran tidak dikelola secara variatif dan inovatif, maka motivasi belajar siswa berpotensi menurun dan pada akhirnya berdampak pada rendahnya capaian hasil belajar, baik pada ranah afektif maupun ranah psikomotor.

Permasalahan tersebut tergambar jelas pada hasil observasi awal yang dilakukan di MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. Dari populasi siswa yang diamati, hanya sebagian kecil yang mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah, sementara sebagian besar lainnya masih berada di bawah standar ketuntasan tersebut. Rendahnya capaian ini diperkuat oleh temuan lapangan yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa terlihat pasif, kurang antusias, dan tidak menunjukkan keseriusan penuh saat melakukan latihan lari. Fenomena semacam ini memperkuat asumsi bahwa perubahan perilaku belajar yang menurut Hamalik (2020) bersifat relatif permanen sebagai hasil dari pengalaman dan latihan tidak akan tercapai secara optimal apabila pengalaman belajar yang diberikan kepada siswa tidak dirancang secara bermakna, kontekstual, dan menantang.

Untuk mengatasi persoalan tersebut, diperlukan sebuah pendekatan pembelajaran alternatif yang mampu menghadirkan suasana belajar yang aktif sekaligus menyenangkan bagi siswa. Salah satu pendekatan yang dipandang relevan untuk diterapkan adalah Game-Based Learning (GBL), yaitu strategi pembelajaran yang mengadopsi prinsip-prinsip permainan sebagai media untuk mencapai tujuan instruksional tertentu. Prensky (2020) menegaskan bahwa GBL memungkinkan peserta didik memahami materi pelajaran melalui pengalaman langsung yang menyenangkan, bukan sekadar transfer informasi searah dari guru kepada siswa. Lebih lanjut, Surjono (2021) menjelaskan bahwa unsur permainan dalam GBL tidak berfungsi sebagai hiburan semata, melainkan dirancang secara sengaja untuk mendukung penguasaan konsep, keterampilan, dan sikap tertentu, sehingga pendekatan ini sangat sesuai diterapkan pada pembelajaran gerak seperti lari jarak pendek yang menuntut keterlibatan fisik dan mental secara bersamaan.

Beberapa kajian terdahulu turut mendukung urgensi penerapan pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK. Lestari dan Nugroho (2022) menemukan bahwa penerapan pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan dibandingkan dengan metode konvensional pada jenjang sekolah menengah pertama. Sejalan dengan temuan tersebut, Sari dan Handayani (2023) melaporkan bahwa permainan yang berorientasi pada aktivitas kecepatan mampu mendorong siswa untuk lebih berani mencoba teknik start dan akselerasi dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Selain berdampak pada aspek motivasional, Fatimah dan Widodo (2022) juga membuktikan bahwa pembelajaran berbasis permainan memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan capaian ranah psikomotor, yang ditandai dengan perbaikan waktu tempuh siswa pada tes lari 60 meter. Temuan-temuan tersebut memberikan landasan empiris yang cukup kuat bahwa Game-Based Learning berpotensi menjadi solusi atas rendahnya hasil belajar lari jarak pendek yang terjadi di lapangan, sekaligus memperkuat urgensi penerapannya dalam konteks penelitian ini.

Berdasarkan uraian permasalahan dan kajian pendukung di atas, penelitian ini dirancang dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berfokus pada penerapan model Game-Based Learning untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas VII MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak. Melalui rangkaian tindakan yang direncanakan, dilaksanakan, diamati, dan direfleksikan secara berkelanjutan dalam beberapa siklus, penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan perbaikan nyata baik pada aspek keaktifan dan sikap siswa

selama proses pembelajaran (ranah afektif) maupun pada aspek penguasaan teknik start, teknik berlari, dan teknik finish (ranah psikomotor). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan mendeskripsikan proses penerapan Game-Based Learning pada pembelajaran atletik, tetapi juga membuktikan secara empiris sejauh mana pendekatan tersebut mampu mendongkrak hasil belajar siswa yang sebelumnya masih berada di bawah standar ketuntasan yang ditetapkan sekolah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis, dalam memperkaya kajian tentang model pembelajaran inovatif pada mata pelajaran PJOK, maupun secara praktis, sebagai referensi bagi guru dalam merancang pembelajaran atletik yang lebih variatif, kontekstual, dan berorientasi pada peningkatan hasil belajar siswa secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) yang bertujuan memperbaiki proses dan hasil pembelajaran melalui rangkaian tindakan nyata yang dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan reflektif. Model tindakan yang diadopsi adalah model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, yang mencakup empat tahapan berkesinambungan dalam setiap siklusnya, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Keempat tahapan tersebut berlangsung secara berulang membentuk siklus hingga tercapai perubahan positif yang signifikan terhadap hasil belajar siswa pada materi lari jarak pendek 60 meter, sehingga proses perbaikan pembelajaran dapat diukur dan dievaluasi secara bertahap dari satu siklus ke siklus berikutnya.

Penelitian dilaksanakan di MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah, dengan pertimbangan bahwa hasil observasi awal di lokasi tersebut menunjukkan pembelajaran lari jarak pendek masih didominasi metode konvensional sehingga partisipasi siswa tergolong rendah. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VII A yang berjumlah 33 orang, terdiri atas 18 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Penentuan subjek dilakukan dengan teknik total sampling, mengingat jumlah populasi kurang dari 100 siswa sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian, sejalan dengan prinsip bahwa penelitian dengan subjek kurang dari 100 sebaiknya melibatkan keseluruhan populasi agar data yang diperoleh lebih representatif dan menyeluruh.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap pra-siklus untuk memperoleh gambaran kondisi awal kemampuan siswa sebelum tindakan diberikan, mencakup observasi terhadap proses pembelajaran yang berlangsung serta pengukuran hasil belajar awal pada aspek psikomotor dan afektif. Data pra-siklus ini menjadi dasar penyusunan rencana tindakan pada Siklus I. Penelitian selanjutnya dilaksanakan dalam dua siklus tindakan, dengan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Pada Siklus I, tindakan difokuskan pada pelatihan reaksi start dan akselerasi melalui permainan Lari Reaksi Warna, serta penguatan kecepatan sprint dan teknik finish melalui permainan Sprint dan Tebak Gambar. Berdasarkan hasil refleksi Siklus I yang menunjukkan bahwa ketuntasan belajar belum mencapai target yang ditetapkan, tindakan kemudian diperbaiki dan dilanjutkan pada Siklus II menggunakan permainan Sprint Zona Skor dan Relay Sprint Game yang dirancang lebih menantang guna mengoptimalkan penguasaan teknik start, kecepatan lari, dan teknik finish siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, tes, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk menjangkau data ranah afektif berupa sikap disiplin, antusiasme, sportivitas, kerja sama, dan kepatuhan siswa terhadap instruksi selama pembelajaran berlangsung, yang dilakukan bersama oleh peneliti dan guru pendamping menggunakan lembar observasi yang telah disusun secara terstruktur. Tes digunakan untuk mengukur ranah psikomotor melalui tes unjuk kerja praktik lari 60 meter yang menilai ketepatan teknik start, teknik berlari, postur dan ayunan lengan, teknik finish, serta waktu

tempuh lari, yang dilaksanakan secara konsisten pada tahap pra-siklus, Siklus I, dan Siklus II. Dokumentasi berupa foto kegiatan pembelajaran, daftar hadir siswa, dan catatan hasil penilaian digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan hasil observasi dan tes yang telah dilakukan.

Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi sikap dan keterlibatan siswa serta rubrik penilaian psikomotor lari 60 meter, yang masing-masing disusun menggunakan skala penilaian 1 hingga 4. Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi (content validity) melalui expert judgment oleh dosen pembimbing dan guru PJOK, sedangkan reliabilitas instrumen dijamin melalui konsistensi pengamatan antar penilai (inter-rater reliability), penggunaan instrumen yang identik pada setiap siklus, serta pelaksanaan observasi dan tes secara berulang untuk memastikan kestabilan dan kepercayaan hasil pengukuran yang diperoleh.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data afektif dianalisis dengan menjumlahkan skor pada setiap indikator, menghitung nilai rata-rata kelas pada tiap siklus, kemudian membandingkan perkembangan sikap dan motivasi siswa dari tahap pra-siklus hingga Siklus II. Data psikomotor dianalisis melalui perhitungan skor teknik dan waktu tempuh lari, penentuan nilai rata-rata kelas, serta persentase ketuntasan belajar berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar pada setiap siklus, sekurang-kurangnya 75% siswa mencapai KKM, serta terjadi peningkatan motivasi, keaktifan, dan partisipasi siswa yang tampak dari suasana pembelajaran yang menjadi lebih aktif dan kondusif. Apabila seluruh indikator keberhasilan tersebut telah tercapai pada Siklus II, maka pelaksanaan tindakan dihentikan dan hasil penelitian disusun sebagai laporan akhir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Subjek dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada siswa kelas VII A MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 33 siswa, terdiri atas 18 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Pemilihan kelas VII A sebagai subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa penguasaan siswa terhadap materi lari jarak pendek 60 meter masih tergolong rendah, baik dari sisi keterampilan gerak maupun tingkat keterlibatan siswa selama pembelajaran berlangsung. Sebelum tindakan diberikan, ditemukan sejumlah permasalahan mendasar, di antaranya rendahnya antusiasme siswa dalam mengikuti latihan sprint, teknik start dan finish yang masih banyak dilakukan secara keliru, serta capaian hasil belajar yang sebagian besar belum menembus Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah, yaitu 75. Kondisi tersebut menjadi dasar pertimbangan perlunya tindakan perbaikan melalui penerapan model Game-Based Learning secara bertahap dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri atas dua kali pertemuan, diawali dengan tahap pra-siklus sebagai potret kondisi awal sebelum intervensi dilakukan.

Hasil Penelitian Pra-Siklus

Tahap pra-siklus dilaksanakan untuk memotret kondisi awal kemampuan siswa sebelum penerapan Game-Based Learning, melalui kombinasi observasi proses pembelajaran, tes unjuk kerja, dan dokumentasi. Hasil pengamatan awal memperlihatkan bahwa siswa belum mampu melakukan posisi start jongkok dengan tepat, koordinasi gerak selama berlari belum maksimal, dan teknik memasuki garis finish masih dilakukan secara kurang efektif. Rekapitulasi nilai pada tiap aspek teknik disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Tes Pra-Siklus Lari Jarak Pendek 60 Meter

No	Aspek yang Dinilai	Rata-rata Nilai	Kategori
1	Teknik Start	68	Cukup
2	Teknik Berlari	70	Cukup
3	Teknik Finish	66	Cukup
Rata-rata Keseluruhan		68	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel di atas, ketiga aspek teknik dasar lari jarak pendek berada pada kategori cukup dengan rata-rata keseluruhan sebesar 68, masih berada di bawah KKM. Aspek teknik finish menjadi aspek dengan capaian terendah, mengindikasikan bahwa siswa belum memahami cara memaksimalkan kecepatan saat mendekati garis akhir. Adapun distribusi ketuntasan belajar siswa pada tahap ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Ketuntasan Belajar Pra-Siklus

Uraian	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas (≥ 75)	11	33,33%
Belum Tuntas (< 75)	22	66,67%
Jumlah	33	100%

Data pada Tabel 2 menegaskan bahwa hanya 11 dari 33 siswa (33,33%) yang mencapai ketuntasan belajar, sementara 22 siswa (66,67%) lainnya masih berada di bawah standar KKM. Selain rendahnya capaian tes, observasi pra-siklus juga mengungkap sejumlah kendala nonteknis, seperti kurangnya keberanian dan kepercayaan diri siswa saat praktik sprint, kecenderungan siswa cepat bosan terhadap pembelajaran teknik yang bersifat konvensional, rendahnya partisipasi aktif selama pembelajaran, serta belum diterapkannya pendekatan permainan yang mampu menumbuhkan motivasi belajar. Temuan-temuan ini menjadi landasan utama pelaksanaan tindakan pada Siklus I melalui penerapan permainan Lari Reaksi Warna dan Sprint & Tebak Gambar.

Hasil Penelitian Siklus I

Tindakan pada Siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan penerapan model Game-Based Learning berorientasi pada perbaikan reaksi start, akselerasi, kecepatan sprint, dan teknik finish. Pertemuan pertama menitikberatkan pada permainan Lari Reaksi Warna untuk melatih kecepatan reaksi siswa terhadap aba-aba start, sedangkan pertemuan kedua menggunakan permainan Sprint & Tebak Gambar yang memadukan aktivitas sprint dengan unsur kognitif berupa pengenalan gambar di titik akhir lintasan. Hasil observasi terhadap ranah afektif siswa selama Siklus I menunjukkan peningkatan yang cukup berarti dibandingkan kondisi pra-siklus, sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Observasi Afektif Siklus I

Aspek	Pra-Siklus	Siklus I
Antusiasme	65%	78%
Kerjasama	67%	80%
Partisipasi Aktif	63%	79%
Sportivitas	70%	82%
Rata-rata	66%	80%

Peningkatan rata-rata afektif dari 66% menjadi 80% menunjukkan bahwa unsur permainan dalam pembelajaran berhasil menumbuhkan semangat, kerja sama, dan sikap sportif siswa secara nyata. Peningkatan ini turut berdampak pada hasil belajar psikomotor siswa, sebagaimana dirangkum pada tabel berikut.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I

Uraian	Pra-Siklus	Siklus I
Rata-rata Nilai	68	76
Siswa Tuntas	11	24
Siswa Belum Tuntas	22	9
Persentase Ketuntasan	33,33%	72,73%

Selain peningkatan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan, rata-rata waktu tempuh lari 60 meter siswa juga mengalami perbaikan dari 12,9 detik pada pra-siklus menjadi 12,2 detik pada Siklus I. Meskipun demikian, hasil refleksi Siklus I menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian, yaitu minimal 75% siswa mencapai KKM, belum sepenuhnya tercapai karena persentase ketuntasan baru menyentuh angka 72,73%. Beberapa kendala yang teridentifikasi pada siklus ini antara lain sebagian siswa masih kurang maksimal dalam melakukan teknik finish, terdapat siswa yang responsnya masih lambat terhadap aba-aba start, serta sejumlah siswa yang tampak belum sepenuhnya percaya diri selama permainan berlangsung. Berdasarkan temuan tersebut, disusun rencana perbaikan untuk Siklus II berupa penambahan variasi permainan yang lebih menekankan aspek start dan finish, intensifikasi demonstrasi teknik oleh guru, serta penguatan motivasi melalui kompetisi antarkelompok.

Hasil Penelitian Siklus II

Siklus II dilaksanakan sebagai penyempurnaan dari tindakan Siklus I, dengan penerapan dua permainan lanjutan yaitu Sprint Zona Skor pada pertemuan pertama dan Relay Sprint Game pada pertemuan kedua. Permainan Sprint Zona Skor dirancang dengan membagi lintasan menjadi beberapa zona bernilai poin berbeda, sehingga siswa terdorong untuk berlari secepat mungkin demi memperoleh skor tertinggi, sementara Relay Sprint Game menonjolkan unsur kerja sama tim melalui aktivitas lari estafet. Hasil observasi afektif pada Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan Siklus I, sebagaimana tersaji pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Observasi Afektif Siklus II

Aspek	Siklus I	Siklus II
Antusiasme	78%	90%
Kerjasama	80%	91%
Partisipasi Aktif	79%	89%
Sportivitas	82%	92%
Rata-rata	80%	90,5%

Peningkatan rata-rata afektif dari 80% menjadi 90,5% mengindikasikan bahwa variasi permainan yang lebih menantang pada Siklus II berhasil mendorong keterlibatan siswa secara lebih optimal, baik dari sisi semangat, kerja sama, maupun sikap sportif dalam berkompetisi. Perkembangan ini sejalan dengan capaian hasil belajar psikomotor pada tahap akhir penelitian, sebagaimana dirangkum pada tabel berikut.

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II

Uraian	Siklus I	Siklus II
Rata-rata Nilai	76	84
Siswa Tuntas	24	30
Siswa Belum Tuntas	9	3
Persentase Ketuntasan	72,73%	90,91%

Data pada Tabel 6 memperlihatkan lonjakan capaian yang signifikan, dengan persentase ketuntasan belajar meningkat dari 72,73% pada Siklus I menjadi 90,91% pada Siklus II, jauh melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 75%. Nilai rata-rata kelas juga meningkat dari 76 menjadi 84, disertai peningkatan kualitas waktu tempuh lari 60 meter dari 12,2 detik pada Siklus I menjadi 11,6 detik pada Siklus II. Perbaikan ini tidak hanya terjadi pada aspek kecepatan, tetapi juga pada ketepatan teknik start, kestabilan postur saat berlari, dan efektivitas teknik finish siswa secara keseluruhan.

Rekapitulasi Perkembangan Antar Siklus

Secara menyeluruh, perbandingan hasil belajar dari tahap pra-siklus hingga Siklus II menunjukkan tren peningkatan yang konsisten dan berkelanjutan. Nilai rata-rata kelas meningkat secara bertahap dari 68 pada pra-siklus, menjadi 76 pada Siklus I, dan mencapai 84 pada Siklus II. Persentase ketuntasan belajar turut mengalami kenaikan tajam dari 33,33% menjadi 72,73%, kemudian mencapai 90,91% pada akhir penelitian. Sejalan dengan itu, rata-rata waktu tempuh lari 60 meter juga menunjukkan perbaikan progresif dari 12,9 detik menjadi 12,2 detik, dan akhirnya 11,6 detik. Pada aspek afektif, rata-rata sikap dan keterlibatan siswa turut meningkat dari 66% pada pra-siklus menjadi 80% pada Siklus I, dan mencapai 90,5% pada Siklus II. Karena seluruh indikator keberhasilan yang telah ditetapkanyaitu peningkatan nilai rata-rata pada setiap siklus, ketuntasan belajar minimal 75%, serta peningkatan motivasi dan partisipasi siswatelah tercapai secara menyeluruh pada Siklus II, maka pelaksanaan tindakan dinyatakan berhasil dan penelitian dihentikan pada siklus tersebut, tanpa perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Pembahasan

Hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa penerapan model Game-Based Learning mampu meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas VII A MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak secara konsisten dari tahap pra-siklus hingga Siklus II, baik pada ranah afektif maupun psikomotor. Peningkatan nilai rata-rata dari 68 menjadi 76 kemudian 84, disertai kenaikan persentase ketuntasan belajar dari 33,33% menjadi 72,73% dan akhirnya 90,91%, memperkuat temuan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu mengubah pola belajar siswa yang semula pasif menjadi lebih aktif dan bermakna. Temuan ini sejalan dengan pandangan Prensky (2020) bahwa Game-Based Learning memungkinkan peserta didik memahami materi pelajaran melalui pengalaman langsung yang menyenangkan, sehingga proses penguasaan keterampilan gerak seperti teknik start, sprint, dan finish tidak lagi dirasakan sebagai beban latihan yang monoton, melainkan sebagai aktivitas yang menantang dan menghibur.

Perubahan signifikan pada ranah afektif turut memperkuat efektivitas pendekatan ini. Rata-rata skor antusiasme, kerja sama, partisipasi aktif, dan sportivitas siswa meningkat dari 66% pada pra-siklus menjadi 80% pada Siklus I, dan mencapai 90,5% pada Siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa unsur permainan yang diintegrasikan ke dalam

pembelajaran berhasil menumbuhkan motivasi intrinsik siswa, sebagaimana ditegaskan oleh Surjono (2021) bahwa unsur permainan dalam GBL tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi dirancang secara sengaja untuk mendukung tujuan instruksional tertentu, termasuk penguasaan sikap dan nilai. Karakteristik ini selaras dengan konsep yang dikemukakan Anderson dan Krathwohl (2020), yang menyebutkan bahwa elemen permainan berupa aturan, tantangan, poin, dan umpan balik mampu mendorong partisipasi aktif siswa sekaligus menumbuhkan rasa ingin tahu dan semangat kompetisi yang sehat. Fenomena ini tampak jelas pada permainan Lari Reaksi Warna dan Sprint Zona Skor yang menempatkan skor sebagai insentif, sehingga siswa terpacu untuk memberikan usaha maksimal tanpa merasa terbebani oleh instruksi formal guru.

Pada aspek psikomotor, perbaikan teknik start, akselerasi, dan teknik finish terlihat konsisten sejalan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh lari 60 meter dari 12,9 detik pada pra-siklus menjadi 12,2 detik pada Siklus I dan 11,6 detik pada Siklus II. Hasil ini memperkuat prinsip *learning by doing* yang dikemukakan Hidayat dan Lestari (2021), yang menegaskan bahwa siswa belajar teknik gerak secara lebih efektif melalui pengalaman langsung dalam permainan dibandingkan hanya menerima instruksi verbal dari guru. Permainan Sprint & Tebak Gambar dan Relay Sprint Game pada khususnya memberikan umpan balik langsung kepada siswa setiap kali mereka menyelesaikan satu ronde permainan, sehingga kesalahan teknik dapat segera dikoreksi tanpa menunggu evaluasi formal di akhir sesi pembelajaran. Kondisi ini memperkuat argumentasi bahwa penguasaan teknik dasar sprint, terutama pada fase start dan akselerasi, berkorelasi kuat dengan peningkatan performa siswa ketika latihan dikemas dalam bentuk aktivitas yang terstruktur dan berulang (Jafar & Rahmat, 2022).

Peningkatan hasil belajar dalam penelitian ini juga memperkuat sejumlah temuan penelitian terdahulu. Lestari dan Nugroho (2022) melaporkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa SMP secara signifikan dibandingkan metode konvensional, sebuah pola yang juga terlihat jelas pada penelitian ini melalui lonjakan skor antusiasme dan partisipasi aktif siswa antarsiklus. Demikian pula dengan temuan Sari dan Handayani (2023) yang menunjukkan bahwa permainan berbasis kecepatan seperti sprint relay mampu mendorong siswa untuk lebih berani mencoba teknik start dan akselerasi dengan percaya diri yang lebih tinggi, sejalan dengan penurunan jumlah siswa yang merespons lambat terhadap aba-aba start pada Siklus II dibandingkan Siklus I. Selain itu, hasil penelitian Pratama dan Rahmawati (2022) yang menegaskan bahwa penggunaan media permainan dalam pembelajaran atletik berdampak signifikan pada perbaikan teknik dasar, khususnya fase start dan akselerasi, turut terkonfirmasi melalui peningkatan skor teknik start dari kategori cukup menjadi kategori baik pada akhir siklus penelitian ini.

Perbandingan hasil penelitian ini dengan temuan Fatimah dan Widodo (2022) yang melaporkan peningkatan performa sebesar 12% pada uji lari 60 meter setelah penerapan model GBL juga menunjukkan konsistensi arah temuan, meskipun besaran peningkatan pada penelitian ini dari 12,9 detik menjadi 11,6 detik atau setara penurunan waktu tempuh sekitar 10%. Hal ini menegaskan bahwa efektivitas GBL dapat bervariasi tergantung pada jenis permainan, intensitas latihan, dan karakteristik subjek penelitian. Selain itu, temuan bahwa Game-Based Learning mampu menggabungkan unsur kognitif, afektif, dan psikomotor secara terpadu dalam satu rangkaian pembelajaran, sebagaimana dikemukakan Simanjuntak dan Rahmat (2023), tergambar jelas dari desain permainan yang digunakan dalam penelitian ini, di mana siswa tidak hanya dituntut berlari cepat, tetapi juga memahami aturan permainan, bekerja sama dalam kelompok, dan menunjukkan sikap sportif selama berkompetisi.

Secara keseluruhan, keberhasilan penerapan Game-Based Learning dalam penelitian ini tidak terlepas dari karakteristik pembelajaran atletik itu sendiri yang menuntut keterlibatan fisik dan mental secara simultan, sebagaimana ditegaskan Husdarta (2020) dan Mahendra (2019).

bahwa pembelajaran atletik di sekolah semestinya menjadi media pengembangan keterampilan gerak dasar sekaligus pembentukan karakter sportif peserta didik, bukan semata berorientasi pada pencapaian prestasi. Dengan tercapainya seluruh indikator keberhasilan pada Siklus II, dapat disimpulkan bahwa model Game-Based Learning terbukti efektif sebagai strategi pembelajaran alternatif untuk mengatasi permasalahan monotonitas dan rendahnya hasil belajar lari jarak pendek yang sebelumnya terjadi di MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus pada siswa kelas VII A MTs Ma'arif 11 Seputih Banyak, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Game-Based Learning melalui permainan Lari Reaksi Warna, Sprint & Tebak Gambar, Sprint Zona Skor, dan Relay Sprint Game terbukti efektif meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata kelas dari 68 pada pra-siklus menjadi 76 pada Siklus I dan 84 pada Siklus II, kenaikan persentase ketuntasan belajar dari 33,33% menjadi 72,73% dan akhirnya 90,91%, serta perbaikan rata-rata waktu tempuh lari dari 12,9 detik menjadi 12,2 detik dan 11,6 detik, yang disertai pula dengan peningkatan signifikan pada aspek antusiasme, kerja sama, partisipasi aktif, dan sportivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga model pembelajaran ini layak direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK yang inovatif, aktif, dan menyenangkan pada materi atletik di jenjang sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, N., & Widodo, S. (2022). Efektivitas pendekatan permainan terhadap hasil belajar psikomotor dalam lari 60 meter. *Jurnal Olahraga dan Kinerja*, 9(4), 67–75.
- Hamalik, O. (2020). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, T., & Lestari, S. (2021). Penerapan model game-based learning untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan Indonesia*, 3(1), 22–31.
- Husdarta, J. S. (2020). *Pendidikan jasmani dalam perspektif pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, D., & Nugroho, A. (2022). Penerapan game-based learning dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan motivasi siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 45–53.
- Mahendra, A. (2019). Konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 45–53.
- Pratama, Y., & Rahmawati, L. (2022). Penggunaan permainan dalam pembelajaran lari jarak pendek terhadap peningkatan teknik start dan akselerasi. *Jurnal Aktivitas Jasmani*, 10(3), 88–97.
- Prensky, M. (2020). Digital game-based learning in modern education: Enhancing motivation and engagement. *Journal of Educational Innovation and Practice*, 14(2), 45–58.
- Sari, M., & Handayani, R. (2023). Pengaruh model game-based learning terhadap keaktifan dan motivasi belajar atletik siswa. *Journal of Sport Education*, 11(1), 22–30.
- Simanjuntak, R., & Rahmat, H. (2023). Implementasi game-based learning pada pembelajaran PJOK: Analisis kognitif, afektif, dan psikomotor. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 7(1), 101–110.
- Slameto. (2019). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Surjono, H. D. (2021). Game-based learning as an alternative approach in physical education. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 27(3), 211–220.