

## Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint* 40 Meter Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri 29 Ganting Utara

Rusmay Hafiz, Nurul Ihsan, Arsil, Mario Febrian

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[Rusmayhafiz07@gmail.com](mailto:Rusmayhafiz07@gmail.com), [nurulihsan@fik.unp.ac.id](mailto:nurulihsan@fik.unp.ac.id)

Kata kunci : Metode bermain, Hasil belajar lari *sprint*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak siswa dalam pembelajaran jasmani yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran atletik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas capaian hasil belajar lari *sprint* 40 meter melalui pendekatan bermain pada siswa putra kelas V SD N 29 Ganting Utara. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest an Posttest Design*. Teknik pengumpulan data melalui tes awal dan tes akhir. Instrumen tes yang digunakan tes lari *sprint* 40 meter. Teknik analisis data dalam menguji hipotesis dengan statistic uji t-test. Temuan dari penelitian ini yaitu (1) metode bermain berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint* 40 meter pada siswa putra kela V SD N 29 Ganting Utara dengan nilai signifikan sebesar 0,000 yang artinya  $0,00 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan (2) didapatkan peningkatan hasil belajar lari *sprint* 40 meter sebelum dilakukan latihan dan setelah diberikan latihan sebesar 0,13 dengan adanya metode bermain.

Keywords : *Playing method, Learning outcomes of sprint running*

Abstract : *The problem in this study is that there are still many students in physical learning who are less enthusiastic about participating in the athletic learning process. This study aims to determine the effectiveness of the learning outcomes of the 40-meter sprint through a play approach in male students of class V SD N 29 Ganting Utara. This research is an experimental research using experimental methods. This study used the One Group Pretest and Posttest Design. Data collection techniques through pre-test and post-test. The test instrument used was the 40 meter sprint test. Data analysis techniques in testing the hypothesis with statistical t-test. The findings from this study are (1) the playing method has a significant effect on improving learning outcomes in the 40-meter sprint for fifth-grade male students at SD N 29 Ganting Utara with a significant value of 0,000, which means  $0,00 < 0,05$ , thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted and (2) obtained an increase in learning outcomes of 40-meter sprint before training and after being given training of 0,13 with the playing method.*

### PENDAHULUAN

Menurut Ali Umar (2018) "Pendidikan adalah proses komunikasi antara pendidik dan siswa yang yang merupakan media bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia, yang dalam hal ini adalah

peningkatan mutu pendidikan dasar perlu mendapat perhatian sungguh-sungguh terutama pada peserta didik yang berada di tingkat Sekolah Dasar (Umar, 2018). Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber

daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus”(Ikhsan, 2017).

Menurut E. Nurmai, E. Emral, dan S. Suwirman (2018:54) “Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang”(Nurmai, 2018).

Pendidikan jasmani yang diberikan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Bertitik tolak pada pernyataan Depdiknas (2003:1) “pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, kualitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga” (Umar, 2018).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi (UUD Nomor 11 Tahun 2022).

Pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dari sekolah yang mulai diajarkan pada sekolah dasar sampai sekolah menengah umum bahkan sampai keperguruan tinggi. Disekolah dasar pelajaran penjas belum diajarkan secara khusus, tetapi secara tidak langsung mereka telah mengenal dan mempelajari ilmu penjas (Nur et al., 2018).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga melalui kejujuran, sportivitas, kerjasama serta mengajarkan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan aktivitas fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Dengan demikian agar terciptanya kondisi dan kegiatan belajar mengajar yang memungkinkan siswa tidak mengalami kesulitan dan mampu mencapai sasaran belajar perlu diperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya yaitu: faktor tenaga pengajar, metode pengajaran, media/alat, dan fasilitas olahraga (Abidin, 2019).

Dalam pelaksanaan perannya sebagai implementator rencana dan desain pembelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukanlah hanya berperan sebagai model atau teladan bagi siswa yang diajarinya akan tetapi juga sebagai pengelola pembelajaran (manager of learning) dan memiliki keterampilan yang baik dalam proses pembelajaran (Deswandi & Ihsan, 2018).

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada siswa Sekolah Dasar (SD), Sekolah menengah pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya SK Mendikbud no. 0413/U/87. Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik merupakan salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU) dalam kegiatannya olahraga atletik mencakup unsur dasar gerak yang sangat kompleks dan geraknya pun semakin lama semakin bervariasi. Selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Gerakan-gerakan yang

ada dalam olahraga atletik merupakan 4 gerak dasar pada semua cabang olahraga yang lain. Karena dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak (Usman, 2019).

Menurut Eddy Purnomo (2011) Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter (Siswantara & Deswandi, 2018). Lari jarak pendek atau sering dikenal dengan lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu bagian nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari *sprint* mempunyai teknik gerakan yang sangat kompleks. Pelaksanaan gerakannya mencakup gerakan start, gerakan lari cepat dan gerakan *finish* (Santra, 2021).

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan didalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah (Suratmin, 2021). Lari *sprint* atau sering dikatakan lari cepat adalah suatu cara dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh (Abdul Salam Hidayat, 2021). Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 40 meter, karena jarak 40 meter juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi.

Peneliti melakukan observasi pada siswa kelas V SD N 29 Ganting Utara, masih banyak siswa dalam pembelajaran jasmani yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran atletik. Siswa terlihat malas-malasan dan bergerak semaunya sendiri. Dalam proses pembelajaran guru terlihat masih monoton dalam memberikan dan menyampaikan materi atletik nomor lari *sprint*. Guru tidak memodifikasi permainan untuk pembelajaran lari *sprint*. Peraturan-

peraturan pada tiap materi lari yang pada umumnya sangat monoton dan kaku yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani membuat anak merasa jenuh dan cepat bosan. Sehingga apabila kegiatan itu dilakukan secara terus menerus akan membuat siswa jenuh dan enggan melaksanakannya. Oleh sebab itu, ini menjadi salah satu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk berupaya mencari pemecahan masalah melalui pengembangan metode pengajaran agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, menenangkan pikiran siswa, membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran, meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa. Salah satu alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani adalah dengan menciptakan pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk atletik nomor lari *sprint* yaitu dengan menggunakan pendekatan bermain.

Oleh karena itu pendekatan bermain dijadikan alternative pilihan metode yang diharapkan dapat menjadi media pengembangan gerak anak terutama pada nomor atletik lari, karena pada umumnya melalui pendekatan bermain yang dilakukan pada saat proses pembelajaran dengan berkelompok akan melatih siswa dalam meningkatkan sikap kebersamaan, meningkatkan kreativitas, menciptakan kedisiplinan, dan menunjukkan sikap kerjasama yang baik dalam satu tim ataupun kelompok. Selain itu, melalui pendekatan bermain yang akan diberikan oleh guru pendidikan jasmani pada proses pembelajaran atletik nomor lari di sekolah dasar sangat berperan dalam perkembangan aktivitas gerak dasar anak dan memberikan rasa senang, serta kepuasan maupun semangat yang tinggi bagi siswa dalam

pelaksanaan aktivitas gerak fisik siswa saat proses pembelajaran lari *sprint* sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat sesuai dengan yang diharapkan.

## METODE

Penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dengan satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding dengan bentuk desain *One Grup Pre test and Post test Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara dengan sampel 10 orang.

## HASIL

Hasil penelitian ini ditampilkan dan dibahas dengan tujuan penelitian yang sudah ditentukan, yaitu untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lari *sprint* 40 meter.

### 1. Data Pre Test

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *pre test* lari *sprint* 40 meter pada siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara diperoleh nilai minimum 6,88, maksimum 7,45, *modus* 7,15, *mean* 7,143, dan standar deviasi 0,178. Distribusi frekuensi *pre test* lari *sprint* 40 meter pada siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi frekuensi *pre test* lari *sprint*

No	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	<6,98	2	20%
2.	Baik	6,98- <7,16	4	40%
3.	Sedang	7,16- <7,34	2	20%
4.	Kurang	7,34- <7,52	2	20%
5.	Sangat Kurang	≥ 7,52	0	0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *pre test* lari *sprint* 40 meter 2 orang (20%) dengan kategori sangat baik, 4 orang (40%) dengan kategori baik, 2 orang (20%) dengan kategori sedang, 2 orang (20%) dengan kategori kurang.

### 2. Data Post Test

Berdasarkan hasil *post test* lari *sprint* 40 meter pada siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara diperoleh nilai minimum 6,77, maksimum 7,25, *modus* 7,05, *mean* 7,009, standar deviasi 0,151. Distribusi frekuensi *post test* lari *sprint* 40 meter pada siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

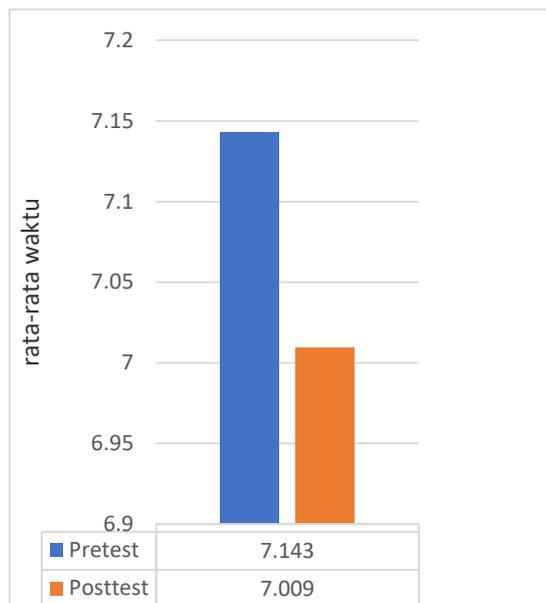
Tabel 2. Distribusi frekuensi *post test* lari *sprint*

No	Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Baik	<6,07	2	20%
2.	Baik	6,87- <7,03	3	30%
3.	Sedang	7,03- <7,19	4	40%
4.	Kurang	7,19- <7,35	1	10%
5.	Sangat Kurang	≥ 7,35	0	0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil penelitian distribusi frekuensi *post test* lari *sprint* 40 meter 2 orang (20%) dengan kategori sangat baik, 3 orang (30%) dengan kategori baik, 4 orang (40%) dengan kategori sedang, 1 orang (10%) dengan kategori kurang. Jumlah keseluruhan sampel ada 10 orang, berikut histogram data *post test* lari *sprint* 40 meter:

### 3. Peningkatan/perubahan

Bentuk grafik peningkatan data hasil penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah:



Gambar 1. Grafik peningkatan kecepatan hasil *pre test* dan *post test* lari *sprint*

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat bahwa ada peningkatan kecepatan lari *sprint* 40 meter. Hasil *pre test* menunjukkan rata-rata waktu 7,143 dan hasil *post test* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh 7,009. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan waktu tempuh siswa saat *pre test* dan *post test* sehingga dapat dikatakan hasil belajar lari *sprint* siswa meningkat.

#### 4. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov*. Kaidah yang dijadikan acuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah *p value* >0,05 sebaran dinyatakan normal, dan jika *p value* <0,05 sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan	
Test Lari <i>Sprint</i> 40 Meter	<i>Pre test</i>	0,200	Normal
	<i>Post Test</i>	0,200	Normal

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan data *pre test* yaitu 0,200 dan *post test* yaitu 200, kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 dan menunjukkan data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal.

#### 5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan dari hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sampel t-test*) pada taraf signifikan 5%. Hasil dari uji hipotesis uji-t dapat dilihat berikut ini:

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Sig.	Keterangan
Lari <i>Sprint</i> 40 meter	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* untuk lari *sprint* 40 meter didapatkan *p value* (*sig*) sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan metode/pendekatan bermain variasi lari *sprint* terhadap hasil belajar lari *sprint* karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05.

### PEMBAHASAN

Metode bermain cocok untuk peningkatan hasil belajar lari *sprint*. Berdasarkan pantauan penelitian, hasil *post test* sebelum dilakukan perlakuan dengan menggunakan metode bermain para siswa menganggap bahwa lari *sprint* ini hanya sekedar lari saja tanpa memerlukan teknik, lagi pula siswa juga kurang antusias, karena bagi mereka lari merupakan hal yang melelahkan sehingga mereka kurang tertarik. Akan tetapi, setelah dilakukan perlakuan dengan menggunakan metode bermain siswa sudah mulai tertarik dengan pembelajaran lari *sprint* dan siswa juga sudah mengetahui teknik dasar dalam melakukan lari *sprint* sehingga meningkatkan

hasil belajar pada pembelajaran lari *sprint*. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata dari hasil *pre test* dan *post test* pada hasil belajar lari *sprint* siswa putra kelas V SD N 29 Ganting Utara rata-rata skor *pre test* adalah 7,14 kemudian setelah dilakukan perlakuan dengan metode bermain terjadi peningkatan, yaitu menjadi 7,00. Dapat dikatakan bahwa peningkatan hasil belajar lari *sprint* setelah memperoleh melalui metode bermain, yaitu sebesar 0,13.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS, hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sebesar 0,000 untuk variabel lari *sprint* 40 meter, angka tersebut dinyatakan signifikan. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode/pendekatan bermain variasi lari terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint* pada siswa putra kelas V SD N 29 Ganting Utara.

Menurut Heckhusen dalam (Mirdanda, 2018) mendefinisikan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan yang terdapat dalam diri peserta didik yang selalu berusaha atau berjuang untuk meningkatkan atau memelihara kemampuannya setinggi mungkin dalam semua aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan (Mirdanda, 2018).

Hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang didapat dari proses belajar merupakan hasil dari penguasaan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotoris. Semua ranah tersebut yang menjadi evaluasi yang dilakukan guru penjasorkes untuk mengetahui apakah suatu tujuan pembelajaran di sekolah dapat dicapai dengan baik atau tidak dan siswa juga mengetahui sampai dimana usaha dan keberhasilan mereka dalam belajar (Asnaldi, 2018).

Metode bermain merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang melibatkan siswa pada suasana bermain dan terdapat kompetisi atau semacam perlombaan didalamnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, penerapan metode bermain terhadap pembelajaran lari *sprint* di Sekolah Dasar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Catur Winata (2020) menyatakan bahwa adanya peningkatan yang signifikan hasil belajar pada lari *sprint*. Dengan penerapan metode bermain siswa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan materi khususnya lari *sprint* (Winata, 2020).

Hasil yang sama juga didapatkan oleh Titi Suwarti (2019) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan motivasi dan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri 2 Mlese setelah dilakukan pemberian dengan metode bermain, siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran (Suwarti, 2019).

Dalam proses belajar adanya tingkat pengukuran kemampuan dengan bentuk penilaian dan tujuan akhir yang ingin dicapai dari sebuah proses pembelajaran adalah untuk melihat hasil yang didapat dari proses pembelajaran itu sendiri (Darni & Edwarsyah, 2018).

Peningkatan hasil pembelajaran lari *sprint* 40 meter tersebut merupakan pengaruh yang terjadi karena pemberian perlakuan yang berupa metode bermain yang disampaikan lewat proses pembelajaran sebanyak 12 kali pertemuan. Dimana setiap pertemuannya materi yang diberikan lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar lari *sprint*, yaitu berupa permainan yang mampu

meningkatkan semangat dan hasil belajar lari *sprint*.

Beberapa faktor yang menyebabkan meningkatnya hasil belajar lari *sprint* yang dimiliki siswa tentang teknik dasar lari *sprint* tersebut yang diberikan melalui metode bermain terjadi karena peserta didik pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar pada umumnya masih suka bermain, karena peserta didik dilibatkan secara aktif bermain dalam situasi nyata yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, dengan begitu peserta didik tidak merasa jenuh dan materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan mudah.

Dengan kegiatan bermain dalam lingkup pendidikan jasmani yang teratur dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan kreativitas anak dalam menganalisis dan memahami suatu tugas gerak dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada materi lari *sprint* 40 meter.

Tujuan utama pembelajaran lari *sprint* dengan metode bermain yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dapat mengetahui gambaran peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui pendekatan bermain pada siswa putra kelas V SD N 29 Ganting Utara. Untuk itu, permainan ini berisi seperangkat keterampilan teknik dasar lari *sprint* yang berupa teknik *start*, teknik lari *sprint*, dan teknik *finish* yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi, memperkaya pengembangan gerak dan membangkitkan gairah dalam pelaksanaannya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji T-tes yang telah dilakukan terkait pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lari *sprint* 40 meter pada siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara, dapat disimpulkan bahwa

metode bermain berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint* pada siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara dengan nilai signifikan sebesar 0,000 yang artinya  $0,00 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Serta didapatkan peningkatan sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan sebesar 0,13.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Salam Hidayat, S. P. M. P., Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. P., & Prof. Dr. Sofyan Hanief, M. P. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Abidin, A. M. (2019). *Kreativitas Guru Menggunakan Model Pembelajaran Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 11(2), 225–238.
- Asnaldi, A., Zulman, F.-U., & Madri, M. (2018). *Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal MensSana*, 3(2), 16–27.
- Darni, F.-U., & Edwarsyah, F.-U. (2018). *Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. Jurnal MensSana*, 3(1), 10–18.
- Deswandi, F.-U., & Ihsan, N. (2018). *Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. Jurnal MensSana*, 3(1), 48–66.
- Ikhsan, N. (2017). *Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani*

- Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. Jurnal MensSana, 2(1), 55–64.*
- Mirdanda, A. (2018). *Motivasi berprestasi & disiplin peserta didik serta hubungannya dengan hasil belajar. Yudha English Gallery.*
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). *Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. Jurnal MensSana, 3(2), 93–101.*
- Nurmai, E., Emral, E., & Suwirman, S. (2018). *Kemampuan Guru Motivasi Siswa Sarana Dan Prasarana Dalam Pembelajaran Penjasorkes Kelas IV Dan V di Sekolah Dasar Negeri 22 Andalas Padang. Jurnal MensSana, 3(2), 53–63.*
- Santra, W. (2021). *Implementasi model direct instruction untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar sprint. Indonesian Journal of Educational Development (IJED), 2(2), 382–390.*
- Siswantara, I., & Deswandi, D. (2018). *Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Pemain SSB Putra Bumi Serambi KU-15. Sport Science, 18(2), 83–90.*
- Suratmin, S. P. M. O. (2021). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari - Rajawali Pers. PT. RajaGrafindo Persada.*
- Suwarti, T. (2019). *Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan, 5(1).*
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). *Hubungan antara Motivasi Belajar dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. Jurnal Menssana, 3(2), 64–80.*
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri, 1–89.*
- Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2019). *Pengembangan peralatan modifikasi atletik pada pembelajaran PJOK tingkat sekolah dasar. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 7(1), 18–23.*
- Winata, D. C., Fahmi, M., Abady, A. N., Olahraga, S. T., Kesehatan, D., Guna, B., & Raya, J. A. (2020). *Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint Influence of Play Approach Against Sprint Learning Outcomes. JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani), 1(1).*