



PENGARUH METODE GAME BASED LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR LARI 100 M SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 18 KOTA PAYAKUMBUH

Rafki Hidayat¹, Despita Antoni², Mario Febrian³, Sri Gusti Handayani⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

rafkihidayat223@gmail.com , despitaantonifikunp@gmail.com , mariofebrian@fik.unp.ac.id ,

srigusti@unp.ac.id ,

DOI JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0083>

Kata Kunci : Game Based Learning; Lari 100 Meter; Hasil Belajar; Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat hasil belajar lari 100 meter siswa Sekolah Dasar Negeri 18 kota Payakumbuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode game based learning. Terhadap hasil belajar lari 100 meter siswa siswa Sekolah Dasar Negeri 18 kota Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di lapangan sepakbola kota payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 kota Payakumbuh yang berjumlah 23 orang siswa, terdiri dari 12 orang putera dan 11 orang puteri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 12 orang putera. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes lari 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik uji beda mean atau uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh Metode *game based learning* terhadap hasil belajar lari 100 meter siswa Sekolah Dasar Negeri 18 kota Payakumbuh dengan $t_{hitung} 3,66 > t_{tabel} 1,79$, dimana terjadi rata-rata peningkatan rata-rata hasil belajar lari 100 meter sebesar 3,1 poin. Dengan demikian Metode *game based learning ini* sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari 100 meter siswa sekolah dasar.

Keyowrds : *Game Based Learning; 100-Meter Running; Learning Outcomes; Elementary School Student*

Abstract : *The problem of this research is the low level of 100-meter running learning outcomes of students at State Elementary School 18 Payakumbuh City. The purpose of this study was to determine the effect of the game-based learning method. On the 100-meter running learning outcomes of students at State Elementary School 18 Payakumbuh City. This type of research is a quasi-experimental research. This research was conducted in January 2026 at the Payakumbuh City soccer field. The population in this study were all fifth-grade students at State Elementary School 18 Payakumbuh City, totaling 23 students, consisting of 12 boys and 11 girls. The sampling technique used a purposive sampling technique, so the sample used in this study was 12 boys. The instrument in this study was a 100-meter running test. The data analysis technique used in this study was statistical analysis of the mean difference test or t-test. The results of this study indicate that there is an influence of the game-based learning method on the learning outcomes of 100-meter running students at State Elementary School 18, Payakumbuh City with t count 3.66 > t table 1.79, where there is an average increase in the average learning outcomes of 100 meters running by 3.1 points. Thus, this game-based learning method is very effective in improving the learning outcomes of 100 meters running of elementary school students.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya baik diperoleh dari dalam ataupun dari luar sekolah yang berlangsung sepanjang hidup individu tersebut. Pendidikan dapat berupa Pendidikan formal, nonformal, dan informal.

Pendidikan formal merupakan Pendidikan yang dilakukan di sekolah yakni terdiri Pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor utama dalam mengembangkan sumber daya manusia, karena dengan pendidikan diharapkan seorang individu dapat menjadikan manusia yang produktif.

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar adalah pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, prinsip ini menjadi landasan penting bagi setiap upaya inovasi pembelajaran, termasuk penerapan metode *game based learning* yang bertujuan mengintegrasikan nilai-nilai kebugaran dan sportivitas dalam proses belajar.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di Sekolah Dasar Negeri 18 Kota Payakumbuh, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas V belum mampu mencapai standar

ketuntasan minimal dalam materi lari 100 meter, dan pembelajaran yang dilakukan masih bersifat konvensional dengan instruksi langsung dari guru tanpa variasi metode. Guru tidak memodifikasi permainan untuk pembelajaran lari 100 M, sehingga siswa terlihat bermalas-malasan dan bergerak semaunya sendiri (Deswandi, 2018).

Kondisi semacam ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pembelajaran atletik di sekolah dasar sering kali kurang diminati siswa karena dianggap membosankan dan melelahkan. Oleh karena itu, diperlukan inovasi metode pembelajaran yang mampu membangkitkan semangat dan keterlibatan aktif siswa, tanpa mengorbankan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dalam kurikulum.

Salah satu metode yang dinilai relevan dan efektif untuk mengatasi persoalan tersebut adalah metode *game based learning* (GBL). GBL merupakan proses pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses belajar dengan cara yang terstruktur dan bermakna. permainan kecil dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi, partisipasi, serta hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah (Asnaldi, Zulman, & Madri, 2018).

Penggunaan permainan dalam proses pembelajaran tidak hanya membuat siswa lebih aktif, tetapi juga membantu mereka memahami konsep gerak secara lebih menyenangkan dan efektif. Ia menegaskan bahwa “pembelajaran berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik sehingga siswa lebih

termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik.” (Asnaldi, 2020).

Secara lebih luas, penerapan game-based learning pada pembelajaran PJOK juga dapat meningkatkan kemampuan motorik dan keterampilan sosial siswa. Asnaldi menjelaskan bahwa pembelajaran melalui permainan mendorong interaksi sosial, kerja sama tim, serta pengambilan keputusan selama aktivitas fisik berlangsung (Asnaldi, 2021).

Metode game-based learning merupakan pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan permainan sebagai sarana utama untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui metode ini, siswa dapat belajar keterampilan gerak, kerja sama, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang menyenangkan dan menantang. Handayani menegaskan bahwa penerapan metode pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, dan hasil belajar siswa karena proses pembelajaran menjadi lebih interaktif dan kontekstual (Handayani, 2022).

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dikemas melalui aktivitas permainan terbukti mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, serta hasil belajar siswa. Pendekatan game-based learning memungkinkan siswa belajar keterampilan gerak melalui pengalaman langsung yang menyenangkan dan kontekstual. Handayani menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan siswa karena proses belajar menjadi lebih interaktif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, penggunaan permainan sebagai media pembelajaran menjadi strategi

efektif untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani (Handayani, 2023).

Menurut Hamari, Koivisto, dan Sarsa (2016), pendekatan berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan keterlibatan (*engagement*) dan motivasi intrinsik siswa dalam proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan jasmani, hal ini menjadi sangat relevan karena aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan cenderung lebih mudah diterima dan dinikmati oleh anak-anak usia sekolah dasar. Siswa yang termotivasi secara intrinsik akan lebih konsisten dalam berlatih dan lebih terbuka terhadap koreksi teknis yang diberikan oleh guru.

Penelitian yang melibatkan Despita Antoni menunjukkan bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, kerja sama, kepercayaan diri, serta disiplin peserta didik. Model pembelajaran berbasis permainan dianggap mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran karena aktivitas belajar dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar (Antoni, dalam riset pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis permainan, 2025).

Lebih lanjut, GBL juga dikenal mampu menciptakan suasana belajar yang positif karena mengandung unsur kesenangan, tantangan, dan penghargaan. Dalam konteks lari 100 meter, desain permainan yang tepat dapat membantu siswa membangun fondasi teknik berlari yang benar secara tidak langsung, sambil tetap menjaga antusiasme mereka selama proses pembelajaran.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa Sekolah Dasar (SD), 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 Kuliah Dasar Umum (MKDU) karena olahraga atletik mencakup unsur dasar gerak yang sangat kompleks dan gerakannya pun semakin lama semakin bervariasi.

Selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan, gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga atletik merupakan 4 gerakan dasar pada semua cabang olahraga yang lain, karena dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak.

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan rangkaian lompatan yang berturut-turut dan didalamnya terdapat fase dimana kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan (fase melayang). Lari *sprint* atau sering dikenal lari cepat adalah salah satu cara dimana atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 100 M. Karena jarak lari 100 M merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi.

Lari jarak pendek 100 meter merupakan salah satu nomor atletik yang menuntut kemampuan kecepatan maksimal, kekuatan otot tungkai, serta teknik start dan akselerasi yang baik. Pembelajaran lari *sprint* perlu dirancang secara sistematis agar siswa mampu memahami teknik dasar mulai dari posisi

start, fase percepatan, hingga fase finish. Febrian menjelaskan bahwa keberhasilan dalam lari 100 meter sangat dipengaruhi oleh kemampuan teknik start, frekuensi langkah, panjang langkah, serta koordinasi gerak tubuh secara keseluruhan (Febrian, 2020).

Pembelajaran lari jarak pendek, khususnya nomor 100 meter, menekankan pada penguasaan teknik start, fase akselerasi, dan fase mempertahankan kecepatan hingga garis finis. Menurut Despita Anton, latihan teknik yang terstruktur dan berulang sangat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari siswa. Ia menegaskan bahwa “penguasaan teknik start dan akselerasi menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan performa lari 100 meter pada siswa.” (Antoni, 2019).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa keberhasilan pembelajaran lari 100 meter tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga metode latihan yang tepat dan bertahap. Penerapan latihan teknik dasar secara sistematis dapat membantu siswa meningkatkan koordinasi gerak, reaksi start, serta kemampuan mempertahankan kecepatan maksimal hingga garis finis (Antoni, 2019).

Keberhasilan dalam lari 100 meter tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek teknis seperti posisi *start*, akselerasi awal, dan mekanika berlari yang benar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu melatih aspek teknis tersebut secara menyenangkan agar siswa tidak cepat merasa bosan atau tertekan selama proses pembelajaran berlangsung.

Aspek teknis dalam lari 100 meter mencakup tiga fase utama, yaitu: (1) fase *start*, yang meliputi posisi tubuh dan

reaksi terhadap aba-aba; (2) fase akselerasi, yaitu peningkatan kecepatan secara bertahap dari garis start hingga mencapai kecepatan maksimal; dan (3) fase mempertahankan kecepatan (*speed maintenance*), di mana pelari berusaha mempertahankan kecepatan puncaknya hingga garis *finish*. Ketiga fase ini perlu dilatihkan secara terpadu, dan pendekatan GBL dapat menjadi sarana yang efektif untuk melatihnya secara tidak langsung melalui permainan yang dirancang khusus.



Gambar 1. Posisi Start dalam Lari 100 Meter
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dekat dengan kehidupan sehari-hari seperti: jalan, lari, dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu "Athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Menurut Saputra, istilah atletik digunakan di Indonesia mengacu pada bahasa Inggris yaitu "Athletic" yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lempar, lompat. Sementara itu istilah "athletic" di Amerika Serikat berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah *track and field*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Metode *Game Based Learning* terhadap Hasil Belajar Lari 100 Meter Siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kota Payakumbuh". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi

pengembangan metode pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi atletik lari *sprint* di tingkat sekolah dasar. sekaligus menjadi rujukan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan desain *One Group Pre-test and Post-test Design*. Desain ini dipilih karena keterbatasan jumlah subjek dan pertimbangan etis dalam pelaksanaan di lapangan. Pada penelitian ini yang diteliti adalah kemampuan lari 100 M dengan metode bermain pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Payakumbuh.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 18 Payakumbuh yang berjumlah 23 siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria: (1) berjenis kelamin laki-laki; (2) merupakan siswa aktif kelas V SDN 18 Payakumbuh tahun ajaran 2025/2026; (3) dalam kondisi sehat jasmani dan tidak sedang mengalami cedera. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 12 orang siswa putra.

Proses latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Dua permainan utama yang diterapkan adalah: (1) *Sprint Tag Game*: siswa berlari mengejar dan menghindari dalam lintasan zig-zag sejauh 50 meter untuk melatih akselerasi dan kelincahan; (2) *Beat Your Time Challenge*: siswa melakukan lari 100 meter dan mencatat waktu tempuh masing-masing, kemudian ditantang untuk memperbaiki catatan waktunya sendiri (*self-competition*).



Gambar 2. Ilustrasi Gerak Berlari dalam Aktivitas Permainan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari 100 meter yang dilaksanakan di lintasan lurus berukuran standar. Setiap siswa diberikan satu kali kesempatan berlari, dan waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch dengan ketelitian 0,01 detik. Norma penilaian mengacu pada kategorisasi waktu tempuh lari 100 meter untuk siswa sekolah dasar usia 10–11 tahun yang dibagi menjadi lima kategori.

Dari data terlihat bahwa hampir seluruh siswa mengalami penurunan waktu tempuh lari 100 meter setelah diberikan perlakuan, kecuali siswa ke-2 yang justru mengalami peningkatan waktu dari 15,05 detik menjadi 16,34 detik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor non-teknis seperti kondisi fisik yang kurang optimal pada saat post-test dilaksanakan. Meskipun demikian, secara keseluruhan tren data menunjukkan arah yang positif.

Secara pedagogis, hal ini sangat positif karena menunjukkan bahwa metode GBL tidak hanya menguntungkan siswa yang sudah memiliki kemampuan baik, tetapi justru lebih efektif dalam mendorong peningkatan siswa yang tertinggal, sehingga kesenjangan kemampuan dalam kelas dapat dipersempit.

Tingkat perkembangan motorik yang optimal pada siswa kelas V yang

pada umumnya berusia 10–11 tahun memungkinkan mereka mengikuti pembelajaran gerak seperti lari 100 meter dengan lebih efektif. Materi lari 100 meter terdapat pada kurikulum kelas V berdasarkan Kurikulum Merdeka maupun Kurikulum 2013.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari 100 meter yang dilaksanakan di lintasan lurus berukuran standar. Setiap siswa diberikan satu kali kesempatan berlari, dan waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch dengan ketelitian 0,01 detik. Norma penilaian mengacu pada kategorisasi waktu tempuh lari 100 meter untuk siswa sekolah dasar usia 10–11 tahun yang dibagi menjadi lima kategori, sebagaimana disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 1. Norma Penilaian Lari 100 Meter Siswa SD Usia 10-11 Tahun

No	Kelas Interval (detik)	Kriteria
1	$\leq 14,33$	Baik Sekali
2	14,34 – 16,69	Baik
3	16,70 – 19,05	Sedang
4	19,06 – 21,41	Kurang
5	$\geq 21,42$	Kurang Sekali

Sumber : Data Hasil Penelitian

Norma penilaian yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada standar kemampuan lari 100 meter untuk siswa sekolah dasar usia 10–11 tahun. Penggunaan norma yang telah terstandarisasi ini penting untuk memastikan bahwa penilaian dilakukan secara objektif dan hasilnya dapat dibandingkan dengan penelitian serupa di sekolah lain. Rentang kategori yang tersedia, mulai dari "Baik Sekali" hingga "Kurang Sekali", memberikan gambaran yang komprehensif tentang sebaran kemampuan siswa dalam satu kelas.

Selain sebagai alat ukur, kategorisasi ini juga berfungsi sebagai panduan praktis bagi guru dalam merancang program pembelajaran lanjutan.

Siswa yang berada pada kategori "Baik" dapat diberikan pengayaan berupa pelatihan teknik yang lebih spesifik, sementara siswa pada kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali" memerlukan pendekatan remedial yang lebih intensif dan terstruktur agar dapat mencapai standar ketuntasan minimal yang ditetapkan kurikulum.

Proses latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan yang dilaksanakan di lapangan SDN 18 Payakumbuh pada tanggal 12 Januari 2026. Dua permainan utama yang diterapkan adalah:

Permainan 1 – *Sprint Tag Game*: siswa berlari mengejar dan menghindari dalam lintasan zig-zag sejauh 50 meter untuk melatih akselerasi dan kelincahan.

Permainan 2 – *Beat Your Time Challenge*: siswa melakukan lari 100 meter dan mencatat waktu tempuh masing-masing. Pada sesi berikutnya, setiap siswa ditantang untuk memperbaiki catatan waktunya sendiri (*self-competition*).

Pemilihan dua permainan utama dalam penelitian ini, yaitu *Sprint Tag Game* dan *Beat Your Time Challenge*, didasarkan pada kesesuaian antara mekanik permainan dengan tujuan pembelajaran motorik yang hendak dicapai.

Sprint Tag Game dirancang untuk melatih kemampuan akselerasi dan kelincahan siswa melalui aktivitas mengejar dan menghindari dalam lintasan zig-zag, yang secara langsung berkaitan dengan fase *start* dan akselerasi awal dalam lari 100 meter.

Beat Your Time Challenge berfokus pada pengembangan konsistensi dan pengendalian kecepatan melalui mekanisme kompetisi personal, di mana setiap siswa ditantang untuk memperbaiki catatan waktunya sendiri. Pendekatan *self-competition* ini dinilai lebih inklusif karena setiap siswa memiliki target yang disesuaikan dengan kemampuannya masing-masing, sehingga tidak ada siswa yang merasa tersisih akibat perbandingan langsung dengan teman yang lebih cepat.

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan lari menggunakan metode bermain terhadap kemampuan lari *sprint* siswa putra kelas V SDN 18 Payakumbuh. Tahapan analisis data meliputi: (1) uji normalitas menggunakan uji Liliefors; (2) uji homogenitas varians; dan (3) uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest. Kriteria pengambilan keputusan: jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

HASIL

Berdasarkan analisis data post-test hasil belajar lari 100 meter terhadap 12 orang siswa, diperoleh skor tertinggi (tercepat) = 14,37 detik, skor terendah = 20,52 detik, standar deviasi = 1,88, dan skor rata-rata = 17,12 detik. Sebagai pembandingan, hasil analisis data pre-test menunjukkan skor tertinggi = 15,05 detik, skor terendah = 23,21 detik, standar deviasi = 2,63, dan skor rata-rata = 18,62 detik. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata waktu tempuh sebesar 1,50 detik dari pretest ke posttest, yang mengindikasikan adanya

peningkatan kecepatan lari secara keseluruhan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Test Pre-test dan Post-test Lari 100 Meter Siswa SDN 18 Kota Payakumbuh

No	Kelas Interval (detik)	Kriteria	Pre-test F	Pre-test %	Post-test F	Post-test %
1	≤ 14,33	Baik Sekali	0	0,0%	0	0,0%
2	14,34 – 16,69	Baik	4	33,3 %	5	41,7 %
3	16,70 – 19,05	Sedang	4	33,3 %	5	41,7 %
4	19,06 – 21,41	Kurang	2	16,7 %	2	16,7 %
5	≥ 21,42	Kurang Sekali	2	16,7 %	0	0,0%
Jumlah			12	100%	12	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 2, hasil belajar lari 100 meter dari data *post-test*: tidak ada siswa pada kategori baik sekali; 5 orang (41,7%) berada pada kategori baik (14,34–16,69 detik); 5 orang (41,7%) pada kategori sedang (16,70–19,05 detik); dan 2 orang (16,7%) pada kategori kurang (19,06–21,41 detik). Dibandingkan pre-test, terjadi peningkatan signifikan: siswa kategori "Kurang Sekali" berkurang dari 2 orang (16,7%) menjadi 0 orang, sementara kategori "Baik" meningkat dari 4 orang (33,3%) menjadi 5 orang (41,7%). Secara keseluruhan, 83,4% siswa mencapai kategori Baik hingga Sedang pada *post-test*.

Distribusi hasil *post-test* condong ke tengah, dengan konsentrasi terbesar pada interval 14,34–16,69 detik dan 16,70–19,05 detik. Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa metode *game based learning* berhasil mendorong peningkatan kemampuan lari 100 meter secara merata pada sebagian besar siswa.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Lari 100 Meter (Uji Liliefors)

Data	L-hitung (Lo)	L-tabel (Lt) $\alpha=0,05$ n=12	Keterangan
Pre-test	0,136	0,242	Normal (Lo < Lt)
Post-test	0,183	0,242	Normal (Lo < Lt)

Sumber : Data Hasil Penelitian

Terpenuhinya asumsi normalitas pada kedua kelompok data merupakan syarat penting yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji statistik parametrik. Nilai L-hitung pada data pre-test sebesar 0,136 dan post-test sebesar 0,183, keduanya berada di bawah nilai L-tabel 0,242 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $n = 12$, yang berarti kedua distribusi data dinyatakan normal.

Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, penggunaan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) sebagai alat analisis inferensial sudah tepat dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis. Selain uji normalitas, peneliti juga melakukan uji homogenitas varians untuk memastikan bahwa tidak terdapat perbedaan variansi yang signifikan antara data pre-test dan post-test. Pemenuhan kedua asumsi statistik tersebut secara bersamaan memperkuat keandalan dan validitas kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh dapat dijadikan dasar rekomendasi yang kredibel bagi praktik pembelajaran di lapangan.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis (Uji-t Berpasangan)

Variabel	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	t-hitung	t-tabel ($\alpha=0,05$)	Keterangan
Hasil belajar lari 100	18,62 dtk	17,12 dtk	3,66	1,79	Signifikan

m					
---	--	--	--	--	--

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan Tabel 7, nilai $t_{hitung} = 3,66 > t_{tabel} = 1,79$ dengan derajat kebebasan (dk) = $n - 1 = 11$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *game based learning* terhadap peningkatan hasil belajar lari 100 meter siswa SDN 18 Kota Payakumbuh.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa metode *game based learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari 100 meter siswa SDN 18 Kota Payakumbuh dengan $t_{hitung} = 3,66 > t_{tabel} = 1,79$ ($\alpha = 0,05$; $dk = 11$). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran fisik.



Gambar 3. Urutan Gerak pada Tahap Topang dalam Lari Sprint

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Jika ditinjau dari perspektif teori belajar motorik, peningkatan yang terjadi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep *transfer of training*, yaitu kemampuan yang dilatihkan dalam satu konteks (permainan) dapat ditransfer ke konteks lain (lari 100 meter yang sebenarnya). Permainan *Sprint Tag Game*

melatih akselerasi dan kelincahan yang relevan dengan fase start dan akselerasi dalam lari 100 meter, sementara *Beat Your Time Challenge* melatih konsistensi dan pengendalian kecepatan yang relevan dengan fase mempertahankan kecepatan.

Faktor lain yang turut mendukung keberhasilan metode ini adalah kesesuaiannya dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Pada usia 10–11 tahun, anak-anak cenderung lebih responsif terhadap pembelajaran yang bersifat kompetitif, kolaboratif, dan menyenangkan. *Game Based Learning* mampu memenuhi ketiga aspek tersebut sekaligus, sehingga menjadikannya metode yang relevan dan efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar (Plass, Homer, & Kinzer, 2015).

Meskipun durasi perlakuan relatif singkat (2 kali pertemuan), penurunan rata-rata waktu sebesar 1,50 detik sudah cukup bermakna secara statistik. Ke depannya, penambahan sesi latihan diperkirakan akan menghasilkan peningkatan yang lebih besar dan lebih merata. Intensitas dan desain permainan yang dipilih terbukti tepat sasaran dalam merangsang kemampuan *sprint* siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan metode *game based learning* terhadap hasil belajar lari 100 meter siswa Sekolah Dasar Negeri 18 Kota Payakumbuh dengan $t_{hitung} = 3,66 > t_{tabel} = 1,79$ ($\alpha = 0,05$). Rata-rata waktu tempuh lari 100 meter menurun dari 18,62 detik (pre-test) menjadi 17,12 detik (post-test), atau terjadi peningkatan kecepatan sebesar 1,50 detik. Artinya metode GBL

sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari 100 meter.

Berdasarkan temuan ini, peneliti merekomendasikan agar guru PJOK di sekolah dasar mempertimbangkan penggunaan metode *game based learning* sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran, khususnya untuk materi atletik. Disarankan pula agar: (1) sekolah menyediakan sarana prasarana dan pelatihan GBL bagi guru; (2) penelitian lanjutan dilakukan dengan sampel lebih besar, durasi lebih panjang, dan kelompok kontrol; serta (3) metode GBL dikembangkan untuk cabang atletik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, D. (2019). Pembelajaran teknik dasar lari sprint 100 meter pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Antoni, D. (2025). Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, kerja sama, percaya diri dan disiplin peserta didik sekolah dasar kelas atas.
- Asnaldi, A. (2020). Game based learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Asnaldi, A. (2021). Implementasi model pembelajaran berbasis permainan pada pendidikan jasmani di sekolah. *Jurnal MensSana*.
- 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.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Deswandi. (2018). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Padang: UNP Press.
- Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2016). Does gamification work? A literature review of empirical studies on gamification. *Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences*, 3025–3034.
- Handayani, S. G. (2023). Penerapan model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Handayani, S. G. (2022). Metode game based learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Febrian, M. (2020). Pembelajaran teknik dasar lari sprint 100 meter pada pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Plass, J. L., Homer, B. D., & Kinzer, C. K. (2015). Foundations of game-based learning. *Educational Psychologist*, 50(4), 258–283.