

## **DAMPAK PERMAINAN TERHADAP KEMAMPUAN ATLETIK LARI SPRINT PADA SISWA SEKOLAH DASAR: STUDI SLR**

Tri Setyo Utami<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya

Alamat e-mail: [1triutami@unesa.ac.id](mailto:triutami@unesa.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This research aims to investigate the influence of games on the sprinting ability of elementary school students through a Systematic Literature Review (SLR). The SLR approach was employed to examine previously published studies related to how games impact sprint running skills in elementary school students, with a focus on literature from 2020 to 2024. This method was chosen for its ability to systematically compile and organize findings from multiple relevant sources. The data reviewed were drawn from scientific articles published in national journals, accessed via the Google Scholar platform. A total of five articles were analyzed. The findings indicate that various games, such as the traditional game of gobak sodor, play-based short-distance running lessons, cat and mouse games, and sprint-focused learning activities using a game approach, can effectively enhance students' sprint abilities. However, the recommendations derived from this study are primarily applicable to fourth and fifth-grade students, with limited insights into appropriate games for improving sprint abilities across all elementary school grade levels.*

*Keywords: Games, Athletic Ability, Elementary School Students*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan terhadap kemampuan lari sprint pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Metode SLR digunakan untuk menganalisis berbagai studi yang telah diterbitkan mengenai dampak permainan terhadap kemampuan atletik lari sprint siswa di tingkat sekolah dasar. SLR dipilih karena memungkinkan penyusunan temuan dari berbagai penelitian yang relevan secara sistematis dan terstruktur, dengan fokus pada periode 2020 hingga 2024. Data yang dianalisis berasal dari artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional dan diakses melalui database Google Scholar. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 5 artikel. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa permainan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan lari sprint siswa Sekolah Dasar, antara lain permainan tradisional gobak sodor, pembelajaran lari pendek berbasis bermain, permainan kucing dan tikus, serta pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan permainan. Rekomendasi berdasarkan hasil penelitian ini bahwa masih terbatas pada kelas IV dan V SD, belum ada pembahasan untuk semua tingkatan kelas menggunakan permainan apa yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan lari sprint.

Kata Kunci: Permainan, Kemampuan Atletik Lari, Siswa SD

## **A. Pendahuluan**

Atletik dianggap sebagai dasar dari banyak cabang olahraga lainnya (Alvin Kurnain et al., 2024). Dalam bidang olahraga atletik, terdapat sejumlah cabang yang harus diajarkan kepada siswa, terutama di tingkat SD (Nofriliyani, 2022; Sobarna & Hambali, 2020). Tujuan pembelajaran atletik di sekolah mencakup beberapa aspek, antara lain: 1) Mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa, 2) Meningkatkan kesehatan, kebugaran fisik, serta keterampilan teknis dalam berbagai cabang olahraga atletik, 3) Menyadari pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani, dan kesejahteraan mental, dan 4) Mendorong siswa untuk menghabiskan waktu luang mereka dengan aktivitas fisik, seperti olahraga atletik. Oleh karena itu, pembelajaran atletik perlu mendapat perhatian khusus di sekolah (Sarikawati et al., 2023).

Sekolah memiliki tanggung jawab untuk memfasilitasi siswa dalam mempelajari berbagai nomor dalam atletik, seperti nomor lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor yang paling populer adalah lari (Taroreh & Satria, 2020). Lari sprint,

yang merupakan bagian dari cabang olahraga atletik, termasuk dalam materi utama pendidikan jasmani. Dalam lari sprint, terdapat fase di mana kedua kaki tidak menyentuh tanah secara bersamaan (Iradnus & Nurrochmah, 2021; Ramadhani et al., 2024). Namun, tidak semua siswa tertarik atau mampu mengikuti pelajaran lari dengan baik di tingkat sekolah dasar.

Beberapa faktor yang memengaruhi kurangnya minat siswa terhadap pelajaran jasmani adalah penyampaian materi yang kurang menarik oleh guru (Hidayat et al., 2020). Kurangnya variasi dalam aktivitas dapat menyebabkan kebosanan, yang akhirnya menurunkan minat siswa. Oleh karena itu, sangat penting untuk menghadirkan aktivitas pendidikan jasmani dalam suasana yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi siswa (Afrillan et al., 2024).

Berdasarkan karakteristik anak usia sekolah dasar (6-13 tahun), yang pada umumnya masih menyukai bermain, guru harus mampu merancang pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik siswa (Pujiyanto et al., 2024).

Salah satu tantangan utama dalam sistem pendidikan di Indonesia adalah kurangnya efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, yang seharusnya fokus pada pengembangan diri siswa. Salah satu aspek dari pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat dilakukan melalui aktivitas permainan, yang diharapkan mampu membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran (Herdiansyah et al., 2024).

Permainan berbasis lari pada siswa sekolah dasar saat pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, khususnya dalam meningkatkan kecepatan melalui penguatan struktur otot yang dibentuk secara bertahap (Mustopa & Endrawan, 2022). Penguasaan teknik dasar lari sangat krusial, khususnya dalam lari jarak pendek, yang meliputi posisi awal, proses berlari, dan penyelesaian di garis finis. Keberhasilan dalam mengajarkan lari sangat dipengaruhi oleh pencapaian siswa dalam menguasai teknik dasar lari tersebut (Dzaky & Efendi, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian literatur tentang dampak permainan terhadap

kemampuan lari sprint pada siswa sekolah dasar belum pernah dibahas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Dampak Permainan Terhadap Kemampuan Atletik Lari Sprint Pada Siswa Sekolah Dasar: Studi SLR.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) tentang dampak permainan terhadap kemampuan atletik lari sprint pada siswa sekolah dasar. SLR dipilih karena memungkinkan penyusunan temuan dari berbagai penelitian yang relevan secara sistematis dan terstruktur, dengan fokus pada periode 2020 hingga 2024. Data yang dianalisis berasal dari artikel ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional dan diakses melalui database Google Scholar.

Kriteria inklusi yaitu:

- Artikel yang diterbitkan antara 2020 hingga 2024.
- Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran terkait permainan dan lari sprint.
- Penelitian yang melibatkan siswa sekolah dasar.

- Artikel berbahasa Indonesia.
- Kriteria eksklusi mencakup:
- Penelitian yang tidak relevan dengan topik, seperti permainan yang tidak berkaitan dengan lari sprint.
  - Artikel yang tidak melibatkan siswa sekolah dasar sebagai subjek utama.
  - Artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap.

Proses pengumpulan data dimulai dengan pencarian literatur menggunakan kata kunci seperti "pengaruh permainan," "lari sprint," "pendidikan jasmani," "siswa sekolah dasar," dan "2020-2024." Setelah pencarian dilakukan,

Tahap seleksi studi terdiri dari:

1. Pencarian awal artikel berdasarkan kata kunci dan sumber database yang sesuai.

2. Penyaringan artikel
3. Pembacaan penuh dan evaluasi kualitas artikel yang lolos tahap sebelumnya.
4. Pengumpulan data dari artikel yang memenuhi syarat, serta pengkodean informasi utama seperti sumber, sampel, metodologi, intervensi, dan hasil.

Analisis data dengan mengelompokkan temuan dari setiap artikel yang ditinjau.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berikut akan disajikan hasil berdasarkan artikel yang didapatkan didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Tabel 1 Hasil Penelitian**

No	Sumber	Sampel	Metodologi	Intervensi	Hasil
1	(Pujianto et al., 2024)	Siswa kelas IV SD	PTK	Permainan Tradisional ( <i>Gobag Sodor</i> )	Pendekatan permainan Gobag Sodor berkontribusi pada hasil lari sprint
2	(Sarikawati et al., 2023)	Siswa kelas IV SD	PTK	Pembelajaran lari pendek meter berbasis bermain	Penggunaan metode lari pendek 40 meter berbasis permainan memperbaiki kecepatan lari
3	(Herdiansyah et al., 2024)	Siswa kelas V SD	Metode kuantitatif <i>pre-exsperimen</i>	Permainan kucing dan tikus	Hasil nilai rerata menunjukkan adanya peningkatan kecepatan lari sprint
4	(Alvin Kurnain et al., 2024)	Siswa kelas V SD	PTK	Pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan permainan	Pendekatan berbasis permainan meningkatkan kemampuan lari

5	(Alfian & Lanos, 2022)	Siswa kelas V SD	R & D	Permainan tradisional	Pendekatan permainan meningkatkan	menggunakan tradisional kemampuan lari
---	------------------------	------------------	-------	-----------------------	-----------------------------------	--

---

Berdasarkan Tabel 1, ditemukan lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Permainan yang bertujuan meningkatkan kemampuan lari sprint pada siswa Sekolah Dasar mencakup permainan tradisional gobak sodor, pembelajaran lari pendek berbasis bermain, permainan kucing dan tikus, serta pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan permainan.

Permainan tradisional Indonesia menarik perhatian siswa dalam pembelajaran atletik lari sprint. Melalui permainan tradisional, anak-anak merasa lebih menikmati proses belajar, sehingga mereka lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran (Pujianto et al., 2024). Selain itu, permainan tradisional memberikan dampak positif dalam mengembangkan keterampilan emosional dan sosial anak. Penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional juga berkontribusi pada perkembangan dan pertumbuhan anak (Taroreh & Satria, 2020).

Bermain diakui secara luas sebagai aspek penting dalam

perkembangan manusia dan merupakan hak fundamental bagi setiap anak. Meskipun terdapat variasi pandangan di kalangan akademisi mengenai definisi bermain secara keseluruhan, beberapa karakteristik umum dari perilaku bermain mencakup kebebasan untuk memilih, orientasi pribadi, motivasi intrinsik, spontanitas, dan kesenangan. Terdapat banyak variasi jenis permainan yang berbeda, tergantung pada usia dan lingkungan. (Herdiansyah et al., 2024). Oleh karena itu permainan merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik anak SD untuk memperbaiki kemampuan altetik lari.

### **E. Kesimpulan**

Kesimpulannya bahwa terdapat beberapa permainan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan lari sprint siswa Sekolah Dasar, antara lain permainan tradisional gobak sodor, pembelajaran lari pendek berbasis bermain, permainan kucing dan tikus, serta

pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan permainan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrillan, M. B., Lengkana, , Anggi Setia, & Supriyadi, T. (2024). Meningkatkan Motivasi Siswa Melalui Model Pembelajaran Kompetisi Kelompok dalam Pembelajaran Atletik dengan Menggunakan Permainan Sirkuit Formula 1. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 577–586. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9732>
- Alfian, & Lanos, M. E. C. (2022). *Pengembangan Model Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Tingkat Sekolah Dasar Di Kecamatan Sumber Marga Telang*. 12–19.
- Alvin Kurnain, B., Nurhayati, F., Asmorohadi, A., Profesi Guru PraJabatan, P., Pendidikan dan Sertifikasi Profesi, L., Negeri Surabaya, U., Timur, J., Jl Lidah Wetan, I., Wetan, L., Lakarsantri, K., Surabaya, kota, Negeri Putat Gede, S. I., Putat Gede Barat, I., Sukomanunggal, K., & Surabaya Prov Jawa Timur, K. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Pada Siswa Kelas VA SDN Putat Gede I/94 Surabaya. In *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 4, Issue 3).
- Dzaky, M. H., & Efendi, Y. (2024). Upaya Meningkatkan Efektivitas Hasil Pembelajaran Lari Gawang melalui Permainan Lari Kijang pada Siswa Kelas VII SMP Dharma Karya UT. *Seminar Nasional Dan Publikasi Ilmiah 2024 FID UMJ*, 1991–1994.
- Herdiansyah, N. H., Lengkana, A. S., & Sudirjo, E. S. (2024). The Pengaruh Penerapan Permainan Kucing dan Tikus terhadap Hasil Belajar Lari Sprint. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 375–384. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9728>
- Hidayat, A., Pratama, R., Hardiono, B., Keguruan, F., Pendidikan dan Bahasa, I., Bina Darma, U., Jenderal Ahmad Yani No, J., & Selatan, S. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92–100.
- Iradnus, K. D., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Kids Atletik pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 399–403. <https://doi.org/10.17977/um062v3i62021p399-403>
- Mustopa, & Endrawan, I. B. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Skipping Siswa Sekolah Dasar.

- Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 62–66.
- Nofriliani, E. (2022). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Edukasimu*, 2(4), 1–12.
- Pujianto, D., Ikramullah, V., Permadi, A., & Prabowo, A. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint (Atletik) Melalui Pendekatan Permainan Tradisional (Gobag Sodor) Pada Siswa Kelas IV SD N 10 Ujan Mas. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 129–143.  
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Ramadhani, D., Rochman, C., & Hadi, S. R. (2024). Permainan Estafet Bola Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Materi Lari 60 Meter Pada Siswa Smp Negeri 3 Waru. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 6(1), |pp.  
<https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3152>
- Sarikawati, M., Zulkarnain, I., & Moko, S. (2023). Pembelajaran Lari Pendek 40 Meter Berbasis Bermain Pada Peserta Didik Kelas 4 Di Sekolah Dasar Negeri 27 Sungai Raya. *JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN*, IX(9), 1–8.
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum*: *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72.  
<https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2020). Implementasi Permainan CBA Pada Pembelajaran Atletik Sebagai Solusi Alternatif Melestarikan Permainan Tradisional Di Sumatera Selatan. *Curere*, 4(1), 9–16.