

**MENINGKATKAN HASIL SPRINT 60 METER MENGGUNAKAN METODE
PLYOMETRIC EXERCISES SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TAMBAH SUBUR**

Wahyu Arifin¹, Ferdi Zulkarnain², Nanda Dwicahya³
^{1,2,3}PJKR, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung
¹Wahyuarifin193@gmail.com, ²Ferdizul007@gmail.com,
³nanda.cahya95@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to improve 60-meter Sprint performance through the implementation of plyometric exercises for fifth-grade students at UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur. The study was motivated by the low Sprint learning outcomes caused by monotonous learning methods and the lack of explosive lower limb training. This research employed a quantitative approach using Classroom Action Research based on the Kurt Lewin model conducted in two cycles. The participants were 29 students. Data were collected through 60-meter Sprint tests, observation, and documentation. Data analysis used descriptive quantitative techniques through percentages of learning mastery. The results showed that learning mastery improved from 10.34% in the pre-cycle stage to 51.72% in Cycle I and increased to 75.86% in Cycle II. In addition, the fastest Sprint time improved from 12.35 seconds to 11.51 seconds. The findings indicate that plyometric exercises effectively improved acceleration, movement coordination, and lower limb explosive power in elementary school students.

Keywords: 60-meter Sprint, plyometric exercises, athletics

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil Sprint 60 meter melalui penerapan metode plyometric exercises pada siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur. Penelitian dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar Sprint siswa akibat pembelajaran yang monoton dan belum optimalnya latihan daya ledak otot tungkai. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas model Kurt Lewin yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 29 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes Sprint 60 meter, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif melalui persentase ketuntasan belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan belajar meningkat dari 10,34% pada tahap prasiklus menjadi 51,72% pada Siklus I dan meningkat kembali menjadi 75,86% pada Siklus II. Selain itu, waktu tercepat Sprint siswa meningkat dari 12,35 detik menjadi 11,51 detik. Temuan

penelitian menunjukkan bahwa metode plyometric exercises efektif meningkatkan akselerasi, koordinasi gerak, dan daya ledak otot tungkai siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Sprint 60 meter, plyometric exercises, atletik

A. Pendahuluan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar, kebugaran jasmani, dan keterampilan motorik siswa. Salah satu materi atletik yang diajarkan pada jenjang sekolah dasar adalah Sprint 60 meter yang berfungsi melatih kemampuan akselerasi, koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, serta efisiensi langkah siswa. Kemampuan Sprint menjadi bagian penting dalam perkembangan motorik anak karena mendukung aktivitas fisik sehari-hari maupun aktivitas olahraga lainnya. Namun, pelaksanaan pembelajaran Sprint di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala, terutama pembelajaran yang cenderung monoton dan kurang variatif sehingga siswa kurang aktif dan cepat merasa bosan selama proses pembelajaran berlangsung. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar Sprint siswa dan belum optimalnya kemampuan

akselerasi serta daya ledak otot tungkai siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal di kelas V UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur, diperoleh data bahwa hasil Sprint 60 meter siswa masih tergolong rendah. Dari 29 siswa, hanya 3 siswa atau sebesar 10,34% yang mencapai ketuntasan, sedangkan 26 siswa atau sebesar 89,66% belum mencapai kriteria ketuntasan minimal. Selain itu, waktu tercepat siswa adalah 12,35 detik, sedangkan waktu paling lambat mencapai 19,98 detik. Rendahnya hasil Sprint tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang diterapkan belum mampu memberikan stimulus latihan yang optimal terhadap kemampuan gerak siswa. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2022), performa Sprint dipengaruhi oleh kemampuan akselerasi, frekuensi langkah, serta kekuatan eksplosif otot tungkai yang bekerja secara cepat dan efisien. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan

karakteristik siswa sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan Sprint secara optimal.

Salah satu metode latihan yang dinilai efektif untuk meningkatkan kemampuan Sprint adalah plyometric exercises. Latihan ini merupakan bentuk latihan eksplosif yang memanfaatkan gerakan melompat dan meloncat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai secara cepat dan efisien. Beberapa bentuk latihan seperti jumping in place, standing long jump, squat jump, hopping, skipping, dan pogo jump dinilai sesuai diterapkan pada siswa sekolah dasar karena dapat dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang serta mampu meningkatkan aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung. Penelitian (Ramírez-Campillo *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa latihan plyometric mampu meningkatkan kemampuan eksplosif dan kecepatan lari pada anak usia sekolah apabila dilakukan secara terstruktur. Penelitian lain oleh (Samsudin *et al.*, 2022) juga menunjukkan bahwa latihan plyometric memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan lari siswa sekolah dasar. Temuan tersebut memperlihatkan

bahwa plyometric exercises memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggunakan desain eksperimen yang lebih berfokus pada pengaruh latihan terhadap hasil fisik siswa dan belum banyak diterapkan dalam konteks pembelajaran nyata melalui proses tindakan kelas yang berkelanjutan. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan metode circuit training atau dilakukan pada siswa jenjang menengah. Penelitian yang dilakukan oleh (Fatah, 2023) menunjukkan bahwa metode circuit training mampu meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa secara signifikan, tetapi penelitian tersebut belum mengkaji penggunaan plyometric exercises pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan plyometric exercises dalam pembelajaran Sprint 60 meter pada siswa sekolah dasar masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya dalam konteks perbaikan

proses pembelajaran secara bertahap melalui siklus tindakan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil Sprint 60 meter melalui penerapan metode *plyometric exercises* pada siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kurt Lewin yang dilaksanakan melalui tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi secara berkelanjutan. Artikel ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam penerapan metode latihan berbasis *plyometric* pada pembelajaran atletik di sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis berupa alternatif model pembelajaran Sprint yang lebih variatif, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik siswa sekolah dasar.

B. Tinjauan Pustaka

Sprint merupakan kemampuan berlari dengan kecepatan maksimal dalam jarak pendek dengan waktu

tempuh sesingkat mungkin. Kemampuan ini dipengaruhi oleh integrasi antara kekuatan otot, koordinasi gerak, efisiensi biomekanik tubuh, serta kemampuan neuromuskular dalam menghasilkan gerakan eksplosif secara cepat dan efektif (Bompa & Buzzichelli, 2022). Dalam konteks atletik, Sprint 60 meter termasuk nomor lari jarak pendek yang menuntut kemampuan akselerasi tinggi, frekuensi langkah yang optimal, serta kemampuan mempertahankan kecepatan maksimal hingga garis akhir. Secara fisiologis, aktivitas Sprint didominasi oleh sistem energi anaerob alaktasid dan aktivasi serabut otot tipe II (*fast-twitch muscle fibers*) yang berperan dalam menghasilkan kontraksi cepat dan daya ledak tinggi (Zhang, 2026). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan Sprint memerlukan metode latihan yang mampu mengembangkan kekuatan eksplosif otot tungkai dan efisiensi gerak secara simultan.

Salah satu teori utama yang mendasari penelitian ini adalah teori *stretch-shortening cycle* (SSC) dalam latihan *plyometric exercises*. Menurut (Duchateau & Amiridis, 2023), SSC

merupakan mekanisme peregangan dan pemendekan otot yang terjadi secara cepat dalam satu rangkaian gerakan sehingga memungkinkan otot menghasilkan gaya yang lebih besar dalam waktu singkat. Latihan plyometric memanfaatkan fase eksentrik, amortisasi, dan konsentrik untuk meningkatkan kemampuan eksplosif otot tungkai. Dalam praktiknya, latihan seperti *jumping in place*, *standing long jump*, *squat jump*, *hopping*, *skipping*, dan *pogo jump* digunakan untuk meningkatkan akselerasi, koordinasi gerak, serta kecepatan Sprint siswa. Secara konseptual, metode *plyometric exercises* bekerja dengan memberikan stimulus terhadap sistem neuromuskular sehingga menghasilkan peningkatan kekuatan dan kecepatan gerak yang lebih efektif (Zheng *et al.*, 2025).

Dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, atletik menjadi salah satu materi penting untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar siswa. Atletik tidak hanya berfungsi meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mengembangkan koordinasi, disiplin, motivasi belajar, dan keterampilan motorik siswa

(Kusnandar, 2023). Sprint sebagai bagian dari cabang atletik dasar memiliki posisi strategis karena berkaitan langsung dengan pengembangan kecepatan, akselerasi, dan kemampuan biomotor siswa sekolah dasar. Pembelajaran Sprint yang efektif harus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia 10–11 tahun sehingga diperlukan metode pembelajaran yang variatif, menyenangkan, dan berbasis aktivitas fisik langsung (*learning by doing*) (Moreno-Torres & García-Roca, 2025).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *plyometric exercises* efektif meningkatkan kemampuan Sprint dan daya ledak otot tungkai. Penelitian (Ramírez-Campillo *et al.*, 2022) menggunakan metode eksperimen pada anak usia sekolah dan menemukan bahwa latihan plyometric mampu meningkatkan kemampuan eksplosif dan kecepatan lari secara signifikan apabila dilakukan secara terstruktur. Penelitian (Samsudin *et al.*, 2022) pada siswa sekolah dasar juga menunjukkan bahwa latihan plyometric memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan lari

Sprint siswa. Penelitian lain oleh (Fatah, 2023) menggunakan metode *circuit training* pada siswa MTs dan menemukan adanya peningkatan kemampuan lari jarak pendek melalui latihan yang dilakukan secara bertahap dan sistematis. Selain itu, penelitian (Cicović *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa program latihan plyometric yang terstruktur mampu meningkatkan kekuatan eksplosif dan koordinasi gerak anak dan remaja. Penelitian (Chen *et al.*, 2024) menegaskan bahwa penerapan latihan plyometric harus memperhatikan prinsip keamanan, intensitas latihan, dan kesiapan fisik peserta didik agar manfaat latihan dapat diperoleh secara optimal. Selanjutnya, penelitian (Lin *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa kualitas fase akselerasi dalam Sprint sangat dipengaruhi oleh power otot tungkai dan koordinasi langkah yang baik. Penelitian (Jannah *et al.*, 2024) juga menjelaskan bahwa latihan plyometric pada anak usia sekolah dasar perlu dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang serta disesuaikan dengan perkembangan neuromuskular anak.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan Sprint, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Secara empiris, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan desain eksperimen yang lebih berfokus pada pengaruh latihan terhadap hasil fisik siswa dan belum banyak diterapkan dalam konteks pembelajaran nyata di sekolah dasar melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Selain itu, sebagian penelitian lebih banyak dilakukan pada jenjang pendidikan menengah atau atlet olahraga sehingga implementasi *plyometric exercises* pada siswa sekolah dasar masih terbatas. Secara teoretis, penelitian sebelumnya juga belum banyak mengintegrasikan konsep fisiologi latihan eksplosif dengan perbaikan proses pembelajaran PJOK secara berkelanjutan melalui siklus tindakan.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa metode *plyometric exercises* memiliki potensi besar dalam meningkatkan hasil Sprint 60

meter siswa sekolah dasar melalui peningkatan akselerasi, koordinasi gerak, dan daya ledak otot tungkai. Namun, penelitian mengenai penerapan metode tersebut dalam pembelajaran atletik berbasis Penelitian Tindakan Kelas masih relatif terbatas. Oleh karena itu, artikel ini memberikan kontribusi ilmiah dengan mengintegrasikan konsep latihan plyometric ke dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar melalui pendekatan tindakan kelas yang sistematis. Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi kekurangan penelitian sebelumnya serta menjadi referensi pengembangan model pembelajaran Sprint yang lebih variatif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kurt Lewin yang dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi secara berulang pada setiap siklus. Pendekatan PTK dipilih karena penelitian tidak hanya berfokus pada

peningkatan hasil Sprint 60 meter siswa, tetapi juga pada perbaikan proses pembelajaran secara bertahap melalui tindakan yang sistematis dan berkelanjutan. Penelitian dilaksanakan di UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur pada siswa kelas V tahun ajaran 2025/2026. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama dua siklus yang terdiri atas dua kali pertemuan tindakan dan satu kali tes hasil belajar pada setiap siklus.

Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur yang berjumlah 29 siswa, terdiri atas 11 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling karena seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Pemilihan seluruh siswa sebagai sampel dilakukan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai peningkatan hasil Sprint 60 meter setelah penerapan metode plyometric exercises dalam pembelajaran atletik.

Instrumen penelitian menggunakan tes Sprint 60 meter, lembar observasi, dan dokumentasi. Tes Sprint 60 meter digunakan untuk mengukur kemampuan kecepatan lari

siswa berdasarkan waktu tempuh yang dicapai dalam satuan detik. Indikator pengukuran meliputi waktu tempuh, akselerasi, frekuensi langkah, dan kemampuan mencapai garis finish dengan teknik yang benar. Lembar observasi digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian berupa foto kegiatan, daftar nilai, dan perangkat pembelajaran. Validitas instrumen dilakukan melalui validitas isi menggunakan expert judgement oleh validator ahli untuk memastikan kesesuaian instrumen dengan tujuan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes, observasi, dan dokumentasi. Tes dilakukan pada tahap prasiklus, siklus I, dan siklus II untuk mengetahui peningkatan hasil Sprint 60 meter siswa setelah diberikan tindakan. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran untuk mengamati keterlibatan dan aktivitas siswa dalam pelaksanaan latihan plyometric exercises. Dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data pendukung penelitian berupa catatan kegiatan,

foto pembelajaran, dan hasil penilaian siswa. Prosedur tindakan pada setiap siklus meliputi pemberian latihan plyometric seperti jumping in place, standing long jump, squat jump, hopping, skipping, dan pogo jump yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata hasil Sprint siswa, persentase ketuntasan belajar, dan peningkatan hasil belajar pada setiap siklus. Ketuntasan klasikal ditentukan berdasarkan persentase siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal. Data observasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung. Hasil analisis kemudian dibandingkan antara tahap prasiklus, siklus I, dan siklus II untuk mengetahui efektivitas penerapan metode plyometric exercises dalam meningkatkan hasil Sprint 60 meter siswa.

D.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penerapan metode plyometric exercises menunjukkan peningkatan hasil Sprint 60 meter siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur

pada setiap siklus tindakan. Pada tahap prasiklus, hasil Sprint siswa masih tergolong rendah karena pembelajaran cenderung monoton dan belum menggunakan latihan yang berfokus pada pengembangan daya ledak otot tungkai. Dari 29 siswa, hanya 3 siswa atau sebesar 10,34% yang mencapai ketuntasan belajar. Setelah penerapan metode plyometric exercises pada Siklus I, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 15 siswa atau sebesar 51,72%. Peningkatan kembali terjadi pada Siklus II dengan jumlah siswa tuntas mencapai 22 siswa atau sebesar 75,86%. Peningkatan ketuntasan tersebut menunjukkan bahwa latihan berbasis gerakan eksplosif mampu meningkatkan kemampuan Sprint siswa secara bertahap melalui tindakan pembelajaran yang sistematis.

Tabel1. Peningkatan Ketuntasan Hasil Sprint 60 Meter Siswa pada Setiap Siklus

Tahap	Siswa Tuntas (%)	Siswa Tidak Tuntas (%)
Prasiklus	3 (10,34%)	26 (89,66%)

Tahap	Siswa Tuntas (%)	Siswa Tidak Tuntas (%)
Siklus I	15 (51,72%)	14 (48,28%)
Siklus II	22 (75,86%)	7 (24,14%)

Selain peningkatan ketuntasan belajar, terjadi pula peningkatan pada hasil waktu Sprint siswa pada setiap siklus tindakan. Pada tahap prasiklus, waktu tercepat siswa adalah 12,35 detik. Setelah penerapan latihan plyometric exercises, waktu tercepat meningkat menjadi 11,89 detik pada Siklus I dan kembali meningkat menjadi 11,51 detik pada Siklus II. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan akselerasi, koordinasi gerak, dan daya ledak otot tungkai siswa setelah diberikan latihan secara terstruktur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode plyometric exercises efektif dalam meningkatkan hasil Sprint 60 meter siswa sekolah dasar. Peningkatan ketuntasan belajar dan penurunan waktu tempuh Sprint menunjukkan bahwa latihan berbasis gerakan eksplosif mampu memberikan stimulus optimal

terhadap kemampuan akselerasi dan daya ledak otot tungkai siswa. Temuan ini sesuai dengan pendapat (Bompa & Buzzichelli, 2022) yang menyatakan bahwa performa Sprint dipengaruhi oleh kemampuan akselerasi, frekuensi langkah, dan kekuatan eksplosif otot tungkai yang bekerja secara cepat dan efisien. Dalam penelitian ini, latihan plyometric exercises memberikan stimulus terhadap komponen tersebut sehingga kemampuan Sprint siswa meningkat secara signifikan.

Peningkatan hasil Sprint siswa juga dapat dijelaskan melalui teori stretch-shortening cycle (SSC) yang menjadi dasar fisiologis latihan plyometric. Menurut (Duchateau & Amiridis, 2023), latihan plyometric bekerja melalui proses peregangan dan kontraksi otot secara cepat sehingga menghasilkan daya ledak yang lebih besar dalam waktu singkat. Gerakan seperti jumping in place, hopping, dan pogo jump melatih kemampuan otot tungkai dalam menghasilkan dorongan eksplosif yang mendukung fase akselerasi saat Sprint. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan kemampuan akselerasi terlihat dari semakin singkatnya waktu

tempuh Sprint siswa pada setiap siklus tindakan.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ramírez-Campillo *et al.*, 2022) yang menunjukkan bahwa latihan plyometric mampu meningkatkan kemampuan eksplosif dan kecepatan lari pada anak usia sekolah apabila dilakukan secara terstruktur. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Samsudin *et al.*, 2022) yang menemukan bahwa latihan plyometric memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan lari siswa sekolah dasar. Persamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa metode plyometric exercises memiliki efektivitas yang konsisten dalam meningkatkan performa kecepatan pada siswa usia sekolah dasar.

Selain meningkatkan hasil Sprint, penerapan metode plyometric exercises juga memberikan dampak positif terhadap aktivitas dan motivasi belajar siswa selama pembelajaran berlangsung. Pada tahap awal, siswa terlihat kurang aktif dan cepat merasa bosan karena pembelajaran masih berpusat pada pengulangan lari tanpa variasi latihan. Setelah penerapan variasi gerakan seperti standing long jump, squat jump, skipping, dan pogo

jump, siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan terlibat dalam proses pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh metode latihan, tetapi juga oleh suasana pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Hal ini relevan dengan pendapat (Moreno-Torres & García-Roca, 2025) yang menyatakan bahwa pembelajaran atletik pada anak sekolah dasar harus dilakukan melalui aktivitas fisik yang variatif, menyenangkan, dan berbasis praktik langsung.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian mengenai penerapan metode latihan plyometric dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berbasis eksplosif tidak hanya efektif digunakan dalam konteks olahraga prestasi, tetapi juga relevan diterapkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Secara praktis, hasil penelitian memberikan alternatif model pembelajaran Sprint yang lebih aktif, variatif, dan sistematis sehingga

dapat membantu guru meningkatkan hasil belajar siswa pada materi atletik.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Penelitian hanya dilakukan pada satu kelas dengan jumlah sampel terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, durasi tindakan penelitian relatif singkat sehingga peningkatan kemampuan fisik siswa belum dapat diamati dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi latihan, serta mengembangkan variasi plyometric exercises yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan optimal.

E. Kesimpulan

Penerapan metode *plyometric exercises* terbukti mampu meningkatkan hasil Sprint 60 meter siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Tambah Subur. Peningkatan terlihat dari bertambahnya persentase ketuntasan belajar siswa dari 10,34% pada tahap prasiklus menjadi 75,86% pada Siklus II, serta menurunnya waktu tempuh Sprint siswa secara bertahap pada setiap siklus tindakan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *plyometric exercises* efektif dalam meningkatkan akselerasi, koordinasi gerak, dan daya ledak otot tungkai siswa sekolah dasar melalui proses pembelajaran yang sistematis dan berkelanjutan.

Temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa kemampuan Sprint dipengaruhi oleh kekuatan eksplosif otot tungkai dan kemampuan neuromuskular dalam menghasilkan gerakan cepat dan efisien. Secara praktis, penelitian ini memberikan alternatif model pembelajaran atletik yang lebih variatif, aktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Penerapan latihan seperti *jumping in place*, *squat jump*, *hopping*, *skipping*, dan *pogo jump* tidak hanya meningkatkan hasil belajar siswa, tetapi juga meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa selama pembelajaran berlangsung.

Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian pendidikan jasmani, khususnya terkait penerapan metode *plyometric exercises* dalam pembelajaran Sprint di sekolah dasar melalui pendekatan Penelitian

Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berbasis eksplosif dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK secara efektif dan kontekstual, tidak hanya dalam lingkungan latihan olahraga prestasi tetapi juga dalam pembelajaran sekolah dasar.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih luas, memperpanjang durasi tindakan, serta mengembangkan variasi latihan *plyometric exercises* yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh metode *plyometric exercises* terhadap komponen biomotor lain seperti kelincahan, keseimbangan, dan daya tahan pada berbagai jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2022). *Periodization theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chen, L., Yan, R., Xie, L., Zhang, Z., & Wang, H. (2024). Maturation-specific enhancements in

- explosive strength following plyometric training. *Heliyon*. [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(24\)09094-7](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(24)09094-7)
- Cicović, B., Pržulj, D., & Stojanović, E. (2024). Effects of plyometric training on sprint speed and explosive power in youth athletes. *Journal of Human Kinetics*, 91, 45–55. <https://doi.org/10.2478/hukin-2024-0005>
- Duchateau, J., & Amiridis, I. G. (2023). Plyometric Exercises: Optimizing the Transfer of Training Gains to Sport Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 51(4), 117–127. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000320>
- Fatah, M. A. (2023). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Circuit Training pada Siswa Kelas VIII A MTs Ma'arif NU 30 Darunnajah*. Universitas Nahdlatul Ulama Lampung.
- Kusnandar, K. (2023). *Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar*.
- Lin, G., Chen, J., Yan, R., Deng, B., & Song, W. (2025). Effects of plyometric training on sprint performance in youth athletes. *Sports Medicine Open*. <https://doi.org/10.1186/s40798-025-00907-9>
- Moreno-Torres, J. M., & García-Roca, J. A. (2025). Strength training and physical fitness in children. *Journal of Functional Morphology*. <https://www.mdpi.com/2411-5142/10/2/162>
- Ramírez-Campillo, R., Moran, J., García-Hermoso, A., & Izquierdo, M. (2022). Plyometric Training in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 52(8), 1727–1743. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01593-5>
- Samsudin, Doewes, M., & Nugroho, H. (2022). The Effect of Plyometric Exercise on Running Ability in Elementary School Students. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 5(9), 2432–2435. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i9-18>
- Zhang, F. (2026). The effects of plyometric training on physical fitness in adolescent team-sport athletes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in*

Physiology, 177.

<https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2026.1760239/full>

Zheng, T., Kong, R., & Liang, X.
(2025). Effects of plyometric training on sprint and jump performance. *PLOS ONE*.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319548>