

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN GAME BASED LEARNING
(GBL) TERHADAP HASIL BELAJAR ATLETIK NOMOR LARI SPRINT 100
METER PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI INPRES
MELONGUANE DITINJAU DARI MOTIVASI BELAJAR**

Kiki Sore¹, Luh Putu Tuti Ariani², Syarif Hidayat³
Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3}
kikisore34@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Game Based Learning*, terhadap hasil belajar atletik nomor lari sprint 100 meter pada peserta didik khusus kelas 5 SD Negeri Inpres Melonguane, ditinjau dari motivasi belajar. Metode penelitian diterapkan dengan menggunakan desain eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*, dengan mengambil sampel 20 peserta didik, terdiri dari 10 Peserta didik kelompok eksperimen dan 10 Peserta didik kelompok kontrol. Instrumen penelitian meliputi tes keterampilan lari sprint 100 meter, dan angket motivasi belajar. Hasil dari data tersebut dianalisis menggunakan uji ANOVA dua jalur hasil penelitian menunjukkan bahwa *Game Based Learning* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar sprint 100 meter. Hal ini sejalan dengan motivasi belajar yang turut berpengaruh signifikan, dan terdapat interaksi di antara keduanya. Simpulan, bahwa model pembelajaran *Game Based Learning* efektif digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 100 meter, spesifik terhadap peserta didik sekolah dasar, dan bagi peserta didik dengan motivasi belajar tinggi. Tantangan didapatkan dalam metode pembelajaran *Game Based Learning* pada kelompok motivasi rendah dimana hasil masih dalam kategori efektif namun peningkatan tidak signifikan.

Kata kunci: *Game Based Learning*, Lari 100 meter, Pendidikan Jasmani, Model Pembelajaran, *Pretest-Posttest Control Group*

ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of the Game-Based Learning (GBL) model on the learning outcomes of the 100-meter sprint for fifth-grade students at SD Negeri Inpres Melonguane, taking into account their learning motivation. The research employed an experimental Pretest–Posttest Control Group Design with a sample of 20 students: 10 in the experimental group and 10 in the control group. Research instruments included a 100-meter sprint performance test and a learning motivation questionnaire. Data were analyzed using a two-way ANOVA test. The results showed that the Game-Based Learning model had a significant effect on learning outcomes in the 100-meter sprint. Learning motivation also had a significant effect, and an interaction between the two variables was observed. Conclusion, that the Game-Based Learning model is effective in improving learning outcomes in the 100-meter sprint, particularly for students with high learning motivation. Nevertheless, challenges were identified among students with low motivation, where the model remained effective but yielded less significant improvements.

Keywords: *Game-Based Learning, 100-Meter Sprint, Physical Education, Learning Model, Pretest–Posttest Control Group*

PENDAHULUAN

PJOK atau Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan fisik. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berpikir kritis, kualitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas olahraga fisik (Rohman, 2016). Kemampuan manusia untuk melakukan aktivitas berkaitan dengan kemampuan fisik untuk merespons aktivitas itu sendiri. Pendidikan melalui aktivitas fisik berarti aktivitas fisik merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan.

Aktivitas bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak. Untuk mendukung perkembangan anak, baik fisik maupun psikologis, anak perlu bermain untuk mengekspresikan kebebasannya tanpa merasa salah dan terkekang oleh (Trimantara, 2020). Aktivitas bermain adalah kegiatan yang dilakukan anak secara aktif/pasif, berbentuk individu/kelompok, menggunakan alat/tanpa alat, dan dilakukan di luar ruangan/dalam ruangan yang melibatkan imajinasi, penampilan, seluruh perasaan, tangan atau seluruh tubuh dan dapat memberikan kesenangan dan kebugaran jasmani.

Dalam materi PJOK sendiri, salah satu materi yang wajib dipelajari adalah Lari 100 meter. Tipe olahraga lari dengan jarak 100 meter ini merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan komponen fisik spesifik, terutama kecepatan, kekuatan kaki, dan kekuatan tubuh secara keseluruhan (Purwanto, 2023). Lari 100 meter merupakan komponen utama atletik kompetitif, dengan peserta yang beragam, mulai dari atlet tingkat sekolah hingga kompetitor elit. Dengan keberagaman ini, pembinaan yang diberikan sedini mungkin kepada atlet muda dapat menghasilkan hasil performa yang lebih baik dan membantu mereka mencapai tingkat elit di masa mendatang (Rohman, 2016). Namun, masih terdapat perdebatan mengenai metode yang tepat untuk melatih atlet muda, khususnya di bidang atletik, yang menimbulkan tantangan bagi guru Pendidikan Jasmani (PJ) (Haugen et al., 2019).

Perkembangan dunia pendidikan turut mempelajari kebutuhan murid dan juga inovasi guru yang semakin canggih maupun modern. Salah satunya adalah *Game Based Learning (GBL)* atau GBL yang merupakan model pembelajaran yang relevan dan memanfaatkan unsur permainan dalam proses belajar (Syaputra & Rahmat, 2023). Model ini diterapkan guna mengajak peserta didik untuk dapat menikmati pembelajaran lebih menyenangkan (Escriva-Boulley et al., 2021). Model ini turut membuat pembelajaran menjadi lebih mudah diterima dan dipahami, meningkatkan fokus, adanya partisipasi aktif dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Motivasi yang tinggi menjadikan peserta didik menjadi lebih semangat dalam belajar dan memberikan hasil yang optimal (Fazza, 2025).

Motivasi belajar memiliki peran penting dalam keberhasilan proses pendidikan. Peserta didik dengan motivasi tinggi cenderung berusaha lebih keras, lebih tekun, dan lebih fokus dalam mencapai tujuan pembelajaran. Sebaliknya, peserta didik dengan motivasi rendah akan kesulitan untuk mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, penting untuk meninjau pengaruh model pembelajaran seperti GBL terhadap hasil belajar, dengan mempertimbangkan faktor motivasi peserta didik sebagai salah satu variabel penting (Kesuma et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Game Based Learning (GBL)* terhadap hasil belajar atletik nomor lari sprint 100 meter pada peserta didik kelas V SD Negeri Inpres Melonguane ditinjau dari motivasi belajar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih model pembelajaran yang tepat guna meningkatkan motivasi dan prestasi belajar peserta didik, khususnya pada materi atletik.

KAJIAN TEORI

Aktivitas bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak. Untuk mendukung perkembangan anak, baik fisik maupun psikologis, anak perlu bermain untuk mengekspresikan kebebasannya tanpa merasa salah dan terkekang oleh peraturan (Trimantara, 2020). Aktivitas bermain adalah kegiatan yang dilakukan anak secara aktif/pasif, berbentuk individu/kelompok, menggunakan alat/tanpa alat, dan dilakukan di luar ruangan/dalam ruangan yang melibatkan imajinasi, penampilan, seluruh perasaan, tangan atau seluruh tubuh dan dapat memberikan kesenangan dan kebugaran jasmani. Aktivitas bermain adalah kegiatan bermain di mana anak memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai pilihan permainan dengan atau tanpa alat, dan mereka dapat memilih cara menggunakan alat tersebut. Bagi anak, aktivitas bermain merupakan kegiatan yang serius namun menyenangkan; melalui aktivitas bermain, berbagai pekerjaan terwujud. Kebutuhan bermain bagi anak sama besarnya dengan kebutuhan akan makanan, kehangatan dan kasih sayang; pada hakikatnya aktivitas bermain merupakan salah satu cara untuk menstimulasi anak. Bermain merupakan kegiatan yang dipilih anak, karena menyenangkan bukan karena akan mendapatkan hadiah atau pujian. Bermain dalam proses pembelajaran dapat memberikan beragam pengalaman gerak bagi anak, di mana pengalaman gerak tersebut berperan sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak (Lestari, 2020).

Aktivitas bermain adalah kegiatan bermain di mana anak memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai pilihan permainan dengan atau tanpa alat, dan mereka dapat memilih cara menggunakan alat tersebut. Bagi anak, aktivitas bermain merupakan kegiatan yang serius namun menyenangkan; melalui aktivitas bermain, berbagai pekerjaan terwujud. Kebutuhan bermain bagi anak sama besarnya dengan kebutuhan akan makanan, kehangatan dan kasih sayang; pada hakikatnya aktivitas bermain merupakan salah satu cara untuk menstimulasi anak. Bermain merupakan kegiatan yang dipilih anak, karena menyenangkan bukan karena akan mendapatkan hadiah atau pujian. Bermain dalam proses pembelajaran dapat memberikan beragam pengalaman gerak bagi anak, di mana pengalaman gerak tersebut berperan sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak (Lestari, 2020).

Dalam penerapan materi khususnya dalam pelajaran PJOK. Sekolah memainkan peran krusial dalam mengembangkan keterampilan olahraga dasar yang menjadi dasar pencapaian kinerja tinggi (Martha, 2025). Oleh karena itu, program pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah merupakan kunci untuk mendukung keberhasilan program pembinaan atletik, khususnya dalam cabang olahraga seperti lari cepat 100 meter (Haugen et al., 2019). Meraih kesuksesan dalam cabang olahraga lari cepat, khususnya lari cepat 100 meter, memerlukan pertimbangan berbagai faktor pendukung. Faktor-faktor ini dapat dikategorikan sebagai faktor internal, intrinsik pada individu (motivasi, minat, bakat, kecerdasan, dan kemampuan motorik) dan faktor eksternal (lingkungan sosial, fasilitas dan infrastruktur olahraga, kurikulum pendidikan jasmani, guru, dan metode pengajaran yang digunakan) (Trimantara, 2020).

Untuk mencapai pengembangan keterampilan yang optimal dalam lari cepat 100 meter, guru pendidikan jasmani harus memilih dengan cermat metode atau gaya mengajar yang tepat. Menurut para ahli sebelumnya, gaya mengajar sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran (Martha, 2025). Umumnya, efektivitas guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan instruksi secara signifikan dipengaruhi oleh pilihan gaya mengajar mereka, seperti metode pengajaran berbasis latihan atau pemeriksaan diri. Terdapat 11 gaya mengajar yang umum digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani, sebagaimana diuraikan oleh (Mosston & Ashworth, 2008), gaya tersebut Adalah Gaya Perintah (A), Gaya Latihan (B), Gaya Timbal Balik (C), Gaya Periksa Diri (D), Gaya Inklusi (E), Gaya Penemuan Terbimbing (F), Gaya Penemuan Konvergen (G), Gaya Produksi Divergen (H), Gaya Program yang Dirancang Secara Individual oleh Peserta Didik (I), Gaya Inisiatif Peserta Didik (J), dan Gaya Belajar Mandiri (K). Di antara gaya-gaya tersebut, Gaya Periksa Diri (D) dianggap sebagai salah satu gaya yang paling efektif untuk meningkatkan performa olahraga. Oleh karena itu, gaya ini digunakan dalam penelitian ini. Komponen kunci dari gaya ini adalah meminta peserta didik mengevaluasi performa mereka secara mandiri berdasarkan beberapa kriteria yang ditetapkan oleh guru. Alih-alih bergantung pada umpan balik guru, pendekatan ini mendorong peserta didik untuk membuat keputusan berdasarkan penilaian diri mereka sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yakni metode eksperimen, dengan desain *pretest-posttest control group design*. Jenis desain ini digunakan karena dapat membandingkan hasil belajar peserta didik sebelum pembelajaran dan sesudah pembelajaran, serta diberikan perlakuan. Dalam perlakuan digunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Model pembelajaran *Game Based Learning (GBL)*, digunakan sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Sedangkan kelompok kontrol menggunakan metode pembelajaran versi konvensional.

Populasi penelitian yaitu seluruh peserta didik SD Negeri Inpres Melonguane kelas V, dimana sampel nantinya diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pemilihan sample didasarkan pada kriteria tertentu, misalnya usia, kelas, dan kondisi kesehatan peserta didik yang dapat menjadikan pembelajaran lari sprint, dapat dilakukan nantinya sampel akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing berjumlah sama agar Perbandingan hasil belajar lebih seimbang.

Adapun variabel penelitian yang digunakan yaitu dua variabel bebas dan satu Variabel terikat, dimana variabel bebas pertama adalah model pembelajaran. Sedangkan variabel bebas kedua dalam motivasi belajar yang diukur melalui angket. Sedangkan Variabel terikat adalah hasil belajar lari sebanyak 100 m, yang dapat diukur melalui tes keterampilan atau waktu tertentu lari. Adanya desain ini menjadikan penelitian lebih mudah untuk melihat pengaruh model pembelajaran motivasi belajar dan interaksi keduanya terhadap hasil belajar peserta didik. Instrumen penelitian yang akan digunakan meliputi lembar observasi untuk dapat mencatat keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran. Kemudian adanya angket motivasi belajar yang telah divalidasi untuk dapat mengukur tingkat motivasi peserta didik. Terakhir tes keterampilan lari sprint 100 meter untuk menilai hasil belajar peserta didik. Tes akan dilakukan dua kali yaitu pada saat pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Nantinya data yang

diperoleh akan digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun dalam penelitian data akan dianalisis menggunakan uji statistik *Two Way ANOVA*, untuk dapat mengetahui pengaruh utama model pembelajaran, motivasi belajar, dan interaksi keduanya terhadap hasil belajar. Sebelum dilakukan analisis oleh penulis terlebih dahulu diuji persyaratan formalitas dan homogenitas data. Di sisi lain apabila ada perbedaan yang signifikan, maka akan dilanjutkan dengan uji lanjut Post-hoc Test. Sehingga dapat mengetahui kelompok mana yang memiliki perbedaan signifikan analisis nantinya akan digunakan dengan bantuan statistik. Sehingga hasil perhitungan menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

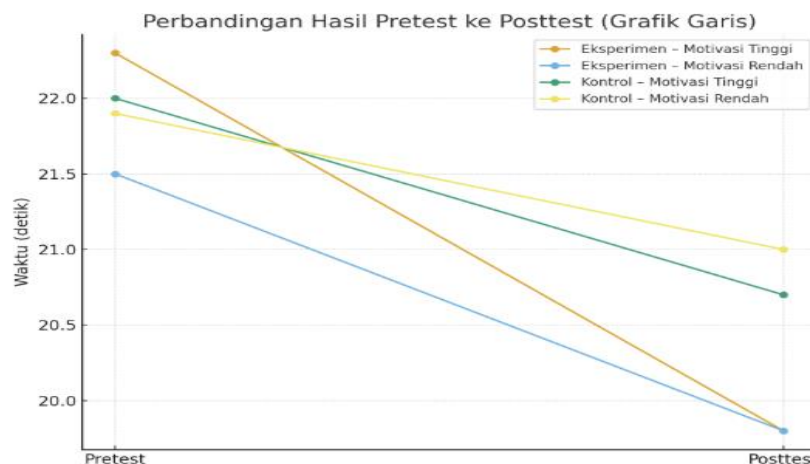
HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan melibatkan 20 peserta didik, terdiri dari 10 peserta didik kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan model *Game Based Learning*, serta 10 peserta didik kelompok kontrol yang diajar dengan menggunakan cara konvensional, menunjukkan hasil rata-rata pretest kelompok eksperimen sebesar 21,9 detik. Sedangkan kelompok kontrol 22 detik kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok relatif setara. Selain itu sebelum perlakuan dilakukan pretest lari sprint 100 meter untuk mengetahui kemampuan awal dan memberikan hasil setelah perlakuan selama 4 kali pertemuan. Proses model pembelajaran menunjukkan adanya peningkatan pada kedua kelompok, dimana kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang besar dengan rata-rata waktu lari kelompok eksperimen turun menjadi 19,8 detik atau peningkatan rata-rata 2,1 detik. Sedangkan kelompok kontrol menjadi 20,9 detik atau peningkatan rata-rata sebesar 1,1 detik.

Tabel 1. Rata-rata Hasil Pretest dan Posttest Data Rata-rata Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Pretest (detik)	Posttest (detik)	Peningkatan (detik)
Eksperimen – Motivasi Tinggi	22,3	19,8	2,5
Eksperimen – Motivasi Rendah	21,5	19,8	1,7
Kontrol – Motivasi Tinggi	22,0	20,7	1,3
Kontrol – Motivasi Rendah	21,9	21,0	0,9

Kondisi lain ditinjau dari motivasi belajar, dimana kelompok eksperimen dengan motivasi tinggi mengalami penurunan rata-rata 2,5 detik. Sementara kelompok motivasi rendah 1,7 detik pada kelompok kontrol. Penurunan waktu rata-rata lebih kecil yaitu 1,3 detik untuk peserta didik bermotivasi tinggi dan hanya 0,9 detik untuk peserta didik bermotivasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan memiliki dampak yang lebih signifikan, dibandingkan dengan metode yang umumnya digunakan secara konvensional khususnya bagi peserta didik dengan motivasi belajar yang tinggi.



Grafik 1. Perbandingan hasil pretest-posttest

Grafik di atas menunjukkan adanya kelompok eksperimen mengalami penurunan waktu lari yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan model game backclearing dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar lari sprint 100 meter khususnya terhadap peserta didik kelas V. secara keseluruhan penerapan model *Game Based Learning*, bukan hanya meningkatkan hasil belajar peserta didik secara signifikan. Namun memberikan dampak terhadap motivasi belajar dengan kata lain peserta didik dapat termotivasi untuk mendapatkan pembelajaran secara optimal berbasis permainan. Sementara peserta didik dengan motivasi rendah dapat mendapatkan peningkatan walaupun tidak sebesar kelompok motivasi tinggi.

Sedangkan berdasarkan hasil olah data angket menunjukkan rata-rata skor motivasi belajar siswa bermotivasi tinggi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 82.4 dan masuk kedalam kategori tinggi. Skor tertinggi 85 dan terendah antara 80-8. Disisi lain, siswa yang motivasi rendah di kedua kelompok menunjukkan rata-rata skor 64 kategori sedang, dan skor tertinggi 66 dan terendah 62.

Tabel 2. Hasil Angket

Kelompok	Motivasi	Rata_rata_Skor	Skor_Tertinggi	Skor_Terendah
Eksperimen	Rendah	64	66	62
Eksperimen	Tinggi	82.4	85	80
Kontrol	Rendah	64	66	62
Kontrol	Tinggi	82.4	85	81

Tabel menunjukkan adanya indikasi kondisi motivasi belajar awal terkait kelompok eksperimen dan kontrol relatif setara, perbedaan hasil belajar pada posttest dapat diyakini lebih dipengaruhi oleh perlakuan dengan model pembelajaran yang diberikan. Distribusi motivasi yang seimbang 50% tinggi, 50% motivasi rendah dan mendukung validitas uji interaksi antara model pembelajaran dan motivasi. Hasil ini menguatkan bahwa peserta didik dengan motivasi tinggi akan lebih terlibat aktif selama pembelajaran dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik dibandingkan peserta didik dengan motivasi rendah.

PEMBAHASAN

Semua jenis aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar (motorik kasar) merupakan fokus pendidikan jasmani, yang menekankan gerakan dalam permainan,

olahraga, dan fungsi-fungsi dasar tubuh. Pendidikan jasmani seharusnya selaras dengan cara hidup masyarakat sebagai bagian dari proses pembelajaran (Rizkyana et al., 2024). Pendidikan jasmani bermanfaat bagi manusia dan membantu mereka tumbuh dan berkembang dalam pengalaman mereka terhadap komponen-komponen pendidikan lainnya. Peserta didik menunjukkan pembelajaran mereka ketika mereka mampu menerapkan dan menguasai hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari. Ketika hasil pembelajaran diterapkan dalam situasi dunia nyata, Peserta didik biasanya menunjukkan perubahan perspektif dan perilaku terkait apa yang telah mereka pelajari di kelas dan di tempat kerja (Martha, 2025).

Melakukan penelitian dan penulisan tentang model pembelajaran merupakan salah satu upaya dalam membantu guru menciptakan pembelajaran yang lebih efektif, kondusif, dan menyenangkan. Saat ini, guru dapat menggunakan berbagai model pembelajaran sesuai kebutuhan mereka dalam mengajar, dan kondisi belajar yang menyenangkan akan membuat siswa lebih termotivasi dalam belajar. Motivasi merupakan faktor penting dalam menentukan prestasi siswa, karena dapat mendorong siswa untuk memulai pembelajaran dan juga membantu mempertahankan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, penggunaan model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran merupakan hal yang mutlak bagi guru (Fuaddi, et al., 2020). Mengajar siswa dengan menggunakan prinsip-prinsip pendidikan atau teori belajar merupakan tujuan utama keberhasilan pendidikan. Kondisi belajar yang baik dengan tutor sebaya yang akrab akan membuat siswa mengikuti kegiatan belajar secara efektif karena siswa bebas mengatur waktu belajar dan mencapai target penguasaan materi yang diharapkan. Oleh karena itu, metode belajar apapun dapat dijadikan sebagai alternatif metode pembelajaran oleh guru dalam proses pembelajaran (Escriva-Boulley et al., 2021). Motivasi merupakan variabel penting dalam pendidikan, yang memengaruhi peningkatan pendidikan di bidang lain, termasuk pengembangan keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan perilaku pantang menyerah. Siswa yang termotivasi dalam belajar cenderung lebih aktif dan memiliki partisipasi yang lebih tinggi dalam pembelajaran. menegaskan bahwa motivasi telah terbukti sebagai prediktor pembelajaran, prestasi akademik, ketekunan atau kelanjutan dalam belajar (Fuaddi et al., 2020).

Dalam hal ini, kemahiran Peserta didik dalam menerapkan dan mengeksekusi semua strategi gerakan lari cepat dasar merupakan indikasi lari jarak pendek. Tampaknya Peserta didik di SD Inpres kurang tertarik pada kelas pendidikan jasmani, terutama dalam hal aktivitas lari cepat 100 meter (Mahmud, et al, 2024). Hal ini sebagian disebabkan oleh fakta bahwa pelajaran lari cepat 100 meter diajarkan dengan konsep pembelajaran yang menekankan teknik gerak, alih-alih penyesuaian bermain yang membosankan. Peserta didik menjadi bosan selama proses pembelajaran karena strategi pengajaran yang repetitif, kurangnya variasi pendekatan bermain, dan penggunaan penjelasan serta contoh yang tidak relevan dengan pembelajaran, sehingga banyak Peserta didik yang akhirnya mendapatkan nilai KKM rendah.

Penelitian ini memberikan solusi atas permasalahan penelitian yang telah dijelaskan pada bagian latar belakang, di mana permasalahannya adalah kurangnya kemauan dan pemahaman Peserta didik dalam pembelajaran yang berdampak pada hasil belajar Peserta didik. Namun demikian, model yang digunakan hendaknya selalu disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan, karakteristik peserta didik sasaran, serta tingkat efektivitas dan efisiensinya, agar model pembelajaran tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Struktur pendidikan jasmani selama masa kanak-kanak dan remaja

memiliki dampak yang mendalam terhadap keberhasilan seseorang dalam mengembangkan minat terhadap olahraga seumur hidup (Taqwim, 2021). Salah satu artikel penelitian yang berkaitan dengan topik ini adalah " *The Effect of Using Learning Methods on Learning Outcomes Front Roll Viewed from the Flexibility Factor in Class X Students of SMK Negeri Kademangan, 2021*" oleh (Fitriastuti, et al, 2023) .Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa model pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan hasil belajar Peserta didik dalam menguasai teknik dasar guling depan.

Lebih lanjut, Irawati, et al,(2025), dalam jurnal berjudul *Sprint Siaga: A Game Innovation to Improve Learning Motivation in Physical Education on 100-Meter Sprint for Seventh-Grade Students* menunjukkan hasil efektif terhadap penggunaan metode pembelajaran permainan pada peserta didik tingkat sekolah menengah pertama. Hal ini menunjukkan potensi model pembelajaran berbasis permainan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik dan efektif bagi Peserta didik SMP di Indonesia. Lebih lanjut, Arafah., (2018),menekankan pentingnya perencanaan tugas untuk pembelajaran olahraga, yang menunjukkan bahwa model belajar-mengajar tradisional mungkin tidak efektif dalam mendorong pembelajaran taktis dan keterampilan pengambilan keputusan di kalangan peserta didik. Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa Game Based Learning efektif untuk diterapkan pada pembelajaran atletik, khususnya lari sprint 100 meter (Rizkyana et al., 2024). Namun, efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh faktor internal Peserta didik seperti motivasi belajar (Asmajaya, 2021). Oleh karena itu, guru disarankan untuk mengombinasikan GBL dengan strategi lain yang dapat meningkatkan motivasi, seperti pemberian umpan balik positif, reward sederhana, atau penetapan target yang menantang namun realistis. Dengan cara ini, hasil belajar dapat dioptimalkan bagi seluruh Peserta didik, baik yang memiliki motivasi tinggi maupun rendah (Arisandi et al., 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Game Based Learning (GBL) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lari 100 meter pada peserta didik kelas V SD Negeri Inpres Melonguane. Peserta didik yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan GBL mampu menunjukkan peningkatan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan peserta didik yang diajar menggunakan metode konvensional. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan permainan dalam proses pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, interaktif, dan bermakna.

Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa motivasi belajar menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan peserta didik. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif, bersemangat, dan berusaha keras dalam mengikuti setiap aktivitas pembelajaran, sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar yang lebih optimal. Sebaliknya, peserta didik dengan motivasi belajar rendah menunjukkan keterlibatan dan hasil belajar yang kurang maksimal. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya pada materi lari 100 meter, sangat dipengaruhi oleh pemilihan model pembelajaran yang tepat dan tingkat motivasi peserta didik. Penerapan Game Based Learning terbukti dapat menjadi salah satu alternatif strategi pembelajaran inovatif yang mampu meningkatkan kualitas pembelajaran, memfasilitasi pencapaian tujuan pendidikan jasmani, serta mendorong peserta didik untuk memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arafah., A. A. (2018). *Effective Learning Models In Physical Education Teaching*. Deepublish.
- Arisandi, L. M., Sumaryati, S., & Nurhaini, L. (2024). Pengaruh Penerapan Game Based Learning Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X AKL Di SMK Negeri X Sukoharjo. *Tata Arta: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 10(1). <https://jurnal.uns.ac.id/tata/article/view/104030>
- Asmajaya, D. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Permainan Dalam Pembelajaran Pjok Di Kelas Viii Smp N 3 Percut Sei Tuan.
- Escriva-Boulley, G., Guillet-Descas, E., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Doren, N., Lentillon-Kaestner, V., & Haerens, L. (2021). Adopting The Situation In School Questionnaire To Examine Physical Education Teachers' Motivating And Demotivating Styles Using A Circumplex Approach. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147342>
- Fazza, A. U. (2025). Implementasi Game Based Learning Untuk Meningkatkan Minat Siswa Terhadap Olahraga.
- Fitriastuti, D., Himawanto, W., & Afandi, Z. (2023). The Effect Of Using Learning Methods On Learning Outcomes Front Roll Viewed From The Flexibility Factor In Class X Students Of Smk Negeri Kademangan, 2021. *International Journal Of Research And Review*, 10(1), 599–612. <https://doi.org/10.52403/Ijrr.20230167>
- Fuaddi, F., Tomoliyus, T., Sukoco, P., & Nopembri, S. (2020). The Enjoyable Physical Education Learning To Improve Students' Motivation And Learning Achievement. *Physical Education, Sport And Health Culture In Modern Society*, (1 (49)), 50–59. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-50-59>
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019, December 1). The Training And Development Of Elite Sprint Performance: An Integration Of Scientific And Best Practice Literature. *Sports Medicine - Open*, Vol. 5. Springer. <https://doi.org/10.1186/S40798-019-0221-0>
- Irawati, W. S., Hartati, & Pranoto, S. (2025). Sprint Siaga: A Game Innovation To Improve Learning Motivation In Physical Education On 100-Meter Sprint For Seventh-Grade Students. <https://doi.org/10.31851/Hon.V8i2.18872>
- Kesuma, I. N. A. A. K., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pjok Pada Siswa Smp.
- Lestari, D. F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar.
- Mahmud, A., Basukiyanto, & Sudibyo, H. (2024). Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Dengan Part Method. In *Journal Of Education Research* (Vol. 5).
- Martha, A. (2025). Aspek Pembelajaran Dan Metode Belajar-Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* (1st Online Edition.). Spectrum Institute For Teaching And Learning.
- Purwanto, H. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas Vi Sdn 3 Krasak Bangsri Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara Semester I Tahun Pelajaran 2021/2022.

- Rizkyana, F., Rahman, R., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., Muhammadiyah Kuningan, S., Author, C., Rizkyana Departement, F., & Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Afiliasi, P. (2024). Pengaruh Metode Pembelajaran Game Based Learning Dan Modifikasi Media Terhadap Penguasaan Teknik Passing Sepak Bola Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Kelas V Sd N 03 Banjaranyar Kabupaten Brebes Stkip Muhammadiyah Kuningan Under The License Cc By-Sa 4.0. *Journal Of Physical Education And Sport Science*, 6(3), 15–23.
- Rohman, U. (2016). Tinjauan Alternatif Konsep Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah.
- Syaputra, M. R., & Rahmat, A. (2023). Systematic Literature Review: Penerapan Model Games Based Learning Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Bermain Futsal. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 632–641. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i1.1616>
- Taqwim, A. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Cabang Olahraga Atletik Lari 100 Meter Melalui Media Video Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Rejang Lebong.
- Trimantara, I. K. B. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Tai Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar.