

## THE EFFECT OF COMPETITION METHOD LEARNING ON SHORT DISTANCE RUNNING ABILITY

Sinung Nugroho<sup>1\*</sup>, Eva Faridah<sup>2</sup>

e-mail: [sinungnugroho@unimed.ac.id](mailto:sinungnugroho@unimed.ac.id), [evafaridah@unimed.ac.id](mailto:evafaridah@unimed.ac.id)

<sup>1</sup> Department of Sport Science. Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

<sup>2</sup> Department of Physical Education, Health and Recreation. Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Medan, Indonesia.

### Abstrak

Olahraga lari adalah salah satu cabang nomor atletik. Lari merupakan aktivitas fisik utama dalam setiap gerakan. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh yang diberikan penerapann pembelajaran metode kompetisi terhadap kemampuan lari jarak pendek 100 meter pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain eksperimen one group pretest posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lari rata-rata mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan sebelum dengan sesudah pembelajaran menggunakan metode kompetisi. Rata-rata sebelum perlakuan mahasiswa hanya mampu lari dengan waktu 15,8 untuk jarak 100 meter. Namun, sesudah dibuat metode kompetisi dengan perlombaan rata-rata lari mahasiswa menjadi 13,68 pada jarak 100 meter. Artinya kemampuan lari rata-rata mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan dimana ditunjukkan dengan waktu yang digunakan untuk berlari mengalami penurunan.

**Kata Kunci:** Kompetisi, lari sprint, pembelajaran

### Abstract

*Running is one of the branches of athletic numbers. Running is the main physical activity in every movement. The purpose of this study is to analyze the influence given by the application of competition method learning on the ability to run a short distance of 100 meters in students. The research method uses an experiment with a one group pretest posttest experiment design. The results of the study showed that the average running ability of students experienced a significant increase before and after learning using the competition method. On average, before the treatment, students were only able to run with a time of 15.8 for a distance of 100 meters. However, after making a competition method with the average student running race to 13.68 at a distance of 100 meters. This means that the average running ability of students has increased significantly, which is shown by the time used to run has decreased.*

**Keywords:** Competition, sprint running, learning

## Pendahuluan

Masalah kesehatan manusia dan khususnya mahasiswa, relevan dan diminati, dan kegiatan untuk pelestarian, konservasi dan pengembangannya berada di bidang pandangan para ilmuwan dari berbagai bidang ilmiah (Yanto et al., 2020). Prioritas menjaga dan mengembangkan kesehatan manusia di usia sekolah ditentukan oleh relevansi masalah ini di tingkat masyarakat dan negara, di mana kesehatan manusia diakui sebagai komponen penting dari pembangunan sosial, budaya dan ekonomi negara, potensi strategis keamanan nasional, stabilitas dan kesejahteraan masyarakat (Prasetyanto & Suherman, 2022).

Salah satu masalah utama kesehatan dan perkembangan fisik anak adalah kurangnya aktivitas fisik, yang berarti "tidak aktif" dalam bahasa Latin. Konsep ini menyiratkan pembatasan aktivitas motorik yang dihasilkan dari gaya hidup yang tidak banyak bergerak (Muhajir, 2023). Saat ini, kurangnya aktivitas fisik dianggap sebagai penyakit sosial, bersama dengan kecanduan gadget, permainan komputer, dll. Masalah ini tidak luput dari usia anak-anak. Siswa yang lebih muda banyak duduk dan untuk waktu yang lama. Di sekolah setidaknya selama 4 jam atau lebih, dan kemudian di rumah untuk jumlah yang sama (anak-anak menyiapkan pekerjaan rumah, bermain game komputer, menonton TV). Anak-anak sekolah yang lebih muda cenderung tidak menghadiri sekolah musik, bahasa, seni, dan sangat jarang olahraga. Tingkat pendidikan jasmani dan olahraga yang rendah (Insan et al., 2022).

Pembelajaran merupakan proses pendidikan dan transformasi ilmu dari pendidik kepada peserta didik. Proses ini harus dapat menarik peserta didik sehingga kegiatan pembelajaran diminati dan disenangi peserta didik (Slameto, 2021). Dalam konteks ini mahasiswa merupakan peserta didik yang diberikan pembelajaran atletik yaitu salah satunya adalah lari *sprint*. Lari merupakan salah satu olahraga atletik yang diberikan pada mata kuliah atletik (Saputra et al., 2024). Setiap mahasiswa mendapatkan pembelajaran mata kuliah ini. Lari *sprint* merupakan lari yang dilakukan dengan jarak dekat maka dinamakan lari cepat (Sitompul, 2024). Pelari dalam larin *sprint* harus berlari secepat mungkin agar mencapai finish dengan segera mungkin dalam waktu singkat. Lari *sprint* memiliki beberapa kategori yaitu 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

Berdasarkan hasil pengamatan pada mahasiswa angkatan 2023 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan diperoleh informasi bahwa kecepatan lari yang dimiliki mahasiswa termasuk dalam kategori kurang secara rata-rata kelas. Hasil penilaian diperoleh data bahwa mahasiswa banyak yang kurang serius dalam berlari jarak pendek sehingga waktu yang dibutuhkan untuk mencapai finish tergolong kurang memuaskan. Berdasarkan kondisi tersebut maka dalam penelitian ini mencoba menerapkan pembelajaran model kompetisi sehingga dalam penilaian lari digunakan metode perlombaan sehingga antar mahasiswa berkompetisi (Irawan & Pamungkas, 2022).

Kompetisi merupakan perasaan dimana individu atau kelompok tidak mau kalah dari individu atau kelompok lainnya (Hamdani, 2021). Kompetisi atau persaingan dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai usaha untuk memperlihatkan keunggulan masing-masing yang dilakukan oleh perseorangan (Nisa et al., 2024). Pada lingkungan pembelajaran, kompetisi yang dimaksud di sini adalah usaha yang timbul pada diri siswa dikarenakan dorongan untuk menunjukkan kemampuan dan keunggulan masing-masing dalam proses pembelajaran (Aqib, 2023).

Metode kompetisi akan meningkatkan motivasi dalam berperilaku karena adanya pertandingan atau perlombaan (Susiyamni, 2018). Peserta didik yang ikut dalam kompetisi akan bersaing ketat dan keinginan untuk mengalahkan temannya agar dirinya menjadi pemenang atau juara dalam kompetisi tersebut. Metode ini akan efektif jika diterapkan dalam pembelajaran yang berkaitan dengan pembelajaran atletik di mana olahraga membutuhkan semangat dan motivasi yang tinggi untuk melakukannya (Sanjaya, 2019).

Menurut Sanjaya (2019) metode kompetisi memiliki beberapa kelebihan antara lain dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi ini karena dengan adanya kompetisi maka akan tercipta persaingan antar peserta didik. Metode kompetisi akan menjadikan peserta didik berlomba-lomba untuk mencapai kemenangan yang sudah ditetapkan. Peserta didik akan bertanding dalam kegiatan pembelajaran agar menjadi pemenang dari perlombaan tersebut. Berdasarkan kelebihan tersebut maka metode ini sangat cocok digunakan untuk materi lari dimana yang membutuhkan persaingan dan perlombaan untuk mencari juara atau pemenang. Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran didesain seakan-akan mengikuti perlombaan yang merebutkan juara dan mendapatkan hadiah yang menarik (NH et al., 2022). Desain ini akan menarik mahasiswa dalam

mengikuti pembelajaran dan menjadikan seakan-akan pembelajaran benar-benar ajang turnamen yang harus dimenangkan. Mahasiswa dikelompokkan berdasarkan berat badan dan umur serta jenis kelamin untuk mengikuti perlombaan kompetisi tersebut. Hal ini menjadikan dampak mental kepada mahasiswa bahwa pembelajaran dengan metode kompetisi ini merupakan perlombaan yang menyenangkan dan harus menang agar memperoleh hadiah (Sutriawan et al., 2023). Dengan konsep seperti itu, maka ketika dilakukan pengukuran penilaian kecepatan lari, maka yang ada dalam pikiran mahasiswa adalah kemenangan sehingga akan mendapatkan catatan waktu tercapai dengan hasil yang sangat baik. Mahasiswa tidak akan terbebani dengan waktu tapi termotivasi untuk menang dalam perlombaan tersebut (Anisa et al., 2023).

### Metode

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian eksperimen one group pretest posttest. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 3 di Fakultas Ilmu Keolahragaan sebanyak 120 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes praktik yaitu lari yang diukur secara langsung menggunakan stopwatch (Perani et al., 2015). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji beda berpasangan yang diuji menggunakan SPSS. Analisis data menggunakan uji paired sampel t test. Hasil uji akan menunjukkan diterimanya hipotesis ketika nilai p value lebih rendah dari 0,05. Sebaliknya jika nilai p value besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak sehingga tidak ada perbedaan rata-rata kecepatan lari pada mahasiswa (Andriadi & Saputra, 2021).

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dari data yang dikumpulkan maka perbedaan rata-rata kemampuan lari mahasiswa sebelum dengan sesudah dapat diuraikan sebagai berikut.

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Kecepatan Lari Pretest**

Kriteria	Detik (detik)
Waktu tercepat	13,89
Waktu terlama	16,87
Rata-rata	15,8

Hasil pengukuran atau penilaian kecepatan lari mahasiswa pada tahap pretest diperoleh informasi bahwa untuk waktu tercepat yang diperoleh mahasiswa adalah 13,89 detik. Sedangkan untuk waktu yang paling lama mencapai finish adalah 16,87 detik. Hasil pengukuran jika dirata-rata keseluruhan mahasiswa yaitu 15,8 detik. Sesudah dilakukan pengukuran maka metode pembelajaran diubah menjadi metode kompetisi dimana mahasiswa secara umum dibagi menjadi 2 kelompok yaitu laki-laki dan perempuan. Mahasiswa untuk lari diperlombakan dimana ada kompetisi antar mahasiswa (Kemal, 2020). Berdasarkan hasil pengukuran maka diperoleh hasil kecepatan lari tahap posttest sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Kecepatan Lari Posttest**

Kriteria	Detik (detik)
Waktu tercepat	11,76
Waktu terlama	15,73
Rata-rata	13,68

Hasil pengukuran kecepatan lari setelah mengikuti metode pembelajaran dengan metode kompetisi diperoleh informasi bahwa waktu tercepat yang diperoleh yaitu 11,76 detik. Sedangkan waktu yang paling dibutuhkan mahasiswa untuk mencapai finish yaitu 15,73. Waktu keseluruhan jika dirata-rata yang dibutuhkan mahasiswa untuk mencapai finish yaitu 13,68 detik. Rata-rata ini menjadi lebih rendah atau lebih cepat dibandingkan dengan rata-rata pada tahapan pretest. Namun, untuk menentukan adanya perbedaan atau tidak rata-rata pretest dengan posttest maka dapat dilihat hasil uji paired t test berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Paired**

Tahapan	Rata-rata	Selisih	T hitung	P value
Pretest	15,8	2,12	4,721	0,002
Posttest	13,68			

Berdasarkan hasil uji *paired* sampel t tes diketahui bahwa nilai t hitung dari uji adalah 4,721 dengan nilai signifikan 0,002. Nilai *t thtugn* tersebut lebih dari 1,92 dan nilai *p value* lebih rendah dari 0,05. Artinya hipotesis diterima bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata sebelum dengan sesudah perlakuan. Hasil ini berarti bahwa metode pembelajaran kompetisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter pada mahasiswa.

### Pembahasan

Lari adalah aktivitas melangkah kaki secara berantian dengan frekuensi yang dipercepat sehingga pada waktu melakukan lari badan sampai melayang. Pelari dalam melakukan lari kaki yang menyentuh tanah hanya sattu dan dilakukan secara bergantian agar at mengejar waktu yang cepat dalam mencapai *finish*. Lari merupakan gerakan tubuh di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. kondisi ini berbeda dengan berjalan. Dalam lari *sprint* dibutuhkan persiapan yang matang dimana kondisi awal persiapan sampai dengan pelaksanaan harus fokus dan dalam konsentrasi yang tinggi.

Metode merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan pendidik dalam menyampaikan materi yang akan diberikan kepada peserta didik (Hamalik, 2015). Pendidik dalam memilih metode pembelajaran harus mempertimbangkan materi yang akan diajarkan sesuai dengan metode atau tidak agar penerapan metode dapat diterima dengan baik oleh peserta didik (Masliah et al., 2023). Metode yang baik maka akan ditunjukkan dengan indikator diterimanya materi yang diberikan kepada peserta didik yaitu dengan adanya hasil belajar yang baik (Sardiman, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa metode pembelajaran dengan metode kompetisi terbukti dapat meningkatkan kemampuan atau kecepatan lari jarak pendek pada mahasiswa. Metode ini memacu adrenalin pada mahasiswa untuk menjadi pemenang ketika dibuat dengan metode kompetisi. Kondisi ini berbeda ketika dilakukan pembelajaran dengan metode biasa di mana mahasiswa kurang tertantang dan kurang semangat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanafi & Musfira Amahoru (2024) bahwa metode kompetisi dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek. Siswa yang diberikan pembelajaran dengan metode kompetisi menjadikan motivasi belajar meningkatkan dan keinginan untuk menjadi juara sangat tinggi. Kondisi ini secara tidak langsung dapat meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan hasil belajar siswa (Widyatmoko, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa ketika diberikan pembelajaran dengan metode konvensional yaitu untuk lari 100 meter dipeproleh rata-rata yang kurang memuaskan. Mahasiswa dalam melakukan lari hanya fokus pada waktu saja sehingga tidak ada persaingan antar mahasiswa. Kondisi yang menjadikan kurangnya semangat atau motivasi dalam berlari menuju garis *finish*. Mahasiswa berlari sendiri-sendiri yang sekuat tenaga tanpa ada persaingan menjadikan tolok ukur pada mahasiswa kurang menantang. Namun, ketika dilakukan kompetisi dengan adanya perlombaan menjadikan adrenalin yang meningkat karena adanya persaingan. Mahasiswa dalam berlari memiliki lawan yang harus dikalahkan sehingga memiliki indikator yang jelas dapat dilihat mata (Elmunsyah et al., 2018). Mahasiswa berlomba-lomba saling mendahului dalam berlari sehingga tercipta waktu tercepat dari lari yang jaraknya hanya 100 meter (Anwar, 2018).

Kecepatan lari yang dimiliki mahasiswa dimaksimalkan dalam pertandingan lari jarak pendek tersebut yaitu yang hanya 100 meter. Mahasiswa berlomba-lomba untuk menjadi pemenang dari pembelajaran tersebut. Hal ini berbeda dengan metode pembelajaran biasa yang mana hanya mengukur kecepatan lari mahasiswa saja. Mahasiswa hanya fokus sampai finish dengan kecepatan waktu saja tanpa ada berpikir ada pesaing. Namun, ketika dilakukan pembelajaran dengan berlomba yang dilakukan secara berkelanjutan pemenang sehingga kan berpacu dengan kecepatan antar mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Sanjaya (Suharnoko & Firmansyah, 2018) bahwa pembelajaran menggunakan metode kompetisi dapat meningkatkan semangat dan motivasi belajar siswa. kondisi ini terlihat dimana ketika ada persaingan maka mahasiswa menjadi termotivasi dan meningkatkan adrenalin dengan adanya lawan untuk dikalahkan. Metode kompetisi mampu

menjadikan mahasiswa mengeluarkan semua kemampuan fisiknya yaitu lari dengan secepat mungkin agar tidak kalah dengan lawannya. Mahasiswa yang awalnya hanya berlari sendiri menjadi tertantang dengan adanya lawan yang dapat mendahului kecepatannya. akibatnya antar mahasiswa saling mendahului ketika dalam arena perlombaan (Habibi & Kuntjoro, 2023).

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Aqib (2023) dan Nisa et al., (2024) bahwa pada lingkungan pembelajaran, kompetisi yang dimaksud disini adalah usaha yang timbul pada diri siswa dikarenakan dorongan untuk menunjukkan kemampuan dan keunggulan masing-masing dalam proses pembelajaran. Kompetisi ataupun persaingan adalah kata kerja intransitive yang berarti tidak membutuhkan objek sebagai korban kecuali ditambah dengan pasangan kata lain seperti *against* (melawan), *over* (atas), atau *with* (dengan). Tambahan itu pilihan hidup dan bisa disesuaikan dengan kepentingan keadaan menurut versi tertentu.

Metode kompetisi adalah sebuah metode yang digunakan atau didesain dengan model perlombaan dalam sebuah pembelajaran. Metode ini digunakan untuk meningkatkan minat, motivasi belajar siswa dalam mencapai keberhasilan belajar siswa. Pembelajaran khususnya kemampuan lari yang didesain dengan metode kompetisi maka akan memperoleh informasi bagaimana peserta didik akan berusaha secara maksimal menunjukkan kebolehannya atau kemampuannya seperti yang diharapkan. peserta didik akan termotivasi untuk menjadi siapa yang paling unggul diantara kelompoknya dalam perlombaan tersebut. akibatnya, semua peserta didik yaitu mahasiswa akan bersaing satu sama lain. Mahasiswa yang awalnya kurang tertarik dengan kegiatan pembelajaran yang diberikan, akan berubah signifikan setelah diberikan pembelajaran menggunakan metode kompetisi. Hal ini karena keinginan setiap mahasiswa untuk diakui kemampuannya dan keinginan untuk tidak kalah dengan temannya (Arief et al., 2021).

Kompetisi adalah aktivitas mencapai tujuan dengan cara mengalahkan orang lain atau kelompok. Individu atau kelompok memilih untuk bekerja sama atau berkompetisi tergantung dari struktur reward dalam suatu situasi. Pada penelitian ini kompetisi dilakukan antar mahasiswa untuk meraih kemenangan dari lari 100 meter sehingga mencapai *finish* yang paling cepat (Ardilla et al., 2021).

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lari rata-rata mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan sebelum dengan sesudah pembelajaran menggunakan metode kompetisi. Rata-rata sebelum perlakuan mahasiswa hanya mampu lari dengan waktu 15,8 untuk jarak 100 meter. Namun, sesudah dibuat metode kompetisi dengan perlombaan rata-rata lari mahasiswa menjadi 13,68 pada jarak 100 meter. Artinya kemampuan lari rata-rata mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan dimana ditunjukkan dengan waktu yang digunakan untuk berlari mengalami penurunan

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diucapkan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan yang membantu dalam penelitian ini dengan menjadi subjek penelitian.

## Daftar Pustaka

- Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat Berbasis Permainan Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 41–47.
- Anisa, Y., Aryanti, S., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter. *Physical Activity Journal (Paju)*, 4(2), 245–256. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2023.4.2.8399>
- Anwar, A. S. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Motivasi Siswa Dalam Belajar Senamkebugaranjasmani. *Jurnal Sekolah Dasar*, 3(1). <https://doi.org/10.36805/Jurnalsekolahdasar.V3i1.411>
- Aqib, Z. (2023). *Model-Model, Media Dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Cv Yrama Widy.
- Ardilla, M. W., Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., & Mu'arifin, M. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Science And Health*, 3(4), 192–205. <https://doi.org/10.17977/Um062v3i42021p192-205>

- Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science And Health*, 3(2), 40–53.
- Elmunsyah, H., Kusumo, G. R., Pujiyanto, U., & Prasetya, D. D. (2018). Development Of Mobile Based Educational Game As A Learning Media For Basic Programming In Vhs. *2018 5th International Conference On Electrical Engineering, Computer Science And Informatics (Eecsi)*, 416–420. <https://doi.org/10.1109/Eecsi.2018.8752658>
- Habibi, S. M., & Kuntjoro, B. F. T. (2023). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Melompat Untuk Peningkatan Permainan Lompat Katak Sdn V 147 Kapasan Surabaya. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 149–154. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/Rjpo.V6i1.11497>
- Hamalik, O. (2015). *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hamdani. (2021). *Strategi Belajar Mengajar*. Pustaka Setia.
- Hanafi, S., & Musfira Amahoru, N. (2024). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Contribution Of Leg Explosive Power And Reaction Speed To The Ability To Run 100 Meters. *Cakra Jurnal Penelitian*, 1(1), 14–23.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/Jo.V7i1.10367>
- Irawan, Y. F., & Pamungkas, G. (2022). Pengaruh Start Jongkok Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Sd Negeri Kalipetung Wangon Banyumas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14065–14070. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.V6i2.4667>
- Kemal, K. A. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (Jpja)*, 3(02), 61–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jpja.V3i02.16271>
- Masliah, L., Nirmala, S. D., & Sugilar, S. (2023). Keefektifan Model Pembelajaran Problem Based Learning ( Pbl ) Terhadap Kemampuan Literasi Dan Numerasi Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.31004/basicedu.V7i1.4106>
- Muhajir. (2023). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Erlangga.
- Nh, H. P. J., Fikri, A., & Salman, E. (2022). Penerapan Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 11 Kota Lubuklinggau. *E-Sport: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/E-Sport.V3i1.5122>
- Nisa, Z. L., Ardiansyah, L., & Rahmawati, I. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Team Games Tournament (Tgt) Dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Pada Pembelajaran Ips Kelas Iv Di Sdn 1 Beluk. *Global Education Trends*, 2(1). <https://doi.org/10.61798/Get.V2i1.142>
- Perani, I., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2015). Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 7(1). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26418/jppk.V7i1.23306>
- Prasetyanto, T. A., & Suherman, W. S. (2022). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.21831/jpok.V3i2.18005>
- Sanjaya, W. (2019). *Strategi Pembelajaran*. Prenada Media.
- Saputra, M. H., Tjahyo, B. F., & Ismayadewi, C. (2024). Implementasi Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Minat Belajar Lari 100 Meter Siswa Kelas Vii Smpn 11 Surabaya. *Journal Of Creative Student Research*, 2(5), 34–41. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.V2i5.4264>
- Sardiman, A. (2017). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo.

- Sinung Nugroho, Eva Faridah| The Effect Of Competition Method Learning On Short Distance Running Ability
- Sitompul, S. R. (2024). Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter. *Semnasfip*, 2088–2095.
- Slameto. (2021). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158. [https://doi.org/10.29407/Js\\_Unpgri.V4i2.12169](https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V4i2.12169)
- Susiyamni, A. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. *Edutainment*, 6(2), 21–43. <https://doi.org/10.35438/E.V6i2.86>
- Sutriawan, A., Aziz, M. I. M., Syafrudin, M. A., & Setiawan, M. N. (2023). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Jarak Pendek Atlet Atletik Sman 10 Pinrang. *Journal Physical Health Recreation (Jphr)*, 4(1), 329–333. <https://doi.org/10.55081/Jphr.V4i1.1649>
- Widyatmoko, H. (2019). The Development Of Educational Puzzle Game Based On The Local Wisdom Using Flash Media To Educate The Students' characteristic Of Primary School. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(2).
- Yanto, C. D., Iqbal, M., & Suryadi, D. (2020). Pengaruh Latihan Resisten Siswa Putra Terhadap Kecepatan Sprint Jarak Pendek. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Stkip Kusuma Negara Iii*, 164–171.