

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR JALAN CEPAT SISWA SMP

Alchonity Harika Fitri^{1*}, Muhammad Sukron², Septi Yani³

¹Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Dharmas Indonesia

Email; alchonity.hfa@gmail.com , muhammadsukron20@gmail.com, septiyani@gmail.com

*Korespondensi: septiyani@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar jalan cepat siswa SMP Negeri 2 Koto Baru. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa pada materi jalan cepat yang disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional sehingga siswa kurang aktif dan kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre-Experimental tipe One Group Pretest–Posttest Design. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru, sedangkan sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar jalan cepat yang meliputi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample t-test dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa meningkat dari 57,50 pada saat pretest menjadi 90,33 pada saat posttest. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode bermain terhadap hasil belajar jalan cepat siswa. Dengan demikian, metode bermain dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar jalan cepat siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama.

Kata Kunci: metode bermain, pembelajaran PJOK, atletik, jalan cepat, hasil belajar.

Abstract: This study aimed to determine the effect of the play-based learning method on students' race walking learning outcomes at SMP Negeri 2 Koto Baru. The study was motivated by the low learning outcomes in race walking, which were associated with the use of conventional teaching methods that limited students' participation and learning motivation. This research employed a quantitative approach using a Pre-Experimental One Group Pretest–Posttest Design. The population consisted of all eighth-grade students of SMP Negeri 2 Koto Baru, while the sample comprised 30 students selected through the total sampling technique. The research instrument was a race walking skill test covering starting technique, stride, arm swing, body posture, and finishing technique. Data were analyzed using normality and homogeneity tests, followed by a paired sample t-test with SPSS software. The results indicated that the mean score increased from 57.50 in the pretest to 90.33 in the posttest. The hypothesis testing showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the play-based learning method had a significant effect on students' race walking learning outcomes. Therefore, the play-based learning method can be used as an alternative instructional strategy in physical education to improve race walking learning outcomes among junior high school students.

Keywords: play-based learning, physical education, athletics, race walking, learning outcomes.

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor. Melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis, peserta didik tidak hanya memperoleh keterampilan gerak, tetapi juga mengembangkan karakter, seperti disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Implementasi Kurikulum Merdeka menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran sehingga guru dituntut mampu menerapkan strategi pembelajaran yang inovatif, aktif, dan menyenangkan agar capaian pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Kemendikbudristek, 2022; Lutan, 2023). Salah satu materi penting dalam pembelajaran PJOK pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah atletik, khususnya nomor jalan cepat. Jalan cepat merupakan cabang atletik yang menuntut penguasaan teknik dasar secara benar, meliputi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis. Penguasaan teknik tersebut menjadi dasar dalam meningkatkan efisiensi gerak sekaligus mendukung peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, proses pembelajaran jalan cepat perlu dirancang melalui strategi pembelajaran yang mampu mendorong keterlibatan aktif peserta didik selama proses belajar berlangsung (Nurhasan, 2023; Samsudin, 2023). Keberhasilan pembelajaran jalan cepat tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan peserta didik, tetapi juga oleh metode pembelajaran yang diterapkan guru. Penggunaan metode pembelajaran yang kurang bervariasi cenderung menyebabkan peserta didik menjadi pasif, kurang termotivasi, dan mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan gerak. Sebaliknya, pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menarik, dan menyenangkan sehingga peserta didik lebih mudah memahami teknik gerak melalui pengalaman belajar secara langsung (Mutohir & Gusril, 2022; Farida & Hartono, 2023).

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 2 Koto Baru, proses pembelajaran jalan cepat masih didominasi oleh metode konvensional berupa demonstrasi dan instruksi langsung dari guru. Kondisi tersebut mengakibatkan sebagian peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar jalan cepat, terutama pada teknik start, koordinasi langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis. Selain itu, rendahnya partisipasi peserta didik selama pembelajaran berdampak pada belum optimalnya hasil belajar yang diperoleh. Temuan tersebut menunjukkan perlunya penerapan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP yang cenderung menyukai aktivitas bermain dan pembelajaran yang bersifat interaktif. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah metode bermain (*play-based learning*). Metode bermain merupakan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas permainan ke dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan bermakna. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar jalan cepat secara berulang dalam situasi yang tidak menimbulkan tekanan. Selain meningkatkan keterampilan psikomotor, metode bermain juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar, keaktifan, rasa percaya diri, kerja sama, dan sportivitas peserta didik (Priyanto, 2013; Wulansari, 2019; Semakur, 2020). Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Farida dan Hartono (2023) melaporkan bahwa pendekatan bermain mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar dan motivasi belajar peserta didik. Amirunni'am dkk. (2024) juga menemukan bahwa pembelajaran berbasis permainan meningkatkan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran. Sementara itu, Hendryanto dkk. (2025) menyatakan bahwa metode bermain efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak pada pembelajaran PJOK. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan metode bermain pada materi jalan cepat di tingkat SMP, khususnya di SMP Negeri 2 Koto Baru, masih terbatas. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji melalui penelitian empiris.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penerapan metode bermain *Race Walk Challenge* dalam pembelajaran jalan cepat sebagai strategi pembelajaran yang dirancang sesuai karakteristik peserta didik SMP. Metode ini mengintegrasikan latihan teknik dasar jalan cepat ke dalam aktivitas permainan yang kompetitif, kolaboratif, dan menyenangkan sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterampilan gerak sekaligus motivasi belajar peserta didik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar jalan cepat serta menjadi alternatif strategi pembelajaran

yang dapat diterapkan oleh guru PJOK. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar jalan cepat siswa SMP Negeri 2 Koto Baru. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan pembelajaran PJOK, khususnya pada materi atletik nomor jalan cepat, serta menjadi referensi bagi guru dalam menerapkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, efektif, dan berpusat pada peserta didik.

2. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Experimental Design menggunakan rancangan One Group Pretest–Posttest Design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode bermain terhadap hasil belajar jalan cepat siswa dengan membandingkan hasil pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan diberikan. Rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 - X - O_2$$

Keterangan:

O_1 = Pretest

X = Perlakuan menggunakan metode bermain (Race Walk Challenge)

O_2 = Posttest

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Koto Baru pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi yang berjumlah 30 siswa dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar jalan cepat yang disusun berdasarkan indikator pembelajaran, meliputi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis. Selain itu, digunakan lembar observasi untuk menilai aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran. Sebelum digunakan, instrumen telah disusun berdasarkan kisi-kisi penilaian yang mengacu pada kompetensi pembelajaran jalan cepat.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik dalam melakukan teknik dasar jalan cepat. Selanjutnya, peserta didik diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan metode bermain Race Walk Challenge selama beberapa kali pertemuan. Dalam kegiatan ini peserta didik melakukan berbagai aktivitas permainan yang dirancang untuk melatih teknik dasar jalan cepat melalui permainan individu maupun kelompok. Guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan demonstrasi, mengarahkan jalannya permainan, memberikan umpan balik, serta mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, peserta didik mengikuti posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan hasil belajar setelah penerapan metode bermain.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk untuk mengetahui distribusi data, serta uji homogenitas menggunakan Levene's Test untuk mengetahui kesamaan varians data. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-test pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, yang menunjukkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar jalan cepat siswa SMP Negeri 2 Koto Baru.

3. Hasil dan Pembahasan Penelitian

Hasil Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar jalan cepat siswa setelah diterapkan metode bermain (Race Walk Challenge). Perbandingan nilai pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Belajar Jalan Cepat

Variabel Deviasi	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata	Standar
Pretest	30	40	75	57,50	10,43
Posttest	30	60	100	90,33	8,19

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari 57,50 pada pretest menjadi 90,33 pada posttest. Nilai minimum meningkat dari 40 menjadi 60, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 75 menjadi 100. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode bermain.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest	0,962	0,339	Berdistribusi normal
Posttest	0,808	0,000	Tidak berdistribusi normal*

Hasil ini mengikuti output SPSS pada skripsi.

Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
3,646	1	58	0,061	Homogen

Nilai signifikansi sebesar 0,061 lebih besar daripada 0,05, sehingga data memiliki varians yang homogen.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar jalan cepat siswa.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest–Posttest	-32,833	-16,526	29	0,000

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan metode

bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar jalan cepat siswa SMP Negeri 2 Koto Baru.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar jalan cepat siswa. Hal tersebut dibuktikan oleh peningkatan rata-rata nilai dari 57,50 pada pretest menjadi 90,33 pada posttest, serta hasil uji Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa metode bermain mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar jalan cepat yang meliputi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis.

Peningkatan hasil belajar terjadi karena metode bermain memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung. Aktivitas permainan membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik sehingga siswa lebih aktif dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung memungkinkan siswa memperoleh pengalaman gerak yang berulang, sehingga koordinasi gerak dan keterampilan teknik jalan cepat berkembang lebih baik dibandingkan pembelajaran yang hanya berpusat pada penjelasan guru. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori konstruktivisme yang menyatakan bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman belajar secara langsung. Dalam pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga membangun keterampilan melalui praktik yang dilakukan secara berulang. Oleh karena itu, metode bermain mampu menciptakan lingkungan belajar yang aktif, bermakna, dan berpusat pada peserta didik sehingga berdampak positif terhadap hasil belajar.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Farida dan Hartono (2023) yang menyatakan bahwa metode bermain mampu meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan gerak peserta didik pada pembelajaran PJOK. Penelitian Amirunni'am dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan meningkatkan keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran. Selain itu, Hendryanto dkk. (2025) melaporkan bahwa penerapan metode bermain memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan mampu meningkatkan efektivitas proses pembelajaran sekaligus hasil belajar peserta didik. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan metode bermain Race Walk Challenge pada materi jalan cepat di SMP Negeri 2 Koto Baru. Berbeda dengan pembelajaran konvensional yang lebih berpusat pada demonstrasi guru, metode ini mengintegrasikan latihan teknik dasar jalan cepat ke dalam aktivitas permainan yang kompetitif dan kolaboratif. Pendekatan tersebut tidak hanya meningkatkan hasil belajar, tetapi juga meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, kerja sama, dan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa metode bermain dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK, khususnya pada materi jalan cepat di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Guru diharapkan mampu mengembangkan berbagai bentuk permainan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif, menyenangkan, dan berorientasi pada pencapaian kompetensi pembelajaran.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar jalan cepat siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Koto Baru. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata hasil belajar dari 57,50 pada saat pretest menjadi 90,33 pada saat posttest. Pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Penerapan metode bermain melalui aktivitas Race Walk Challenge mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar jalan cepat, meliputi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan, posisi tubuh, dan teknik memasuki garis finis. Selain meningkatkan hasil belajar, metode bermain juga mendorong partisipasi aktif, motivasi, kerja sama, dan kepercayaan diri siswa selama proses pembelajaran. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa metode bermain dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran PJOK, khususnya

pada materi jalan cepat di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Guru PJOK diharapkan mampu mengembangkan berbagai bentuk permainan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif, menarik, dan berpusat pada peserta didik. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain One Group Pretest–Posttest Design tanpa kelompok kontrol serta hanya melibatkan satu sekolah sebagai lokasi penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan sekolah yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Rektor Universitas Dharma Indonesia, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, dosen pembimbing, dosen penguji, Kepala SMP Negeri 2 Koto Baru, guru PJOK, serta seluruh siswa kelas VIII yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Referensi

- [1] Amirunni'am, T. R. N., Puspodari, P., & Herpandika, R. (2024). Implementasi metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 35–46.
- [2] Farida, N., & Hartono, S. (2023). Pengaruh metode bermain terhadap motivasi dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 145–156.
- [3] Ginting, R. B., Adi, I. P. P., & Dartini, N. P. D. S. (2025). Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 22–34.
- [4] Hasanah, U. (2023). Implementasi capaian pembelajaran atletik pada Kurikulum Merdeka di sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 12(3), 511–523.
- [5] Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Capaian pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- [6] Lutan, R. (2023). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- [7] Maksum, A. (2023). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (3rd ed.). Surabaya: Unesa University Press.
- [8] Mutohir, T. C., & Gusril. (2022). *Perkembangan Motorik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- [9] Nathasya, H. (2024). *Atletik Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- [10] Nurhasan. (2023). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- [11] Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- [12] Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York, NY: Basic Books.
- [13] Samsudin. (2023). Model pembelajaran atletik berbasis Kurikulum Merdeka pada jenjang sekolah menengah pertama. *Jurnal Sport Pedagogy*, 8(2), 89–101.
- [14] Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). Pengaruh model pembelajaran aktif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 132–142.
- [15] Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.
- [15] World Athletics. (2024). *Competition and Technical Rules 2024*. <https://worldathletics.org>