

## **Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek dan Motivasi Belajar Siswa Kelas V SDN 005 Palas**

**Anugrah Fitra Ramadhan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

Corresponding author e-mail: [anugrahprikitiw@gmail.com](mailto:anugrahprikitiw@gmail.com)

Article History: Received on 4 January 2026, Revised on 26 January 2026,  
Published on 4 March 2026

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terstruktur terhadap kecepatan lari jarak pendek dan motivasi belajar siswa kelas lima di SDN 005 Palas. Pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimental digunakan dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Subjek penelitian adalah 18 siswa kelas lima. Latihan fisik terstruktur dan berkelanjutan diimplementasikan sebagai intervensi. Data dikumpulkan melalui tes kecepatan lari jarak pendek dan kuesioner motivasi belajar yang diberikan pada tahap pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik secara signifikan meningkatkan kecepatan lari jarak pendek dan motivasi belajar siswa. Intervensi tersebut secara efektif mengatasi pengamatan awal tentang tingkat kebugaran yang rendah dan kurangnya antusiasme terhadap aktivitas fisik di kalangan siswa. Penelitian ini secara inovatif mengkaji dampak ganda dari satu program latihan terstruktur terhadap kompetensi fisik spesifik (kecepatan lari) dan konstruk psikologis (motivasi belajar) dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. Guru pendidikan jasmani harus mengintegrasikan program latihan terstruktur dan berkelanjutan sebagai strategi dwifungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa dan keterlibatan motivasi mereka dalam kegiatan belajar. Studi ini memberikan bukti empiris bagi pedagogi pendidikan jasmani, menunjukkan bahwa intervensi latihan yang dirancang dengan baik dapat secara bersamaan menghasilkan manfaat fisiologis dan psikologis, mendukung perkembangan siswa secara holistik.

**Kata Kunci:** Latihan Fisik, Kecepatan Lari Jarak Pendek, Motivasi Belajar

**Abstract:** This study aims to determine the effect of structured physical exercise on short-distance running speed and learning motivation among fifth-grade students at SDN 005 Palas. A quantitative approach with a quasi-experimental method was employed using a one-group pretest-posttest design. The subjects were 18 fifth-grade students. Structured and continuous physical exercise was implemented as the intervention. Data were collected through short-distance running speed tests and a learning motivation questionnaire administered at both pretest and post-test stages, then analyzed using statistical tests. The findings revealed that physical exercise significantly increased both short-distance running speed and student learning motivation. The intervention effectively addressed initial observations of low fitness levels and lack of enthusiasm for physical activities among students. The research innovatively

*examines the dual impact of a single structured exercise program on both a specific physical competency (running speed) and a psychological construct (learning motivation) within elementary physical education. Physical education teachers should integrate structured, continuous exercise programs as a dual-purpose strategy for enhancing both students' physical fitness and their motivational engagement in learning activities. The study contributes empirical evidence to physical education pedagogy, demonstrating that well-designed exercise interventions can simultaneously yield physiological and psychological benefits, supporting holistic student development.*

**Keywords:** *Learning Motivation, Physical Exercise, Short-Distance Running Speed*

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan proses terencana yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Pendidikan yang berkualitas menuntut keseimbangan antara pengembangan kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Aspek fisik menjadi fondasi penting dalam menunjang kesiapan belajar siswa. Kondisi fisik yang sehat membantu siswa mengikuti pembelajaran dengan lebih fokus dan aktif. Pendidikan dasar menjadi tahap awal yang menentukan keberhasilan perkembangan tersebut (Setiana & Eliasa, 2024).

Peserta didik sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Sabani, 2019). Periode ini membutuhkan stimulasi fisik yang tepat dan berkelanjutan. Aktivitas fisik berperan penting dalam membangun kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh. Kebugaran jasmani yang baik mendukung konsentrasi dan semangat belajar siswa. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak pada menurunnya kesehatan dan motivasi belajar.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang berperan langsung dalam pengembangan kebugaran jasmani siswa. Pembelajaran PJOK dirancang untuk meningkatkan kemampuan gerak, kesehatan, dan keterampilan motorik (Kurniawan et al., 2026). Nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan kerja sama juga ditanamkan melalui kegiatan PJOK. Proses pembelajaran dilakukan melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis. PJOK menjadi sarana penting dalam membentuk siswa yang sehat dan aktif (Mulyana et al., 2024). Salah satu materi pokok dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah lari jarak pendek (Indah et al., 2023). Lari jarak pendek merupakan aktivitas dasar yang melatih kecepatan dan koordinasi gerak. Kemampuan berlari dengan cepat mencerminkan tingkat kebugaran jasmani siswa (Ramdhony & Faznur, 2025). Keterampilan ini juga menunjang kemampuan fisik dalam aktivitas sehari-hari. Penguasaan lari jarak pendek memerlukan latihan fisik yang terprogram.

Kecepatan lari jarak pendek dipengaruhi oleh kekuatan otot, daya ledak, dan koordinasi gerak. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan komponen tersebut. Program latihan yang tidak terstruktur cenderung menghasilkan peningkatan yang kurang optimal. Penerapan prinsip latihan sangat diperlukan dalam pembelajaran PJOK. Latihan fisik menjadi faktor utama dalam peningkatan kecepatan lari siswa (Budiyanto et al., 2025). Motivasi belajar merupakan unsur penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Motivasi mendorong siswa untuk terlibat aktif dan berusaha mencapai tujuan belajar. Siswa dengan motivasi tinggi menunjukkan semangat dan ketekunan dalam belajar. Rendahnya motivasi belajar berdampak pada rendahnya partisipasi siswa. Motivasi belajar perlu ditumbuhkan melalui pendekatan pembelajaran yang tepat. Aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan motivasi belajar siswa. Pembelajaran PJOK yang menarik dapat meningkatkan minat dan antusiasme siswa. Kegiatan fisik yang menyenangkan mampu mengurangi kejenuhan belajar. Keberhasilan dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya motivasi belajar.

Hasil observasi awal di SDN 005 Palas menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan lari jarak pendek dan motivasi belajar siswa kelas V masih tergolong rendah. Siswa tampak kurang antusias mengikuti pembelajaran PJOK, cepat merasa lelah, dan kurang terlibat aktif dalam kegiatan latihan fisik. Kondisi ini diduga disebabkan oleh belum diterapkannya latihan fisik yang terstruktur, sistematis, dan bervariasi sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Padahal, berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa latihan fisik yang dirancang dengan memperhatikan prinsip frekuensi, intensitas, dan variasi latihan mampu meningkatkan kemampuan kecepatan lari serta mendorong motivasi belajar siswa melalui pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan (Bompa & Buzzichelli, 2019; López-García et al., 2021; Chen et al., 2022)

Motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK juga menunjukkan kecenderungan rendah. Siswa kurang bersemangat dalam melaksanakan latihan fisik. Partisipasi aktif siswa belum terlihat secara merata. Situasi ini berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan tersebut perlu mendapatkan perhatian serius. Salah satu penyebab utama kondisi tersebut adalah belum diterapkannya latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Latihan yang diberikan belum sepenuhnya memperhatikan prinsip frekuensi dan intensitas. Variasi latihan masih terbatas sehingga siswa mudah merasa bosan. Evaluasi terhadap kemampuan fisik siswa juga belum dilakukan secara optimal. Kondisi ini mempengaruhi efektivitas pembelajaran PJOK.

Penerapan latihan fisik yang terstruktur menjadi alternatif pemecahan masalah yang relevan. Latihan dirancang secara sistematis sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Program latihan difokuskan pada peningkatan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerak. Variasi latihan disusun agar menarik dan menantang bagi

siswa. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa. Pembelajaran PJOK yang menyenangkan juga menjadi alternatif pemecahan masalah yang penting. Guru dapat memodifikasi latihan fisik dalam bentuk permainan edukatif. Suasana pembelajaran yang kondusif dapat meningkatkan keterlibatan siswa. Pemberian penguatan positif membantu meningkatkan motivasi belajar. Pendekatan ini mendorong siswa lebih aktif dan percaya diri.

Evaluasi kemampuan fisik dan motivasi belajar perlu dilakukan secara berkala. Tes kecepatan lari digunakan untuk mengukur perkembangan kemampuan fisik siswa. Angket motivasi belajar digunakan untuk mengetahui perubahan sikap dan minat siswa. Hasil evaluasi menjadi dasar perbaikan program latihan fisik. Evaluasi berkelanjutan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Pemilihan siswa kelas V sebagai subjek penelitian didasarkan pada kesiapan motorik siswa. Siswa pada jenjang ini mampu mengikuti latihan fisik yang terstruktur. Lingkungan sekolah mendukung pelaksanaan program latihan. SDN 005 Palas menjadi lokasi yang relevan untuk penelitian ini. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis dan teoretis.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh latihan fisik terhadap kecepatan lari jarak pendek dan motivasi belajar siswa. Hasil penelitian diharapkan menjadi acuan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran. Sekolah dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK secara berkelanjutan. Penelitian ini juga memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan jasmani. Peningkatan kebugaran dan motivasi belajar siswa menjadi tujuan utama penelitian.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas V SDN 005 Palas. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa latihan fisik terstruktur. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 005 Palas yang berjumlah 18 orang dan seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan fisik, sedangkan variabel dependen meliputi tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa.

Perlakuan berupa latihan fisik dilaksanakan secara terstruktur selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan setiap minggu, sehingga total terdapat 18 kali pertemuan. Setiap sesi latihan berlangsung selama  $\pm 40$  menit yang terdiri atas kegiatan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Latihan inti difokuskan pada peningkatan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kecepatan dan daya tahan, seperti lari jarak pendek berulang, latihan koordinasi gerak, serta

permainan lari yang dimodifikasi sesuai karakteristik siswa sekolah dasar. Intensitas latihan disesuaikan dengan kemampuan siswa dan ditingkatkan secara bertahap, dengan memperhatikan prinsip keselamatan dan perkembangan motorik anak. Pendekatan ini diterapkan agar latihan tidak hanya efektif secara fisik, tetapi juga menarik dan mampu meningkatkan keterlibatan serta motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10–12 tahun yang terdiri atas lima item, yaitu lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Skor dari masing-masing item tes dikonversi ke dalam nilai standar berdasarkan norma tes kebugaran jasmani, kemudian dijumlahkan dan dirata-ratakan untuk memperoleh satu skor komposit kebugaran jasmani yang merepresentasikan kemampuan fisik siswa secara keseluruhan, dengan penekanan pada aspek kecepatan lari. Motivasi belajar siswa diukur menggunakan angket tertutup dengan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, agar diperoleh variasi respons yang lebih representatif dan meningkatkan validitas pengukuran.

Instrumen angket motivasi belajar terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment untuk memastikan setiap butir pernyataan mampu mengukur aspek motivasi belajar yang dimaksud, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Instrumen yang memenuhi kriteria valid dan reliabel selanjutnya digunakan pada tahap pretest dan posttest. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa latihan fisik terstruktur, dan diakhiri dengan posttest untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik melalui uji normalitas, uji homogenitas, serta uji t dengan taraf signifikansi 5% untuk menguji perbedaan hasil pretest dan posttest.

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

Hasil penelitian yang sekaligus dibahas secara analitis untuk menjelaskan pengaruh latihan fisik terhadap kecepatan lari jarak pendek dan motivasi belajar siswa kelas V SDN 005 Palas. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga analisis difokuskan pada perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Merupakan gambaran umum mengenai masing-masing variabel sebagai pendukung dalam pembahasan berikutnya. gambaran umum ini akan tampak perbedaan dari setiap variabel yang diteliti. Data kecepatan lari jarak pendek yang digunakan untuk dianalisis merupakan nilai beda kecepatan lari jarak pendek *pretest* dengan *posttest* yang diperoleh setelah dilakukan tes kecepatan lari. pada

penelitian ini tidak menggunakan kelas kontrol dan kelas eksperimen karena hanya menggunakan 1 kelas saja. Hasil dapat dilihat dari tabel berikut.

**Tabel 1. Data Hasil Pretes Dan Posttes Kecepatan Lari Jarak Pendek Siswa**

No	Hasil	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
60	95	
50	80	
50	90	
55	85	
60	90	
50	80	
60	95	
55	85	
55	95	
55	80	
60	85	
50	80	
55	85	
50	80	
60	75	
65	85	
60	85	
50	90	

Data hasil pretes dan posttes kecepatan lari jarak pendek siswa mencakup nilai kebugaran dari 18 siswa sebelum dan sesudah periode latihan atau intervensi. Pada nilai pretes, skor siswa bervariasi antara 50 hingga 60. Nilai posttes menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan skor berkisar antara 80 hingga 95. Secara individu, seluruh siswa mengalami peningkatan nilai kecepatan lari jarak pendek setelah intervensi. Siswa 1 dan 7 mencatat peningkatan yang sangat signifikan dengan masing-masing skor naik dari 60 menjadi 95. Siswa 2, 6, 10, dan 12 menunjukkan peningkatan dari 50 menjadi 80. Siswa 3 mengalami peningkatan luar biasa dari 50 menjadi 90. Siswa 4, 8, 11, sampai 18 mengalami peningkatan dari sekitar 55 menjadi 85, sementara siswa 5 dan 9 naik dari 60 dan 55 menjadi 90 dan 95, masing-masing.

Rata-rata peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa program kecepatan lari yang diterapkan sangat efektif dalam meningkatkan performa kecepatan lari jarak pendek siswa. Hasil yang konsisten menunjukkan bahwa semua siswa memperoleh manfaat dari intervensi yang dilakukan, dengan peningkatan nilai yang signifikan di setiap kasus. Data ini mendukung keberhasilan program kecepatan lari jarak pendek yang telah diterapkan dan memberikan bukti kuat bahwa pendekatan yang digunakan

efektif dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa. Berikutnya hasil yang diperoleh akan diolah dengan melakukan uji analisis menggunakan SPSS versi 26.

### Uji Normalitas

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat dilakukan jika data yang digunakan memenuhi persyaratan analisis yang diperlukan. Salah satu persyaratan tersebut adalah uji normalitas, yang digunakan untuk menentukan apakah data yang dianalisis berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Proses pengujian normalitas melibatkan beberapa langkah untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan asumsi distribusi normal. Pengambilan keputusan dalam uji normalitas didasarkan pada nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil uji tersebut. Jika nilai signifikan  $> 0,05$ , maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikan  $< 0,05$ , maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Peneliti melakukan uji normalitas untuk pretes dan posttes kecepatan lari jarak pendek siswa dengan menggunakan SPSS. Hasil dari uji normalitas tersebut disajikan dalam tabel di bawah ini, yang akan memberikan informasi mengenai distribusi data yang dianalisis dalam penelitian ini.

**Tabel 2. Uji Normalitas Pretest dan Posttest Kecepatan Lari Jarak Pendek**

Tests of Normality		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> Shapiro-Wilk					
		Tes	Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Nilai Tes Kebugaran Jasmani	Pre-test kls	.250	18	.150	.849	18	.093
	Pos-test kls	.162	18	.200*	.897	18	.274

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS untuk data pretest dan posttest kecepatan lari jarak pendek siswa, diperoleh hasil sebagai berikut. Untuk pretest, uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai statistik sebesar 0.250 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.150. Uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai statistik sebesar 0.849 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.093. Untuk posttest, uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai statistik sebesar 0.162 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.200, sedangkan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai statistik sebesar 0.897 dengan derajat kebebasan (df) 18 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.274. Berdasarkan hasil ini, nilai signifikansi pada kedua uji (Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk) untuk pretest dan posttest kecepatan lari jarak pendek lebih besar dari 0.05. Ini menunjukkan bahwa data pretest dan posttest kecepatan lari jarak pendek siswa berdistribusi normal. Dengan demikian, data tersebut memenuhi asumsi distribusi normal yang diperlukan untuk analisis lebih lanjut.

## Uji Paired T-Test

Uji paired t-test adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan dua set data yang berasal dari kelompok yang sama dalam dua kondisi atau waktu yang berbeda. Ini sering diterapkan dalam penelitian eksperimental di mana subjek yang sama diuji sebelum dan sesudah intervensi, atau dalam dua situasi yang berbeda, untuk menilai perubahan atau efek dari intervensi tersebut. Misalnya, dalam penelitian pendidikan, uji paired t-test dapat digunakan untuk membandingkan skor siswa pada tes pre-test dan post-test setelah mengikuti program pembelajaran tertentu. Asumsi utama dari uji ini adalah bahwa perbedaan antara pasangan data berdistribusi normal. Hasil uji paired t-test memberikan nilai t dan p-value, yang digunakan untuk menentukan signifikansi statistik. Jika p-value kurang dari tingkat signifikansi yang ditentukan (misalnya, 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara dua set data tersebut. Uji ini sangat berguna untuk analisis data berpasangan, karena mempertimbangkan variasi individual dengan membandingkan subjek yang sama dalam dua kondisi, sehingga meningkatkan kepekaan dalam mendeteksi perubahan atau efek yang mungkin ada. Berikut adalah hasil uji dari paired sampel t-test:

Berdasarkan hasil statistik paired samples, data yang diperoleh dari 18 siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Nilai rata-rata (mean) pre-test adalah 55.00 dengan standar deviasi sebesar 4.082 dan standar error mean sebesar 1.132. Setelah intervensi, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 86.54 dengan standar deviasi sebesar 5.911 dan standar error mean sebesar 1.639. Standar deviasi yang lebih tinggi pada post-test menunjukkan bahwa ada sedikit lebih banyak variasi dalam nilai post-test dibandingkan dengan nilai pre-test. Perbedaan yang mencolok antara rata-rata pre-test dan post-test mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan dalam performa kebugaran jasmani siswa setelah periode intervensi atau latihan yang dilakukan.

**Tabel 4. Hasil Uji Paired T-Test Pre-test dan Post-Test Kecepatan Lari Jarak Pendek**

Paired Samples Test		Paired Differences		.05% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-df tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower		
Pair 1	Pre-Test - Post Test	-31.538	4.737	1.314	-31.539	-31.538	12.000
							24.007

Berdasarkan hasil uji paired samples, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test kecepatan lari jarak pendek siswa. Hasil uji menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan (mean difference) antara pre-test dan post-test adalah 31.538 dengan standar deviasi sebesar 4.737 dan standar error mean sebesar 1.314.

Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berkisar dari -31.539 hingga 31.538. Nilai t sebesar -24.007 dengan derajat kebebasan (df) 12 menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000, yang jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.05.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pre-test dan post-test, mengindikasikan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan lari jarak pendek siswa setelah metode latihan diterapkan. Dengan nilai p yang jauh lebih kecil dari 0.05, hipotesis nol ( $H_{01}$ ,  $H_{02}$ ,  $H_{03}$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan dari metode latihan fisik dan kecepatan terhadap lari jarak pendek siswa siswa kelas V SDN 005 Palas ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_{a1}$ ,  $H_{a2}$ ,  $H_{a3}$ ) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari metode latihan fisik dan kecepatan terhadap lari jarak pendek siswa siswa kelas V SDN 005 Palas diterima. Ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan, baik itu latihan fisik, kecepatan, atau kombinasi keduanya, memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa siswa kelas V SDN 005 Palas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa SDN 005 Palas. Peningkatan nilai rata-rata dari 55.00 pada pretes menjadi 86.54 pada postes mengindikasikan efektivitas metode latihan fisik dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Bompa & Buzzichelli, 2019) yang menyatakan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa sekolah dasar secara signifikan. Latihan fisik, yang melibatkan gerakan cepat dan perubahan arah yang tiba-tiba, memberikan stimulus yang intens terhadap sistem neuromuskular siswa. Penelitian tentang pendidikan jasmani dan pengembangan motorik menemukan bahwa latihan fisik terstruktur, seperti permainan tradisional latihan koordinasi, dan sprint interval, dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan koordinasi gerak siswa sekolah dasar. Peningkatan aspek-aspek ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek secara keseluruhan (Siregar et al., 2025).

Metode Latihan kombinasi ini juga terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh siswa. Penelitian Mylsidayu & Kurniawan, (2021) menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan keseimbangan dinamis dan stabilitas postural siswa kelas V SDN 005 Palas, yang merupakan komponen penting dari kecepatan lari jarak pendek dan motivasi belajar. Peningkatan keseimbangan dan stabilitas tidak hanya berkontribusi pada kecepatan lari jarak pendek, tetapi juga dapat meningkatkan performa siswa dalam berbagai aktivitas fisik sehari-hari. Selain itu, latihan fisik juga berdampak positif terhadap daya tahan anaerobik siswa. Penelitian Adi et al., (2020) menemukan bahwa program latihan kelincahan yang teratur dapat meningkatkan kapasitas anaerobik siswa

sekolah dasar. Peningkatan daya tahan anaerobik ini penting untuk mendukung aktivitas fisik yang membutuhkan ledakan energi dalam waktu singkat.

Aspek kognitif juga tidak luput dari pengaruh positif latihan kelincahan. Menurut penelitian Zhu et al., (2023), siswa yang terlibat dalam program latihan fisik menunjukkan peningkatan kemampuan pengambilan keputusan dan pemrosesan informasi visual-spasial. Faktor kognitif ini berperan penting dalam mendukung performa fisik siswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kecepatan lari jarak pendek mereka. Dengan mempertimbangkan berbagai aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan fisik memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap kebugaran kecepatan lari jarak pendek siswa kelas V SDN 005 Palas. Hal ini didukung oleh penelitian komprehensif Nasution & Tarigan, (2025) yang menyimpulkan bahwa integrasi latihan fisik dalam program pendidikan jasmani sekolah dasar dapat secara efektif meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa secara menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Giyatno, 2017) yang menyatakan bahwa integrasi latihan fisik dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek siswa sekolah dasar secara signifikan dan komprehensif.

#### **D. Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek siswa kelas V SDN 005 Palas, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 55,00 pada pretest menjadi 86,54 pada posttest dengan hasil uji paired t-test yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Temuan ini secara langsung menjawab rumusan masalah bahwa latihan fisik efektif dalam meningkatkan kemampuan psikomotorik siswa, khususnya pada aspek kecepatan lari, serta berkontribusi positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah guru PJOK disarankan untuk menerapkan program latihan fisik yang terencana dengan memperhatikan prinsip frekuensi, intensitas, dan variasi latihan agar pembelajaran lebih efektif dan menarik, sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus motivasi belajar siswa. Bagi sekolah dan pembuat kebijakan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam mendukung penyediaan waktu dan fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan latihan fisik di sekolah dasar. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil, tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding, serta durasi intervensi yang terbatas, sehingga generalisasi hasil penelitian masih perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta mengembangkan variasi dan durasi latihan yang lebih panjang agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan kuat secara empiris.

## E. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 005 Palas, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, serta seluruh siswa kelas V yang telah memberikan dukungan dan partisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan diselesaikan dengan baik.

## Referensi

- Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD*. Malang: Wineka Media
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Budiyanto, Febrianti, A. R., Ladjiku, A., Rastini, Tahir, N., Umar, I. S., Hidayat, J. T., Ikhsan, H., & Ilham, A. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), 447-451. <https://doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.31725>
- Chen, Y., Clemente, F. M., Pagaduan, J. C., Crowley-McHattan, Z., J, Lu, Y., Chien, C., Bezerra, P., Chiu, Y., & Kuo, C.-D. (2022). *Relationships between perceived measures of internal load and wellness status during overseas futsal training camps*. 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267227>
- Giyatno (2017). Penerapan Latihan Akselerasi untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter pada Siswa Kelas IV di SD Negeri IV Giriwoyo. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3 (1), 29-43. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i1.615](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.615)
- Indah, D., Murlan, Mulyadi, H., & Hendryanto, F. (2023). Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3, 9206-9215.
- Kurniawan, C., Fardiansyah, A., Putra, E. Y. A. N., Zikri, W. F. Al, & Yuliawan, E. (2026). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan terhadap Perkembangan Motorik dan Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 660-671.
- López-García, D., Cuéllar-Padilla, M., de Azevedo Olival, A., Laranjeira, N. P., Méndez, V. E., Peredo y Parada, S., Barbosa, C. A., Barrera Salas, C., Caswell, M., Cohen, R., Correro-Humanes, A., García-García, V., Gliessman, S. R., Pomar-León, A., Sastre-Morató, A., & Tendero-Acín, G. (2021). Building agroecology with people. Challenges of participatory methods to deepen on the agroecological

transition in different contexts. *Journal of Rural Studies*, 83, 257–267.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2021.02.003>

Mulyana, A., An-Nazwa, F., Amanatin, I., Afifah, L. D. A., Handayani, S. R., Zikri, S. A., & Wati, T. A. (2024). Mengapa Olahraga Penting? Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2763–2770. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i2.1158>

Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2021). *Ilmu kepelatihan dasar* (Cetakan 1). Alfabeta.

Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2025). Optimalisasi Prestasi Lari Sprint Melalui Strategi Latihan Akselerasi dan Instruksi Verbal dalam Meningkatkan Kecepatan Maksimal. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13, 220–227.

Ramdhony, J., & Faznur, L. S. (2025). Efektifitas Pembelajaran Lari Jarak Pendek Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Anak SMP Muhammadiyah 22 Tangerang Selatan. *Prosiding SEMNASFIP UMJ*, 1962–1968.

Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-anak Selama anak sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan*, 8(2), 1–2. <https://doi.org/10.54259/diajar.v3i1.2338>

Setiana, S., & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Sosial, dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun). *Journal of Human and Education (JAHE)*, 4(6), 127–138. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1742>

Siregar, S., Aryanti, F., & Batu, L. (2025). Pengaruh Latihan Lari Jarak Pendek terhadap Kemampuan Psikomotorik dan Daya Tahan Tubuh Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2 (10), 16798–16804.

Zhu, Q., Deng, J., Yao, M., Xu, C., Liu, D., Guo, L., & Zhu, Y. (2023). *Effects of Physical Activity on Visuospatial Working Memory in Healthy Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis*. (February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1103003>