



(Journal Sport, Physical Education and Empowerment)

Volume 9, Nomor 01, Mei 2026.

e-ISSN: 2621-6698

<https://fkipunsika.id/index.php/speed>

## Model Pembelajaran Inovatif Untuk Lari Cepat Atletik Guna Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa

**Ferdi Dwi Saputra<sup>1</sup>**

Universitas Bina Bangsa,  
Banten  
Indonesia

**Pardiman<sup>2\*</sup>**

Universitas Bina Bangsa,  
Banten  
Indonesia

**Suherman<sup>3</sup>**

Universitas Bina Bangsa,  
Banten  
Indonesia

**Aminulloh<sup>4</sup>**

Universitas Bina Bangsa,  
Banten  
Indonesia

### Info Artikel

#### Riwayat artikel:

Diterima: 12 April, 2026

Direvisi: 19 April, 2026

Disetujui: 30 April, 2026

DOI:

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lari sprint di SMP Al-A'raaf. Pembelajaran yang masih bersifat konvensional menyebabkan siswa kurang aktif dan kurang optimal dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengetahui efektivitas model pembelajaran inovatif untuk lari cepat atletik guna meningkatkan keterampilan motorik siswa di SMP Al-A'raaf. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) yang dilanjutkan dengan uji efektivitas menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 40 siswa kelas VIII SMP Al-A'raaf. Instrumen penelitian meliputi tes lari sprint 30 meter, tes koordinasi, tes kelincahan, dan tes keseimbangan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji paired sample t-test, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif atletik sprint mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa secara signifikan. Nilai rata-rata pretest sebesar 63,65 meningkat menjadi 77,54 pada posttest. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Selain itu, hasil uji N-Gain sebesar 0,57 berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Dengan demikian, model pembelajaran inovatif untuk lari cepat atletik efektif digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa di SMP Al-A'raaf.

**Kata Kunci:** Model Pembelajaran Inovatif, Sprint, Keterampilan Motorik

### Abstract

*This study aims to develop and determine the effectiveness of an innovative learning model for athletic sprinting to improve students' motor skills at Al-A'raaf Middle School. This study uses the Research and Development (R&D) method followed by an effectiveness test using a one-group pretest-posttest experimental design. The research subjects were 40 eighth-grade students of Al-A'raf Middle School. The instruments used included a 30-meter sprint test, coordination, agility, and balance tests. Data analysis used descriptive statistics, normality tests, paired sample t-tests, and N-Gain tests. The results showed that there was an increase in students' motor skills after the implementation of the innovative athletic sprint learning model. The average pretest score of 63.65 increased to 77.54 in the posttest. The results of the paired sample t-test showed a significance value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant difference between the pretest and posttest. In addition, the N-Gain test result of 0.57 was in the moderate category, indicating that the innovative learning*

\* Corresponding author:

Pardiman, Universitas Bina Bangsa, Banten. [pardiman727@gmail.com](mailto:pardiman727@gmail.com)

*model was quite effective in improving students' motor skills. Thus, an innovative learning model for athletic sprinting to improve motor skills is effectively used in physical education, sports, and health instruction to improve students' motor skills at Al-A'raaf Middle School.*

**Keywords:** *Innovative Learning Model, Sprint, Motor Skills*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta aspek sosial dan emosional peserta didik secara menyeluruh. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga bertujuan membangun keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi dalam berbagai aktivitas olahraga. Keterampilan motorik merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan jasmani karena berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Penelitian menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan motorik yang baik dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik serta mendukung perkembangan kebugaran jasmani secara optimal (Barnett et al., 2016; Logan et al., 2018).

Pembelajaran atletik merupakan salah satu materi penting yang bertujuan mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa. Salah satu cabang atletik yang sering diajarkan di tingkat sekolah menengah pertama adalah lari sprint. Lari sprint merupakan aktivitas yang membutuhkan kombinasi keterampilan motorik seperti kecepatan, koordinasi, kekuatan, serta keseimbangan tubuh. Kemampuan tersebut sangat penting untuk dikuasai siswa karena menjadi dasar dalam berbagai aktivitas olahraga lainnya. Namun, pembelajaran lari sprint di sekolah sering kali masih menggunakan pendekatan konvensional yang berpusat pada guru sehingga siswa kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran atletik sprint (Holfelder & Schott, 2014).

Model pembelajaran inovatif menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran inovatif memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih aktif, kreatif, dan terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Pendekatan pembelajaran inovatif juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta meningkatkan keterampilan motorik secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis aktivitas mampu meningkatkan keterampilan motorik dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Lubans et al., 2010; Robinson et al., 2015).

Selain itu, model pembelajaran berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Pembelajaran berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan menantang sehingga siswa lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Casey dan Goodyear (2015) menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran inovatif dapat meningkatkan kemampuan motorik serta hasil belajar siswa secara signifikan (Metzler, 2017; Kirk, 2010).

Pengembangan model pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa secara sistematis dan terstruktur. Model pembelajaran yang dirancang dengan baik dapat membantu siswa memahami teknik dasar gerakan secara bertahap sehingga keterampilan motorik dapat

berkembang secara optimal. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa secara signifikan (Haerens et al., 2011; Dudley et al., 2017).

Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif juga dapat meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Keterlibatan siswa merupakan faktor penting dalam meningkatkan hasil belajar dan keterampilan motorik siswa. Pembelajaran yang aktif dan menyenangkan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat secara aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki keterampilan motorik yang lebih baik dibandingkan siswa yang mengikuti pembelajaran secara pasif (Fairclough & Stratton, 2005; Bailey, 2006).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Al-A'raf, ditemukan bahwa pembelajaran atletik khususnya lari sprint masih menggunakan metode pembelajaran yang konvensional. Guru masih menggunakan metode ceramah dan demonstrasi sederhana sehingga siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, keterampilan motorik siswa dalam melakukan lari sprint masih tergolong rendah, terutama dalam koordinasi gerak, kecepatan, dan teknik lari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan model pembelajaran inovatif yang dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa melalui pendekatan pembelajaran yang lebih menarik dan efektif.

Kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada pengembangan model pembelajaran inovatif atletik sprint yang mengintegrasikan pendekatan berbasis permainan, aktivitas gerak lokomotor, serta latihan sprint secara bertahap dan sistematis dalam pembelajaran pendidikan jasmani tingkat SMP. Model yang dikembangkan tidak hanya berfokus pada peningkatan kecepatan lari, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik siswa secara menyeluruh yang meliputi koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Selain itu, penelitian ini mengimplementasikan model pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan efektif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Pembelajaran Inovatif untuk Lari Cepat Atletik guna Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa di SMP Al-A'raaf. Model pembelajaran inovatif yang dikembangkan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa serta meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi atletik nomor lari sprint. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan model pembelajaran yang lebih efektif dan inovatif..

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan pendekatan eksperimen untuk mengembangkan model pembelajaran inovatif pada materi atletik lari sprint. Metode *Research and Development* digunakan untuk menghasilkan produk berupa model pembelajaran inovatif yang kemudian diuji efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Penelitian ini mengacu pada model pengembangan yang dikemukakan oleh Walter R. Borg dan Meredith D. Gall (2023) yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu analisis kebutuhan, desain produk, validasi ahli, uji coba terbatas, revisi produk, uji coba lapangan, dan penyempurnaan produk akhir.

## **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 di SMP Al-A'raf. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama 8 minggu yang meliputi tahap analisis kebutuhan, pengembangan model pembelajaran, uji coba terbatas, serta uji coba lapangan.

## **Target Penelitian**

Target dalam penelitian ini adalah pengembangan model pembelajaran inovatif pada materi atletik lari sprint untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Sasaran penelitian difokuskan pada peningkatan keterampilan motorik yang meliputi: Kecepatan, Koordinasi gerak, Keseimbangan Kelincahan, Teknik dasar lari sprint

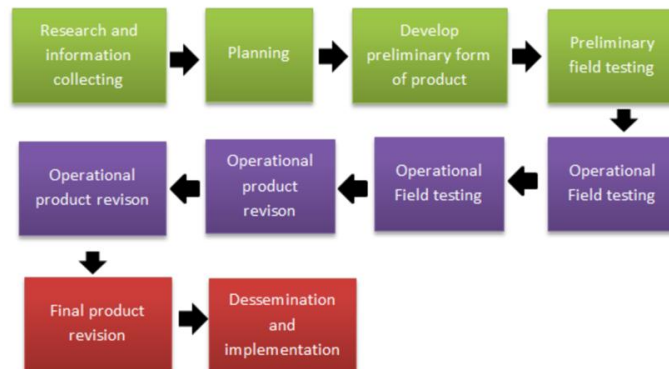
## **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Al-A'raf yang berjumlah 40 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti kondisi siswa yang memiliki karakteristik kemampuan motorik yang beragam.

## **Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian ini menggunakan tahapan Research and Development yang dimodifikasi sebagai berikut:

1. Analisis Kebutuhan  
Pada tahap ini peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap guru pendidikan jasmani untuk mengetahui kondisi pembelajaran atletik sprint di sekolah serta permasalahan yang dihadapi siswa.
2. Perencanaan dan Desain Model  
Peneliti merancang model pembelajaran inovatif berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Model pembelajaran yang dikembangkan meliputi: Sintaks pembelajaran, Materi pembelajaran, Aktivitas pembelajaran, Media pembelajaran, Evaluasi pembelajaran.
3. Validasi Ahli  
Model pembelajaran yang telah dirancang kemudian divalidasi oleh ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan ahli atletik sprint untuk mengetahui kelayakan model yang dikembangkan.
4. Uji Coba Terbatas  
Model pembelajaran inovatif diuji coba pada kelompok kecil siswa untuk mengetahui keterlaksanaan dan efektivitas awal model pembelajaran.
5. Revisi Produk  
Berdasarkan hasil uji coba terbatas, peneliti melakukan revisi terhadap model pembelajaran yang dikembangkan.
6. Uji Coba Lapangan  
Model pembelajaran inovatif kemudian diuji coba pada kelompok besar siswa untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa.
7. Produk Akhir  
Tahap terakhir adalah penyempurnaan model pembelajaran inovatif berdasarkan hasil uji coba lapangan.



Gambar 1. Tahapan Perkembangan Model Borg dan Gall

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Instrumen Validasi Ahli  
Instrumen validasi ahli digunakan untuk mengetahui kelayakan model pembelajaran inovatif yang dikembangkan. Instrumen ini menggunakan skala Likert 1-5.
2. Tes Keterampilan Motorik Tes keterampilan motorik digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam lari sprint, meliputi: Tes lari sprint 30 meter, Tes koordinasi gerak, Tes kelincahan, (Illinois agility test), Tes keseimbangan (Balance test)
3. Lembar Observasi  
Lembar observasi digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung.
4. Angket  
Angket digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap model pembelajaran inovatif yang diterapkan.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Variabel	Indikator	Instrumen	Skala
1	Kecepatan	Kemampuan berlari cepat	Tes lari sprint 30 meter	Waktu (detik)
2	Koordinasi Gerak	Sinkronisasi gerak tubuh	Tes koordinasi gerak	Skor
3	Kelincahan	Kemampuan mengubah arah dengan cepat	Illinois Agility Test	Waktu (detik)
4	Keseimbangan	Kemampuan menjaga posisi tubuh	Balance Test	Skor
5	Aktivitas Pembelajaran	Partisipasi siswa selama pembelajaran	Lembar observasi	Skala Likert
6	Respon Siswa	Tanggapan siswa terhadap model pembelajaran	Angket	Skala Likert

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: Observasi, Tes keterampilan motorik, Angket, Dokumentasi. Pengambilan data dilakukan dua kali yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest).

### Teknik Analisis Data

#### 1. Analisis Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan saran dari ahli. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk memperbaiki model pembelajaran yang dikembangkan.

#### 2. Analisis Data Kuantitatif

Data kuantitatif dianalisis menggunakan: Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Paired Sample t-test, Uji N-Gain. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan keterampilan motorik siswa sebelum dan setelah penggunaan model pembelajaran inovatif. Perhitungan analisis data dilakukan menggunakan bantuan software IBM SPSS Statistics versi 25 dengan taraf signifikansi 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP Al-A'raaf. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan motorik siswa setelah penerapan model pembelajaran inovatif untuk lari cepat atletik guna meningkatkan keterampilan motorik siswa di smp al-a'raaf. Pengambilan data dilakukan melalui tes keterampilan motorik yang terdiri dari tes lari sprint 30 meter, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan yang dilaksanakan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Berikut hasil pretest dan posttest keterampilan motorik siswa:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Motorik Siswa

No	Komponen Tes	Pretest Mean	Posttest Mean	Selisih	Kategori
1	Lari Sprint 30 Meter	6.82	6.15	0.67	Meningkat
2	Koordinasi Gerak	62.35	76.40	14.05	Meningkat
3	Kelincahan	14.25	12.78	1.47	Meningkat
4	Keseimbangan	61.20	74.85	13.65	Meningkat
	<b>Rata-rata</b>	<b>63.65</b>	<b>77.54</b>	<b>13.89</b>	<b>Meningkat</b>

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa seluruh komponen keterampilan motorik mengalami peningkatan setelah penerapan model pembelajaran inovatif atletik sprint. Peningkatan terbesar terjadi pada komponen koordinasi gerak dengan selisih sebesar 14.05 poin, sedangkan peningkatan terkecil terjadi pada tes lari sprint 30 meter sebesar 0.67 detik.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviasi</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Pretest	40	63.65	6.84	52	75
Posttest	40	77.54	5.92	66	88

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata nilai pretest sebesar 63.65 dengan standar deviasi 6.84, sedangkan rata-rata posttest sebesar 77.54 dengan standar deviasi 5.92. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan motorik siswa setelah penerapan model pembelajaran inovatif.

Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

<b>Data</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Pretest	0.200	Normal
Posttest	0.187	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi pretest dan posttest lebih besar dari 0.05 sehingga data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test

<b>Variabel</b>	<b>Mean</b>	<b>t-hitung</b>	<b>Sig (2-tailed)</b>	<b>Keterangan</b>
Pretest - Posttest	-13.89	-12.74	0.000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif atletik sprint efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa.

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain

<b>Mean Pretest</b>	<b>Mean Posttest</b>	<b>N-Gain</b>	<b>Kategori</b>
63.65	77.54	0.57	Sedang

Berdasarkan hasil uji N-Gain diperoleh nilai 0.57 yang termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif atletik sprint cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Hasil analisis data, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada seluruh komponen keterampilan motorik siswa setelah penerapan model pembelajaran inovatif atletik sprint. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek koordinasi gerak dengan selisih sebesar 14,05 poin. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran berbasis permainan dan latihan sprint yang bervariasi mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol dan mengoordinasikan gerakan tubuh secara lebih efektif. Selain itu, peningkatan juga terlihat pada aspek keseimbangan dengan selisih sebesar 13,65 poin serta aspek kelincahan sebesar 1,47 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif memberikan stimulus gerak yang lebih kompleks sehingga siswa mampu meningkatkan kemampuan gerak secara menyeluruh. Pada tes sprint 30 meter terjadi penurunan waktu tempuh dari 6,82 detik menjadi 6,15 detik yang menunjukkan peningkatan kemampuan kecepatan lari siswa. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penggunaan model pembelajaran inovatif terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa. Selanjutnya, hasil uji N-Gain sebesar 0,57

termasuk kategori sedang yang menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif cukup efektif digunakan dalam pembelajaran atletik sprint.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif pada materi atletik sprint mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa secara signifikan. Peningkatan tersebut terjadi karena model pembelajaran inovatif memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan bervariasi. Pembelajaran berbasis aktivitas fisik memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik melalui latihan yang terstruktur dan sistematis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis gerak lokomotor dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa secara signifikan melalui aktivitas pembelajaran yang lebih aktif dan sistematis (Febrian, 2025). Model pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan keterampilan motorik siswa setelah penerapan model pembelajaran berbasis aktivitas gerak dasar.

Penelitian lain menunjukkan bahwa model pembelajaran adaptif berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa melalui aktivitas yang lebih variatif dan menarik. Model pembelajaran berbasis permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran sehingga keterampilan motorik dapat berkembang secara optimal (Abdurahman et al., 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran *game-based learning* pada pembelajaran lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Penerapan model pembelajaran berbasis permainan membuat siswa lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran sehingga keterampilan motorik meningkat (Sore et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan motorik, kerja sama, serta disiplin siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi siswa (Molina et al., 2023).

Selain itu, penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga terbukti meningkatkan keterampilan motorik siswa. Aktivitas permainan membuat siswa lebih aktif dan meningkatkan koordinasi gerakan siswa secara signifikan (Aliriad et al., 2024). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan melalui pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan (Purwanto et al., 2024). Selain itu, pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Pembelajaran yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa termasuk keterampilan sprint (Sofiana & Abdulaziz, 2024).

Model pembelajaran inovatif dalam penelitian ini juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara berulang dengan variasi latihan sprint. Latihan yang bervariasi dapat meningkatkan kemampuan koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan siswa. Dengan demikian, model pembelajaran inovatif atletik sprint dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa secara optimal. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *Innovative Learning Model for Athletic Sprint* efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa di SMP Al-A'raf. Model pembelajaran ini memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik, meningkatkan motivasi siswa, serta meningkatkan keterampilan motorik secara signifikan. Oleh karena itu, model pembelajaran inovatif atletik sprint dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Hasil penelitian ini memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Model pembelajaran inovatif atletik sprint mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif dan menyenangkan. Selain itu, model pembelajaran ini juga membantu guru pendidikan jasmani dalam menciptakan variasi pembelajaran yang lebih kreatif dan efektif. Peningkatan keterampilan motorik siswa melalui model pembelajaran inovatif juga memberikan dampak terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas olahraga. Pembelajaran yang berbasis permainan dan aktivitas fisik membuat siswa lebih antusias dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah subjek penelitian yang terbatas hanya pada satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan dalam jangka waktu 8 minggu sehingga belum dapat melihat dampak jangka panjang dari penerapan model pembelajaran inovatif terhadap keterampilan motorik siswa. Keterbatasan lainnya adalah penggunaan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol sehingga pengaruh variabel luar terhadap hasil penelitian masih memungkinkan terjadi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian menjadi lebih kuat.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Innovative Learning Model for Athletic Sprint* mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa di SMP Al-A'raf secara signifikan. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan nilai rata-rata keterampilan motorik siswa dari 63,65 pada pretest menjadi 77,54 pada posttest. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah penerapan model pembelajaran inovatif. Peningkatan juga terlihat pada seluruh komponen keterampilan motorik yang meliputi kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan siswa. Nilai N-Gain sebesar 0,57 yang berada pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa model pembelajaran inovatif atletik sprint cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa.

Model pembelajaran inovatif yang diterapkan memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif, variatif, dan menyenangkan sehingga mampu meningkatkan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas pembelajaran berbasis permainan dan latihan sprint yang terstruktur membuat siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran serta meningkatkan keterampilan motorik secara optimal. Dengan demikian, *Innovative Learning Model for Athletic Sprint* dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi atletik sprint di sekolah menengah pertama untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa secara efektif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurahman, I., Ramadhan, C. U., Faozi, F., Bakhri, R. S., & Safitri, A. (2024). Model pembelajaran adaptif berbasis game dalam PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3).
- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., & Endrawan, I. B. (2024). Improvement of motor skills through traditional games. *Teoriya Ta Metodika Fizichnogo Vikhovannya*, 24(1).
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools. *Journal of School Health*,

76(8), 397-401.

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... & Rush, E. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review. *Sports Medicine*, 46(11), 1663–1688. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2015). *Digital technologies and learning in physical education*. Routledge.
- Dudley, D. A., Okely, A. D., Pearson, P., & Cotton, W. G. (2017). A systematic review of physical education programs promoting physical activity. *European Physical Education Review*, 17(3), 353-378.
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy. *Health Education Research*, 20(1), 14-23. Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward development of a pedagogical model. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(4), 321–338.
- Febrian, D. (2025). Model pembelajaran berbasis gerak lokomotor untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 8(2).
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Graham, G. (2018). *Teaching children physical education: Becoming a master teacher*. Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Remaja Rosdakarya. Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). Sport development index. *PT Indeks*.
- Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 382–391.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2018). Getting the fundamentals of movement. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 305-315.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035.
- Meredith D. Gall, M. D., Joyce P. Gall, J. P., & Walter R. Borg, W. R. (2007). *Educational research: An introduction* (8th ed.). Pearson Education.
- Metzler, M. (2017). *Instructional models for physical education*. Routledge.
- Molina, R. F., Winarni, S., Guntur, G., & Hartanto, A. (2023). A game model in physical

- education to improve motor skills, cooperation, and discipline of primary school learners. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6).
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). Dynamic physical education for elementary school children.
- Pearson. Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning*. McGraw-Hill.
- Purwanto, D., Rejeki, H. S., & Mentara, H. (2024). Game-based physical learning model to enhance gross motor skills in young students. *Jurnal SPORTIF*, 10(3), 503-520.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance*. Human Kinetics.
- Sofiana, J. C., & Abdulaziz, M. F. (2024). Peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 7(3).
- Sore, K., Ariani, L. P. T., & Hidayat, S. (2024). Pengaruh model pembelajaran game-based learning terhadap hasil belajar atletik nomor lari sprint. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.
- Winarno, M. E. (2020). *Evaluasi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. UM Press.