

## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Sprint* Melalui Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa

Candra Harahap<sup>1</sup>, Alwi Fahuzy Nasution<sup>2</sup>, Imanuddin Siregar<sup>3</sup>

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Email: [harahapcandra96@gmail.com](mailto:harahapcandra96@gmail.com)<sup>1</sup>, [alwifahruzynasution@gmail.com](mailto:alwifahruzynasution@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[imanuddin.siregar@gmail.com](mailto:imanuddin.siregar@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

tujuan penelitian ini adalah untu meningkatkan hasil belajar lari *sprint* melalui media rintangan pada siswa kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa tahun pelajaran 2025/2026. Subjek berjumlah 37 Siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dalam pembelajaran atletik ternyata dari 37 siswa terdapat 23 siswa (62,16%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (37,84%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari sprint. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 75,23. Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik secara klasikal sudah meningkat. Dari 37 siswa terdapat 34 siswa (91,89%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 3 siswa (8,11%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,73. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Kesimpulannya yaitu "Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa Tahun Pelajaran 2025/2026.

**Kata kunci:** hasil belajar, sprint, media rintangan

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to improve sprint learning outcomes through obstacle media in class X students of SMK Methodist Tanjung Morawa in the 2025/2026 academic year. The subjects were 37 students. The research method used was classroom action research. The results of post-test I above can be seen that student learning outcomes in sprint learning in athletics learning turned out that out of 37 students there were 23 students (62.16%) who had reached the learning completion level, while 14 students (37.84%) had not reached the learning completion level in sprint learning. With an average value obtained in cycle I reaching 75.23. From the data obtained from cycle II learning outcomes, it can be seen that students' ability to carry out sprint learning outcome tests in classical athletics learning has increased. Of the 37 students, there were 34 students (91.89%) who had achieved learning completion. While 3 students (8.11%) had not achieved learning completion with an average value of student learning outcomes of 79.73. In this second cycle, the teaching and learning process went well compared to the first cycle. The conclusion is "There was an increase in sprint running learning outcomes through the application of obstacle media for class X students of SMK Methodist Tanjung Morawa in the 2025/2026 academic year.*

**Keyword:** learning outcomes, sprints, obstacle media.

### INFO ARTIKEL

#### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 10 Agustus 2025

Disetujui : 30 November 2025

Tersedia secara *Online* 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta sikap sportif peserta didik (Hayudi,2025). Salah satu materi penting dalam PJOK adalah atletik, khususnya lari jarak pendek (sprint) yang menekankan pada kecepatan, teknik, dan koordinasi gerak. Namun, dalam praktiknya pembelajaran sprint di sekolah seringkali belum mencapai hasil yang optimal.

Permasalahan yang umum terjadi adalah rendahnya hasil belajar siswa dalam materi sprint. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya metode pembelajaran yang kurang variatif, penggunaan media yang terbatas, serta kurangnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang bersifat monoton membuat siswa kurang termotivasi dan cepat merasa bosan sehingga berdampak pada rendahnya penguasaan teknik dasar sprint (Sri Haryati, 2024).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kesalahan dalam teknik dasar sprint serta belum mampu mencapai kecepatan maksimal. Hal ini terjadi karena pendekatan pembelajaran yang digunakan belum efektif dan kurang memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan (Ali Mahmud,2024). Kurangnya inovasi dalam pembelajaran juga menyebabkan rendahnya partisipasi dan minat siswa terhadap materi sprint .

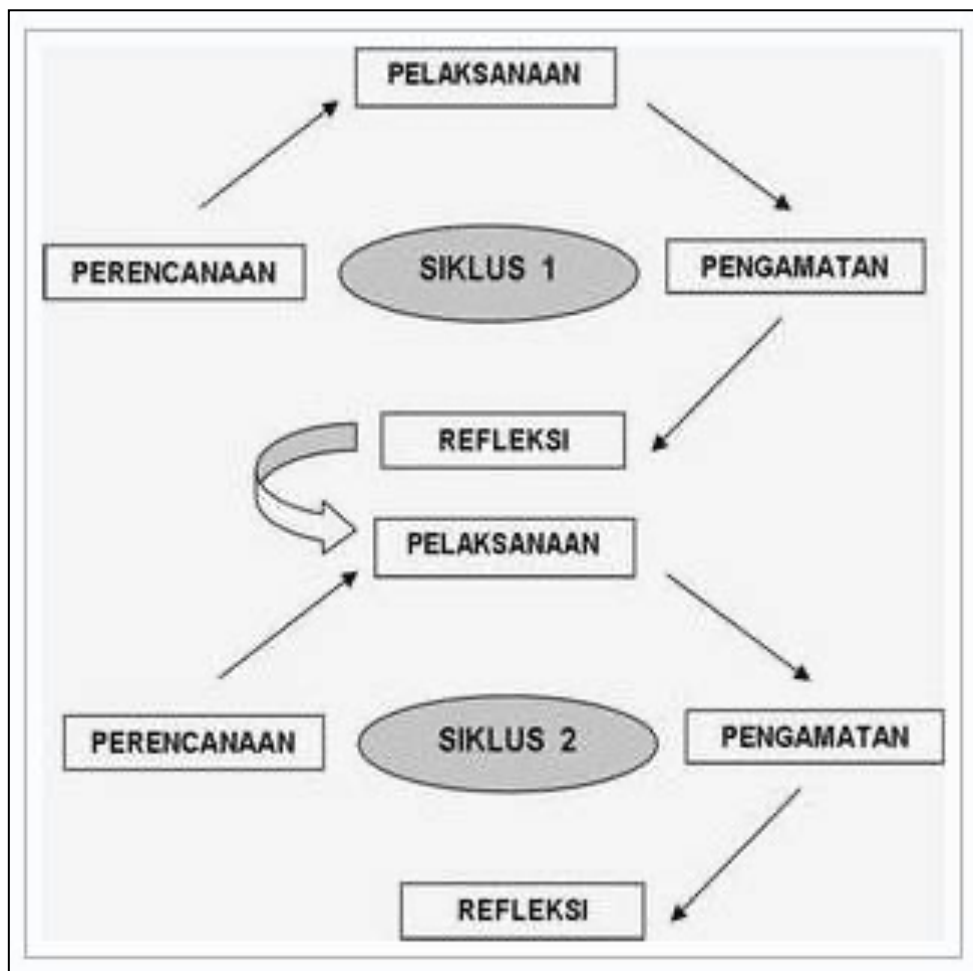
Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan media pembelajaran yang inovatif, seperti media rintangan. Media rintangan merupakan alat bantu pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan motorik, koordinasi, serta kecepatan siswa melalui aktivitas yang menantang dan menyenangkan. Penggunaan rintangan dalam pembelajaran terbukti mampu meningkatkan hasil belajar karena memberikan pengalaman langsung dan melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran (Muhammad Hatta, 2022).

Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan variasi media dan metode pembelajaran, seperti permainan atau rintangan, dapat meningkatkan motivasi, keaktifan, serta hasil belajar siswa dalam pembelajaran sprint . Selain itu, penggunaan media pembelajaran juga terbukti dapat meningkatkan pemahaman, aktivitas, dan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan .

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa diperlukan inovasi dalam pembelajaran sprint, salah satunya melalui penggunaan media rintangan. Media ini diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, menantang, dan interaktif sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sprint Melalui Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa.”

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan design penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* adalah kajian reflektif yang dilakukan guru untuk memperbaiki kualitas pembelajaran, memecahkan masalah di kelas, dan meningkatkan hasil belajar siswa melalui siklus perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi (Arikunto, 2017). Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa tahun pelajaran 2025/2026.



Gambar 1. Skema Penelitian PTK

Instrument es yang digunakan Adalah lari sprint 60 meter. Proses pelaksanaan tes lari sprint 60 meter dalam bentuk permainan adalah sebagai berikut:

- Guru memberikan sampel (siswa) di lapangan dalam bentuk dua barisan berbanjar dibelakang garis start.
- Masing-masing siswa pada tiap baris di depan garis start mengambil ancap-ancap bersiap melakukan lari sprint 60 meter dengan menggunakan teknik lari sprint yang benar. Pada waktu aba-aba “besedia”, “siap” dan “ya” masing-masing siswa pada tiap baris satu persatu melakukan teknik lari sprint yang terdiri dari: teknik start, teknik gerakan tubuh pada waktu berlari dan teknik memasuki garis finish yang benar.
- Pada saat aba-aba dimulai siswa melakukan lari cepat menuju garis finish lalu kembali ke garis start.
- Bila melakukan kesalahan dengan berlari tidak sesuai dengan jarak maka siswa memperbaiki dengan berlari sampai pada jarak yang ditentukan.
- Siswa yang sudah melakukan tes lari cepat berganti ke barisan belakang dan dilanjutkan dengan siswa berikutnya hingga selesai.

**Tabel 1. Parameter Penilaian Lari Sprint**

Indikator Penilaian	Deskriptor Penilaian	Skala Penilaian	
		(√)	Jumlah Nilai
<b>1. Fase Persiapan (Sikap Awal)</b>	a) Jari tangan diletakkan dibelakang garis start.		
	b) Berat badan bertumpu di kedua tangan		
	c) Sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada		
	d) Pandangan kedepan		
<b>2. Fase Pelaksanaan (Sikap Pelaksanaan)</b>	a) Posisi tubuh/badan condong ke depan secara wajar.		
	b) Serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris		
	c) Berat badan dialihkan kedepan.		
	d) Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan ke depan lintasan		
<b>3. Fase Follow Through (Sikap Lanjutan)</b>	e) Membusungkan dada kedepan, saat menjelang garis finish.		
	f) Menjatuhkan salah satu bahu kedepan bawah, saat masih dalam posisi lari		
	g) Pandangan lurus ke depan ,tidak menoleh ke kiri dan kanan		
	h) berlari tanpa mengubah sikap langkah		

Keterangan Parameter Penilaian.

- Apabila 4 deskriptor dilakukan maka nilainya 4
- Apabila 3 deskriptor dilakukan maka nilainya 3
- Apabila 2 deskriptor dilakukan maka nilainya 2
- Apabila 1 deskriptor dilakukan maka nilainya 1

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dimana setiap siklus berisikan tindakan berupa pelaksanaan pembelajaran dengan media rintangan yang disesuaikan dengan materi pelajaran. Sebelum pelaksanaan tindakan I dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan tes awal untuk melihat sejauh

Unimuda Sport Journal, ISSN: 2746-3311 (online)

Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani

mana pemahaman siswa dalam melaksanakan lari sprint dalam pembelajaran atletik. Hal ini diperlukan sebagai informasi awal bagi peneliti untuk dapat memberikan pemecahan masalah dan kendala yang dihadapi siswa dalam melaksanakan lari sprint dalam pembelajaran atletik.

Berikut ini data-data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan pembelajaran dengan pendeskripsian data-data ini guru mengharapkan dapat menggambarkan data secara akurat.

**Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian**

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa Yang Tuntas	Persentase	Nilai Rata-rata
1	Awal	8	21,62%	63,06
2	Tes Siklus I	23	62,16%	75,23
3	Tes Siklus II	34	91,89%	79,73

Pada siklus I dari 37 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 23 orang siswa (62,16%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 75,23. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Ternyata dari 37 orang siswa, terdapat 34 orang siswa yang tuntas (91,89%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 79,73.

Observasi atau pengamatan dilakukan oleh peneliti mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan pembelajaran yang menerapkan media rintangan, sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari sprint dalam pembelajaran atletik. Hasil observasi pada siklus I ini ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Observasi Siklus I**

No	Aspek Penilaian	Skor
1	Pengarahan tentang tujuan pembelajaran kepada siswa	3
2	Persiapan dalam pelaksanaan medi rintangan	3
3	Keberanian siswa menyampaikan pendapat atau berdiskusi antara siswa dengan siswa dan antara siswa dengan guru	3
4	Penyajian teknik secara nyata dan jelas	4
5	Siswa dapat menarik kesimpulan dari setiap pembelajaran	2
6	Kemampuan siswa melakukan teknik dengan benar	3
7	Efisiensi penggunaan waktu dari tahap ke tahap	3
Jumlah Skor		21
Jumlah Skor Maksimum		28
Nilai Rata-Rata		3
Persentase Nilai		75%
Keterangan		Baik

Dari hasil observasi ini dapat dilihat bahwa kegiatan pembelajaran telah berlangsung dengan baik dengan diperolehnya persentase nilai saat melakukan proses belajar mengajar yaitu 75%.

Dari data yang didapat terlihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan lari sprint dalam pembelajaran atletik masih rendah, belum seperti yang diharapkan. Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dalam pembelajaran atletik ternyata dari 37 siswa terdapat 23 siswa (62,16%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (37,84%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari sprint. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 75.

**Tabel 4. Hasil Post-Test I (Siklus I) Lari Sprint dalam Pembelajaran Atletik**

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	skor > 75	23	62,16%	Tuntas
2	skor < 75	14	37,84%	Tidak Tuntas
Jumlah		37	100%	
Rata-rata			75,23	Tidak Tuntas

Dari hasil analisa data siklus I dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa dari tes I masih rendah. Pada siklus ini guru menemukan beberapa kesulitan. Untuk itu maka perlu perbaikan tindakan untuk siklus II.

Adapun kegagalan yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran pada tindakan siklus I dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pada pendekatan bermain ini, siswa diberikan tugas oleh guru berupa beberapa permainan lari cepat membawa bola.
2. Pada proses pembelajaran pelaksanaan melalui pendekatan bermain ini, yang pertama masih ada siswa yang belum mampu melakukan lari sprint sesuai dengan teknik yang benar. Pada media rintangan pada pelaksanaan di Siklus I kedua dinilai kurang efektif, karena konsentrasi siswa belum tertuju pada pembelajaran lari sprint. Siswa masih terlihat malas melakukan gerakan yang disuruh oleh guru.
3. Hasil belajar siswa pada post-test I ini masih belum mencapai secara klasikal yaitu 62,16%, hal ini terlihat dari rata-rata yang diperoleh siswa pada hasil belajar post-tes I siswa yaitu 75.

Sama halnya pada siklus I, observasi atau pengamatan II ini dilakukan oleh peneliti mulai dari awal pelaksanaan tindakan sampai akhir pelaksanaan tindakan pembelajaran yang menerapkan media rintangan sebagai upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari sprint dalam pembelajaran atletik. Hasil observasi pada siklus II ini ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Observasi Siklus II**

No	Aspek Penilaian	Skor
1	Pengarahannya tentang tujuan pembelajaran kepada siswa	4
2	Persiapan dalam pelaksanaan media rintangan	4
3	Keberanian siswa menyampaikan pendapat atau berdiskusi antara siswa dengan siswa dan antara siswa dengan guru	3
4	Penyajian teknik secara nyata dan jelas	4
5	Siswa dapat menarik kesimpulan dari setiap pembelajaran	3
6	Kemampuan siswa melakukan teknik dengan benar	3
7	Efisiensi penggunaan waktu dari tahap ke tahap	3
Jumlah Skor		24
Jumlah Skor Maksimum		28
Nilai Rata-Rata		3.5
Persentase Nilai		85,7%
Keterangan		Baik

Setelah proses observasi II dilakukan, selanjutnya dilakukan kembali analisis dari data hasil belajar II yang ditetapkan. Dari 37 siswa terdapat 34 siswa (91,89%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 3 siswa (8,11%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,73. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I.

**Tabel 6. Hasil Post-Test II (Siklus II) Lari Sprint dalam Pembelajaran Atletik**

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	skor > 75	34	91,89%	Tuntas
2	skor < 75	3	8,11%	Tidak Tuntas
Jumlah		37	100%	

Rata-rata	79,73	Tuntas
-----------	-------	--------

**Tabel 7. Perbandingan Tes Awal, Siklus I dan Siklus II**

No	Hasil Tes	Persentase Nilai Rata-rata	Keterangan
1.	Tes Awal	63,06	Tuntas
2.	Hasil Belajar I	75,23	Tuntas
3.	Hasil Belajar II	79,73	Tuntas

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka pada penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut: Penelitian ini dilaksanakan di di Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa T.A. 2025/2026 terlebih dahulu peneliti ini melakukan pre-test yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil pre-test yang dilakukan, subjek yang menjadi penelitian tindakan kelas ini (classroom action research) adalah siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa T.A. 2025/2026. yang berjumlah 37 siswa, materi yang di teliti adalah tentang lari sprint dalam pembelajaran atletik. Dari hasil pre-test diketahui siswa yang memiliki ketuntasan belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik 8 siswa (21,62%) dan yang belum memiliki ketuntasan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik sebanyak 29 siswa (78,38%) dengan nilai rata-rata yang di dapatkan oleh siswa adalah 63,06.

Hasil post-test I diatas dapat dilihat bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dalam pembelajaran atletik ternyata dari 37 siswa terdapat 23 siswa (62,16%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 14 siswa (37,84%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dalam pembelajaran lari sprint. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus I ini mencapai 75,23.

Dari data hasil belajar siklus II yang didapat terlihat kemampuan siswa dalam melakukan test hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik secara klasikal sudah meningkat. Dari 37 siswa terdapat 34 siswa (91,89%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 3 siswa (8,11%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa 79,73. Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu "Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa T.A. 2025/2026".

### **Pembahasan**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian

tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan melalui fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas fisik (aktivitas jasmani) dalam hal ini menitikberatkan pada aktivitas gerak manusia, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan, termasuk pertumbuhan mental, sosial siswa.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Adanya kecenderungan bahwa pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga lari sprint kurang diminati siswa. Salah satu penyebabnya karena pelajaran lari sprint yang disajikan menggunakan konsep pembelajaran dengan penekanan pada teknik gerakan bukan dengan media rintangan yang sehingga membosankan siswa didik, padahal dunia anak-anak adalah dunia bermain yang sehari-harinya selalu diisi dengan aktivitas bermain. Kebosanan yang dialami anak didik dalam proses belajar sebagai akibat dari cara mengajar guru yang monoton, kurang memberikan variasi bermain serta pemberian materi ajar dalam bentuk penjelasan dan contoh kurang tepat sasaran. Sehingga pada hasil akhirnya banyak siswa yang memperoleh nilai KKM yang rendah.

Dalam siklus II ini proses belajar mengajar berjalan dengan baik jika dibandingkan dengan siklus I. Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu “Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa T.A. 2025/2026”.

## SIMPULAN

Dengan demikian dapatlah dikatakan melalui penerapan pendekatan bermain yang di terapkan oleh guru berakhir pada siklus II dengan hasil belajar lari sprint dalam pembelajaran atletik yang tadinya rendah menjadi meningkat. Kesimpulannya yaitu T

1. Terjadi Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMK Methodist Tanjung Morawa Tahun Pelajaran 2025/2026”.
2. Penggunaan media rintangan terbukti dapat meningkatkan hasil belajar sprint siswa. Pembelajaran yang menggunakan media rintangan membuat siswa lebih aktif, antusias, dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa lebih mudah memahami teknik dasar sprint seperti start, akselerasi, dan finish.
3. Media rintangan membantu meningkatkan kemampuan fisik dan koordinasi gerak. Melalui latihan dengan rintangan (seperti cone, tali, atau mini hurdle), siswa dapat melatih kecepatan, kekuatan tungkai, kelincahan, serta keseimbangan tubuh yang sangat mendukung performa lari sprint. Proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif.
4. Variasi pembelajaran dengan media rintangan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan keterlibatan siswa secara menyeluruh.
5. Secara keseluruhan, penerapan media rintangan berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar sprint, baik dari aspek kognitif (pengetahuan tentang teknik), afektif (motivasi dan semangat), maupun psikomotor (kemampuan gerak dan kecepatan).

## DAFTAR PUSTAKA

Aksara.

Arikunto, Suharsimi dkk. 2017. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi

Hatta, M. (2022). Upaya Peningkatan Keterampilan Start Jongkok Menggunakan Media Block Start Cabang Lari Sprint pada Siswa Kelas XI BKP SMK Negeri 2 Karang Baru. <https://doi.org/10.57251/tem.v1i2.550>

Hayudi, dkk. (2025). Pemetaan Publikasi Penelitian Pendidikan Jasmani: Analisis Bibliometrik. *Unimuda Sport Journal* : Jurnal Pendidikan Jasmani. <https://doi.org/10.36232/unimudasportjurnal.v6i2.4075>

Hidayati, S., dkk. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Melalui Metode Bermain Lari Zig-Zag Rintang Cone. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Vol. 4No. 1,2024, 191-197

Mahmud, A., dkk. (2024). Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter dengan Part Method. *Journal of Education Researc*.