



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MATERI LARI JARAK PENDEK 50 METER MELALUI METODE ROLE PLAYING PADA SISWA KELAS VII MTs AL-HIKMAH KELURAHAN SELATPANJANG TIMUR KECAMATAN TEBING TINGGI KABUPATEN KEPULAUAN MERANTI

Johari¹.Rahmat Sanusi².Erna Lestari Rambe³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti
email : joezifz@gmail.com

Submitted : 2025-02-04, Reviwed: 2025-03-015, Accepted : 2025-04-29

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa kelas VII di Mts. Al-Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, meningkatkan kinerja PJOK mereka pada materi sprint 50 meter dengan menggunakan teknik *Role Playing*. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah metode penelitian yang digunakan, dan terdiri dari dua siklus. Secara khusus, digunakan lari 50 meter. Dari total populasi delapan puluh dua anak kelas VII di Mts. Al-Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, dua puluh lima dipilih untuk penelitian ini.

Dari total populasi delapan puluh dua anak kelas VII di Mts. Al-Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, dua puluh lima anak dipilih untuk penelitian ini. Statistik deskriptif menggunakan persentase digunakan untuk analisis data. Penelitian menemukan bahwa siswa kelas VII di Mts. Al-Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, memperoleh rata-rata 69,69 pada tes lari jarak pendek pada siklus 1, dan rata-rata 79,34 pada siklus 2, keduanya dilakukan dengan pendekatan berbasis *Role Playing*. Hasil belajar Pendidikan Jasmani (PJOK) telah meningkat, menurut penelitian tersebut. Siswa Kesehatan dan Olahraga kelas VII di Mts. Al-Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, Belajar Lari 50 Meter Melalui *Role Playing*.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lari Jarak Pendek 50 Meter, *Role Playing*

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out if seventh graders at Mts. Al-Hikmah in Selatpanjang Timur Village, Tebing Tinggi District, Kepulauan Meranti Regency, improved their PJOK performance on the 50-meter sprint material by using the role-playing technique. Classroom Action Research (CAR) is the research method used, and it consists of two cycles. Specifically, a 50-meter dash is used. Out of a total population of eighty-two kids in seventh grade at Mts. Al-Hikmah in Selatpanjang Timur Village, Tebing Tinggi District, Meranti Islands Regency, twenty-five were selected for this research.

Descriptive statistics using percentages are used for data analysis. The research found that seventh graders at Mts. Al-Hikmah in Selatpanjang Timur Village, Tebing Tinggi District, Meranti Islands Regency, performed an average of 69.69 on the short-distance running test in cycle 1, and an average of 79.34 in cycle 2, both administered using a play-based approach. Physical Education (PE) learning outcomes have improved, according to the study. Health and Sports Students in the seventh grade at Mts. Al-Hikmah in Selatpanjang Timur Village, Tebing Tinggi District, Kepulauan Meranti Regency, Learn the 50-Meter Sprint Through Role Playing.

Keywords: Learning Outcomes, 50-Meter Sprint, Role Playing.

PENDAHULUAN

Jelas digambarkan pada undang-undang diatas kita sebagai warga negara harus mendapat pendidikan. Bahkan dalam agama islam menuntut ilmu wajib hukumnya untuk setiap orang “tholabulilmi faridotun a’lakulli muslim”. Salah satu dari beberapa mata pelajaran yang ditawarkan oleh sekolah-sekolah di Indonesia adalah PJOK, atau pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Sesuai dengan laporan tahun 2003 dari Departemen Pendidikan Negara. Pendidikan jasmani adalah bagian dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan biologis, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional masyarakat melalui latihan fisik sistematis yang terencana.

Dalam literasi sejarah pendidikan Indonesia, ada beberapa priode perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga dari dulu hingga sampai sekarang ini. Periode pertama yaitu masa gerak badan yang berlangsung dari tahun 1945 hingga sampai tahun 1950. Olahraga, senam, dan permainan semuanya merupakan bagian dari hari sekolah pada waktu itu, dan sekolah menengah (sekarang dikenal sebagai SMA) bahkan mulai memasukkan pelatihan militer.

Secara khusus, aktivitas fisik anak-anak diperiksa dengan cermat. Sebuah sekolah olahraga bernama SORA didirikan pada waktu ini di distrik Sarangan Magetan, Provinsi Jawa Timur. Sebuah sekolah olahraga bernama SORA didirikan pada waktu ini di distrik Sarangan Magetan, Provinsi Jawa Timur. Akademi Militer Indonesia, yang sebelumnya dikenal sebagai MA, mewajibkan semua kadet untuk berpartisipasi dalam program pelatihan fisik dan atletik SORA. Kedua, dari tahun 1950 hingga 1961, kami mengalami era pendidikan jasmani. Seiring dengan meredanya perjuangan fisik bangsa selama era ini, pendidikan jasmani dan bidang pendidikan lainnya menjadi lebih

diutamakan di sekolah-sekolah Indonesia. Undang-Undang No. 4, Bab II, Pasal 3 tahun 1950 juga mencakup pendidikan jasmani. Menurut pernyataan tersebut, "Pendidikan jasmani berusaha untuk mencapai harmoni antara pertumbuhan dan perkembangan pikiran dan merupakan upaya untuk membangun Indonesia yang sehat dan kuat, baik secara fisik maupun mental di semua sekolah. "Pendidik dan instruktur pendidikan jasmani sedang dilatih pada saat itu oleh Sekolah Guru Pendidikan Jasmani (SGPD), yang baru saja dibuka.

Setelah pengumuman bahwa Jakarta akan menjadi tuan rumah IV Asian Games (AG) pada tahun 1961, epoch ketiga dikenal sebagai era olahraga, yang berlangsung hingga tahun 1966. Sebuah posisi yang lebih tinggi, mirip dengan direktorat jenderal modern, dibuat untuk Biro Pendidikan Jasmani, yang sekarang dikenal sebagai Dinas Pendidikan Jasmani. Pemerintah Indonesia menantikan Asian Games ini sebagai kesempatan untuk menunjukkan keterampilannya baik dalam olahraga kompetitif maupun aspek administratif dan organisasi dari acara tersebut. Pembentukan Departemen Olahraga (DEPORA) ditetapkan oleh Keputusan Presiden No. 131 tahun 1962 pada tanggal 9 April 1962, karena keyakinan bahwa olahraga dapat secara efektif membentuk negara menjadi "Masyarakat Indonesia Baru. "Jadi, lembaga tersebut pun dibentuk.

Jadi, lembaga tersebut dibentuk. Menurut perintah presiden, olahraga mencakup segala sesuatu yang mungkin dapat mengeluarkan yang terbaik dari orang-orang, baik secara fisik maupun spiritual. Saat ini, telah terjadi perubahan signifikan dalam lembaga yang melatih guru olahraga. Sekolah lama, yang dikenal sebagai SGPD, sekarang dikenal sebagai Sekolah Menengah Olahraga Atas (SMOA), yang sama dengan sekolah menengah saat ini.

Tahun 1967–1977 merupakan era olahraga pendidikan. Selama sepuluh

tahun tersebut, Departemen Kebudayaan dan Pendidikan mengawasi semua program atletik. Olahraga diturunkan dari tingkat departemen ke tingkat direktorat selama periode ini. Di antara nama-nama lainnya, olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah pada waktu itu adalah olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, dan sebagainya. Sesuai dengan Keputusan Direktur Jenderal Olahraga dan Pemuda No. 39/V/1974, Sekolah Menengah Olahraga Atas (SMOA) diubah namanya menjadi Sekolah Guru Keolahragaan (SGK) pada tanggal 3 Mei 1974. Setelah itu, pada tahun 1975, nama sekolah diubah dari Sekolah Pelatihan Guru Olahraga menjadi Sekolah Guru Olahraga (SGO). Era Pendidikan Olahraga (1978–1987) adalah epoch keenam. Era Pendidikan Olahraga (1978–1987) adalah epoch keenam. Kekhawatiran pembangunan negara terkait pendidikan olahraga sebelumnya dikenal sebagai Garis Besar Haluan Negara (GBHN). Sebagai dasar untuk pembangunan nasional, olahraga memainkan peran kunci dalam GBHN ini.

Sekolah olahraga yang dulu sekarang dikenal sebagai Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), dan menawarkan program studi dalam pendidikan olahraga dan pendidikan kepelatihan. Pada tahun 1987, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Keputusan No. 0413/U/1987, yang mengubah nama program dari Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjadi Pendidikan Jasmani, menandai dimulainya periode keenam. Selama periode ini, Pendidikan Jasmani mengambil definisi yang lebih umum sebagai kelas yang mengajarkan siswa bagaimana bergerak (psikomotor), mirip dengan bagaimana mereka belajar dengan menggerakkan tubuh mereka.

Selama periode ini, PJOK mengambil definisi yang lebih umum sebagai kelas yang mengajarkan siswa bagaimana bergerak (psikomotor), mirip dengan cara mereka belajar dengan

menggerakkan tubuh mereka. Pendidik dan instruktur memainkan peran penting dalam pengembangan pendidikan. Guru memainkan peran penting sebagai bagian integral dari proses belajar mengajar.

Guru memiliki peran penting dalam pengalaman pendidikan siswa mereka; mereka lebih dari sekadar penyebar informasi. Menurut pengamatan peneliti dan pengalaman langsung dengan siswa kelas VII di Mts AL-Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, pelajaran PJOK hingga saat ini belum memberikan hasil yang memuaskan. Dari 25 siswa, 13 memiliki nilai di bawah KKM kelas (45,83 persen), dan 2 memiliki nilai sama dengan KKM (75 persen, atau 12,5 persen) setelah penilaian. Dengan persentase 41,67%, hanya 10 siswa yang melebihi KKM.

Dengan persentase 41,67%, hanya 10 siswa yang melampaui KKM. Karena keterbatasan kemampuan guru dalam menyediakan sumber daya pengajaran, siswa merasa proses pembelajaran kurang menarik. Karena keterbatasan kemampuan guru dalam menyediakan sumber daya pengajaran, siswa merasa proses pembelajaran menjadi kurang menarik. Mengingat fakta ini, para pendidik perlu mengatasi masalah yang mengganggu kelas mereka dengan memikirkan kembali metode pengajaran tradisional, menggabungkan pendekatan baru dalam pembelajaran, dan memberikan siswa lebih banyak kesempatan untuk pengalaman langsung. Keterlibatan siswa dapat ditingkatkan melalui penggunaan *Role Playing* sebagai alat pengajaran. Metode *Role Playing*, atau biasa disebut Metode *Role Playing*, adalah pendekatan pendidikan yang menggunakan *Role Playing* untuk membantu siswa memahami dan mempraktikkan perilaku sosial yang sesuai dengan cara memerankan skenario hipotetis yang melibatkan masalah sosial kehidupan nyata. Menurut Zuhairini et al. (1983: 101–102), teknik ini kadang-kadang disebut dramatisasi.

Melihat permasalahan yang terjadi pada siswa kelas VII Mts Al-Hikmah Kelurahan Selatpanjang Timur Kabupaten Kepulauan Meranti, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Lari Jarak Pendek 50 Meter Melalui Metode Role Playing pada Siswa Kelas VII MTs. Al-Hikmah Kelurahan Selatpanjang Timur Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti”**.

A. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian terdahulu, beberapa peneliti telah menyelidiki potensi kegunaan metode Role Playing dalam pembelajaran PJOK. Misalnya,:

Di bawah tajuk "Upaya Peningkatan Pemahaman Bermain Bola Voli melalui Role Playing," Dini Noefalah (2019) melakukan penelitian untuk tesisnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik paradigma role playing berfungsi untuk pembelajaran bola voli. Tiga puluh siswa kelas lima SD Pertiwi, dua belas laki-laki dan dua belas perempuan, berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dengan peningkatan dari observasi pertama ke siklus 1 dan 2, hasil penelitian ini mampu memberikan dampak positif pada proses belajar mengajar siswa, antara lain. Persentase skor meningkat dari 43% pada observasi pertama menjadi 85% pada siklus 2, tindakan 2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa kelas lima SD Pertiwi dapat meningkatkan keterampilan bola voli mereka melalui penggunaan pendekatan role playing. "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang" (Tri Wuyanlintik, 2012). Sebanyak 20 anak kelas III SD Negeri Muntilan menjadi peserta penelitian. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

observasi, survei, dan evaluasi kinerja. Berdasarkan hasil penelitian, siswa merasa lebih gembira, lebih terlibat, dan tidak lamban. Meningkatnya motivasi, kolaborasi, dan kemampuan belajar lari cepat siswa merupakan salah satu tanda peningkatan tersebut. Hasil belajar siswa pada tes kemampuan lari cepat 40 meter mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus II, siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai rata-rata 84,7, meningkat dari 90% pada siklus I.

Berkaitan dengan kesamaan ciri penelitian ini dengan penelitian Dini Noefalah dan Tri Wuyanlintik, peneliti menggunakan metodologi penelitian yang sejenis yaitu PTK untuk melaksanakan pembelajaran PJOK. Lebih jauh, kedua penelitian tersebut menggunakan metodologi yang sama, yaitu Role Playing. Keduanya juga meningkatkan hasil belajar siswa pada penelitian kedua. Perbedaan utamanya adalah, tidak seperti penelitian kedua oleh peneliti yang sama, penelitian ini menggunakan lokasi yang berbeda. Penelitian peneliti tersebut berfokus pada kesehatan, pendidikan jasmani, dan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan hasil belajar. Penggunaan Role Playing untuk Mengajar Siswa Kelas VII di Mts. Al-Hikmah, Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, Lari Jarak Pendek 50 Meter.

B. Kerangka Berpikir

Sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani, MTs belajar cara berlari cepat 50 meter. Ada banyak alasan mengapa anak-anak tidak tertarik mengikuti kelas lari yang jaraknya pendek. Kurangnya variasi dalam cara instruktur menyampaikan informasi dan membosankannya kelas pendidikan jasmani di kelas merupakan penyebab umum siswa tidak tertarik dan kinerjanya buruk. Guru tentu akan memikirkan hal ini saat mencoba

meningkatkan kinerja murid-muridnya di kelas lari jarak pendek; lagipula, itulah tujuan pendidikan jasmani membantu anak-anak berkembang secara fisik dan mental.

Pengetahuan ini menginformasikan tujuan peneliti sebagai guru PJOK: menerapkan teknik *Role Playing* ke dalam pelajarannya, dengan fokus pada lari cepat 50 meter dalam kurikulum PJOK. Tujuan penggunaan teknik *Role Playing* di kelas adalah untuk melihat seberapa efektif siswa dapat mengikuti pelajaran lari cepat 50 meter dan untuk mengukur seberapa baik instruktur dapat melibatkan mereka dalam proses pembelajaran.

Alur pemikiran ini menginformasikan rancangan penulis tentang proses pembelajaran yang diperlukan untuk menilai kemandirian metode yang diterapkan; sebagai hasilnya, siswa kelas VII di MTs akan melihat peningkatan dalam kinerja mereka pada tes yang terkait dengan lari cepat 50 meter ketika mereka menggunakan pendekatan *Role Playing*.

C. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dengan sasaran penelitian siswa MTs Al-Hikmah Kelurahan Selatpanjang Timur Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti.

Jenis penelitian menggunakan beberapa model siklus. Menurut Arikunto (2010:137) mengemukakan model yang didasarkan pada konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat pokok yang menunjukkan langkah, yaitu:

- 1) Perencanaan (planning)
- 2) Tindakan (acting)
- 3) Pengamatan (observing)
- 4) Refleksi (reflecting)

Data berupa hasil tes dilakukan sebagai data kumulatif. Data tersebut dianalisis secara deskriptif, yakni dengan membandingkan nilai tes antar siklus yang dianalisis adalah nilai siswa sebelum menggunakan metode kooperatif dengan nilai siswa setelah menggunakan metode kooperatif sebanyak dua siklus. Data berupa nilai tes antar siklus tersebut dibandingkan hingga hasilnya dapat mencapai batas keterampilan atau indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan modul yang telah disusun sebelumnya. Langkah-langkah pelaksanaan tindakan atau kegiatan pembelajaran ini terdiri dari atas tiga tahap:

- 1) Kegiatan pendahuluan
- 2) Kegiatan inti
- 3) Kegiatan penutup

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan simulasi yang akan dilaksanakan dimulai tanggal 15 November 2024 sampai dengan 06 Desember 2024. Sedangkan tempat simulasi perbaikan penelitian tindakan kelas ini di MTs Al Hikmah Selatpanjang Timur Kabupaten Kepulauan Meranti.

E. Populasi dan Sampel

Pemilihan item atau individu oleh peneliti untuk diteliti berdasarkan sifat dan atribut yang diasumsikan dikenal sebagai populasi (Sugiono, 2012:117). Sebanyak 82 partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTs Al-Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti. Sementara itu, sampel penelitian ini mencakup 25 siswa kelas VII (9 perempuan dan 16 laki-laki) dari MTs Al Hikmah di Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti,

Provinsi Riau. Sampel penelitian ini adalah sampel jenuh karena mencakup setiap anggota populasi. Semua siswa memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dan membuat perbedaan dalam upaya proyek penelitian kelas kami untuk meningkatkan hasil belajar.

PEMBAHASAN

Lari melibatkan peningkatan frekuensi langkah, yang menyebabkan tubuh cenderung melayang. Ini berarti bahwa setidaknya satu kaki menyentuh tanah saat berlari, bukan keduanya. Sudah diketahui umum bahwa pendekatan demonstratif masih digunakan di kelas untuk mengajarkan lari jarak pendek. Mayoritas instruktur tidak berusaha meningkatkan strategi pengajaran mereka; mereka hanya fokus untuk mendapatkan hasil. Kurikulum lari cepat 50 meter di MTs Al Hikmah Selatpanjang Timur, Kabupaten Kepulauan Meranti, menunjukkan hal ini. Saat mengajarkan lari cepat 50 meter, instruktur hanya memberikan materi kepada siswa dan meminta mereka melakukannya berkali-kali sebelum menilai mereka.

Karena gerakan lari merupakan kegiatan yang sering dilakukan siswa selama istirahat, siswa menganggap pendekatan pembelajaran yang berfokus pada hasil kurang menarik

Pertemuan	Rata-rata
Siklus 1	69,69
Siklus 2	79,34

dan membosankan. Akibatnya, mereka enggan melakukan gerakan lari selama kelas, yang akhirnya menghasilkan hasil belajar yang kurang ideal. Motivasi siswa untuk belajar akan menurun sebagai akibat dari pelajaran lari yang membosankan. Karena keterampilan gerak secara teoritis dapat dicapai dengan

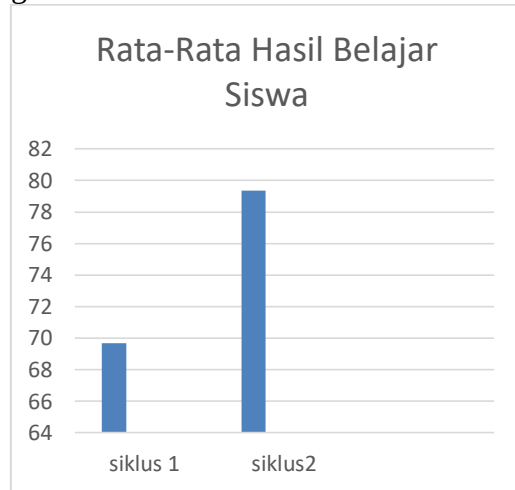
mengulang gerakan, maka kecil kemungkinan untuk mengembangkan gerakan dasar lari jarak pendek jika siswa kehilangan minat dalam belajar. Selain itu, aktivitas dan suasana hati siswa selama proses pembelajaran lari jarak pendek dipengaruhi oleh penggunaan teknik mengajar yang tidak sesuai, yang mengarah pada pembelajaran lari cepat yang kurang ideal.

Oleh karena itu, peneliti berencana untuk menggunakan *Role Playing* sebagai salah satu strategi pengajaran yang menarik dan berhasil. *Role Playing* yang efektif digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif, memuaskan rasa ingin tahu, mengembangkan pemikiran kritis, kreatif, dan inventif, serta membantu orang mengatasi stres dan kecemasan. Anak-anak belajar sesuai dengan kebutuhan tahap perkembangan mereka ketika pelajaran khusus dibuat untuk diselesaikan saat mereka bermain. Kegiatan *Role Playing* yang digunakan untuk meningkatkan mobilitas harus sesuai dengan kepribadian anak untuk mencegah konsekuensi yang merugikan seperti kecemasan bermain. Tabel di bawah ini menampilkan hasil pembelajaran lari jarak pendek rata-rata siswa kelas VII di MTs Al Hikmah Selatpanjang Timur, Kabupaten Kepulauan Meranti, sebagai konsekuensi dari latihan *Role Playing*:

Tabel Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui *Role Playing* secara keseluruhan

Efek pembelajaran lari jarak pendek yang menggunakan metode berbasis permainan menunjukkan peningkatan skor rata-rata yang dicapai oleh siswa, seperti yang ditunjukkan oleh data tabel. Akibatnya, dapat dikatakan bahwa metode berbasis permainan ini sangat

meningkatkan hasil pembelajaran siswa untuk lari jarak pendek. Gambar di bawah ini menunjukkan temuan tersebut saat ditampilkan sebagai gambar:



Gambar Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui *Role Playing* Siklus I dan Siklus II

Rata-rata capaian pembelajaran lari jarak pendek melalui metode *Role Playing* pada siklus 1 dan siklus 2 siswa kelas VII MTs Al Hikmah Selatpanjang Timur Kabupaten Kepulauan Meranti adalah 69,69 dan 79,34. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas VII MTs Al Hikmah Selatpanjang Timur Kabupaten Kepulauan Meranti mengalami peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui metode *Role Playing*.

Pendekatan *Role Playing* yang selama ini diterapkan memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental anak, yaitu anak merasa gembira dan bersemangat. Setelah gembira, anak-anak ingin melakukan latihan dan gerakan untuk melatih fisik anak. Dengan demikian, keterampilan berlari anak akan semakin baik jika terus dilatih.

KESIMPULAN

Noor, T. (2018). *Rumusan tujuan pendidikan nasional pasal 3 undang-*

Penggunaan pendekatan *Role Playing* dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, berdasarkan hasil analisis data siklus I dan II. Untuk siswa kelas VII MTs. Al-Hikmah, Desa Selatpanjang Timur, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, terdapat lintasan lari jarak pendek 50 meter. Hal ini ditunjukkan pada bab hasil penelitian dan pembahasan, di mana nilai rata-rata prestasi siklus 1 dan 2 (masing-masing 69,69 dan 79,34) menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/16.-Sejarah-Olahraga-dan-Perkembangan-Pendidikan-Jasmani-Di-Indonesia.pdf>
- Kunandar. 2013. *Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013). Suatu Pendekatan Praktis Disertai Dengan Contoh*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mustafa, P. S. (2022). *Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional*. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(9), 68-80.
- Nihayah, N. K. (2022). *Pengaruh Penggunaan Metode Role Playing Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Dan Karakter Gemar Membaca Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas V Di Mi Daruttarbiyah Watta'lim Pakis Aji Jepara* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Noefalah,Dini. (2019). *Upaya Meningkatkan Pemahaman Bola Volli melalui Model Role Playing* . Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia : Bandung.

- undang sistem pendidikan nasional No 20 Tahun 2003*. Wahana Karya Ilmiah Pendidikan, 2(01).
- Retnowati, W. F. (2018). *Penerapan Metode Role Playing untuk Meningkatkan Minat Belajar Al Islam Kelas 8 D di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan*. 1-27.
- Sudirman. 1991. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo. Persada.
- Sudjana, Nana. 1990. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Widodo, B. (2014). Pendidikan kesehatan dan aplikasinya di SD/MI. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(1), 12.
- Wuyanlintik, T. (2012). “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD N Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. Skripsi. UNY: FIK.