

**PENGARUH PERMAINAN BOY-BOYAN TERHADAP KEMAMPUAN LARI
SPRINT SISWA KELAS V DI UPT SD NEGERI 060885 MEDAN BARU**

Natalia Br Sinukaban¹, Khairul Usman², Winara³, Try Wahyu Purnomo⁴, Sri
Mustika Aulia⁵

PGSD Universitas Negeri Medan
nataliasinukaban12@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Boy-Boyan game on the sprinting ability of fifth-grade students at UPT SD Negeri 060885 Medan Baru. The study employs a quantitative approach using a pre-experimental design, specifically the One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 24 fifth-grade students selected using the total sampling technique. Data collection involved a 60-meter sprint test to measure completion time and a rubric to assess sprinting technique covering the starting technique, body position, leg movement, arm swing, movement coordination, and the finish-line technique. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and the Wilcoxon Signed-Ranks Test, assisted by IBM SPSS Statistics 32 software. The results indicate that the average sprint completion time decreased from 12.27 seconds in the pretest to 11.40 seconds in the posttest, representing a 7.16% improvement. Additionally, the average score for sprinting technique increased from 13.29 to 19.00, an improvement of 42.97%. The Wilcoxon test results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of <0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pretest and posttest. Thus, the Boy-Boyan game has a significant effect on improving the sprinting ability of fifth-grade students, in terms of both speed and technical quality. The Boy-Boyan game can serve as an effective and enjoyable alternative for Physical Education (PJOK) instruction that enhances the motor skills of elementary school students.

Keywords: *Boy-Boyan game, sprinting ability, elementary school.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan Boy-Boyan terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas V di UPT SD Negeri 060885 Medan Baru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental Design* melalui rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa kelas V yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes lari *sprint* 60 meter untuk mengukur waktu tempuh dan rubrik penilaian proses lari *sprint* yang meliputi

teknik *start*, posisi badan, gerakan kaki, ayunan lengan, koordinasi gerak, dan teknik memasuki garis *finish*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan berbantuan bantuan aplikasi *IBM SPSS statistics 32*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh lari *sprint* menurun dari 12,27 detik pada pretest menjadi 11,40 detik pada posttest dengan persentase peningkatan sebesar 7,16%. Selain itu, rata-rata skor proses lari *sprint* meningkat dari 13,29 menjadi 19,00 dengan persentase peningkatan sebesar 42,97%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $<0,001$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian, permainan Boy-Boyan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa kelas V, baik ditinjau dari kecepatan waktu tempuh maupun kualitas teknik berlari. Permainan Boy-Boyan dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: permainan Boy-Boyan, kemampuan lari *sprint*, sekolah dasar.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, aspek kognitif, sosial, dan emosional peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK diarahkan untuk membentuk keterampilan gerak dasar sebagai fondasi bagi perkembangan kemampuan olahraga siswa di masa selanjutnya. Salah satu materi pokok dalam pembelajaran PJOK adalah lari *sprint* yang bertujuan mengembangkan kecepatan, koordinasi gerak, keseimbangan,

serta kemampuan mengontrol gerakan tubuh secara efektif. Keberhasilan pembelajaran lari *sprint* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh strategi pembelajaran yang diterapkan guru agar aktivitas belajar menjadi menarik, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Namun demikian, pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala. Pembelajaran umumnya masih dilakukan secara konvensional melalui latihan berulang sehingga menimbulkan kesan monoton dan kurang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Kondisi

tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi siswa selama pembelajaran serta belum optimalnya penguasaan teknik dasar lari *sprint*. Hasil observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK di UPT SD Negeri 060885 Medan Baru menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih antusias mengikuti aktivitas permainan dibandingkan latihan *sprint* secara langsung. Meskipun guru telah memanfaatkan beberapa bentuk permainan dalam pembelajaran, permainan Boy-Boyan belum pernah diterapkan sebagai alternatif pembelajaran lari *sprint* sehingga efektivitasnya terhadap peningkatan kemampuan lari siswa belum diketahui secara ilmiah.

Kondisi tersebut diperkuat oleh data awal hasil tes lari *sprint* 60 meter siswa kelas V. Dari 18 siswa yang mengikuti tes pendahuluan, diperoleh waktu tempuh tercepat sebesar 10,48 detik dan waktu tempuh terlama sebesar 14,94 detik dengan rata-rata 12,67 detik. Sebanyak 66,67% siswa masih memiliki waktu tempuh di atas rata-rata kelas, yang menunjukkan bahwa kemampuan lari *sprint* siswa belum berkembang secara optimal. Selain itu, hasil observasi juga memperlihatkan masih banyak siswa

yang belum menguasai teknik dasar *sprint*, seperti posisi *start* jongkok, reaksi terhadap aba-aba, posisi badan saat berlari, ayunan lengan, koordinasi langkah, serta teknik memasuki garis *finish*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran belum sepenuhnya mampu mengembangkan kemampuan *sprint* baik dari aspek kecepatan maupun kualitas teknik gerak siswa.

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran PJOK. Permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga mengandung nilai edukatif yang mampu meningkatkan aktivitas fisik, kerja sama, sportivitas, kreativitas, serta perkembangan motorik anak. Salah satu permainan tradisional yang memiliki karakteristik sesuai dengan materi lari *sprint* adalah permainan Boy-Boyan. Permainan ini menuntut pemain melakukan aktivitas berlari dengan cepat, menghindari lemparan bola, mengejar lawan, menyusun kembali tumpukan benda, serta bekerja sama dalam tim. Aktivitas tersebut secara

tidak langsung melatih komponen biomotor seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak yang merupakan unsur penting dalam kemampuan lari *sprint*. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa permainan Boy-Boyan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar, aktivitas fisik, dan keterampilan sosial anak sehingga berpotensi diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Meskipun demikian, penelitian mengenai pemanfaatan permainan Boy-Boyan sebagai media untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa sekolah dasar masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada pengembangan motorik kasar, karakter, maupun kemampuan sosial siswa, sedangkan kajian yang secara khusus mengukur pengaruh permainan Boy-Boyan terhadap kemampuan lari *sprint* melalui pengukuran waktu tempuh dan penilaian teknik *sprint* masih belum banyak dilakukan. Dengan demikian, diperlukan penelitian yang mampu memberikan bukti empiris mengenai efektivitas permainan Boy-

Boyan sebagai alternatif pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan Boy-Boyan terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas V di UPT SD Negeri 060885 Medan Baru. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK, khususnya dalam menghadirkan pembelajaran yang lebih inovatif, menyenangkan, berbasis budaya lokal, serta efektif dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental Design* melalui rancangan *One-Group Pretest–Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh permainan Boy-Boyan terhadap kemampuan lari *sprint* siswa dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di UPT SD Negeri 060885 Medan Baru pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah

seluruh siswa kelas V yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas dua jenis, yaitu tes lari *sprint* 60 meter untuk mengukur kecepatan waktu tempuh siswa dan rubrik penilaian proses lari *sprint* untuk menilai kualitas teknik berlari. Penilaian proses lari meliputi enam indikator, yaitu teknik *start*, posisi badan saat berlari, gerakan kaki, ayunan lengan, koordinasi gerak, dan teknik memasuki garis *finish*. Sebelum digunakan, instrumen penilaian proses terlebih dahulu divalidasi melalui validitas isi (*content validity*) oleh ahli PJOK guna memastikan kesesuaian indikator dengan tujuan penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada seluruh sampel untuk memperoleh data awal kemampuan lari *sprint*. Selanjutnya siswa diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan permainan Boy-Boyan selama lima kali pertemuan. Setelah seluruh perlakuan selesai dilaksanakan, dilakukan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*

untuk mengetahui perubahan kemampuan lari *sprint* siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis permainan Boy-Boyan.

Data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan rentang data. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas *Shapiro–Wilk* dan uji homogenitas *Levene*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 32* pada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, persentase peningkatan kemampuan lari *sprint* dihitung untuk menggambarkan besarnya perubahan hasil belajar setelah perlakuan diberikan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan Boy-Boyan terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas V UPT SD Negeri 060885 Medan Baru. Kemampuan lari *sprint* diukur melalui dua aspek, yaitu kecepatan waktu tempuh lari *sprint* 60 meter dan kualitas teknik lari *sprint*. Setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan

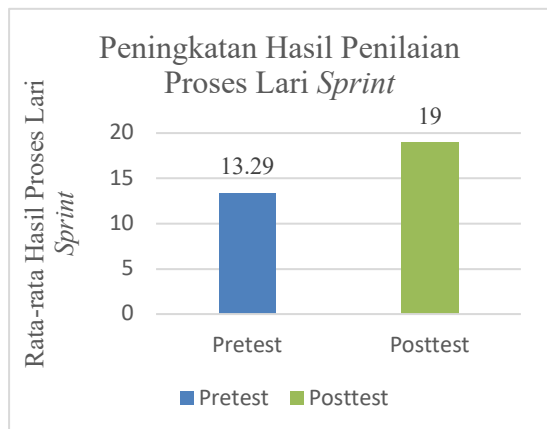
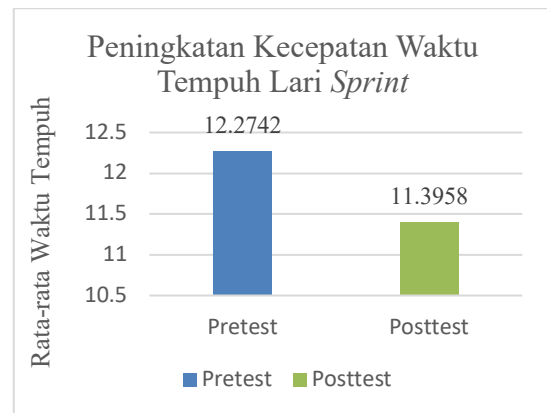
permainan Boy-Boyan selama lima kali pertemuan, dilakukan pengukuran kembali untuk mengetahui perubahan kemampuan siswa.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Lari *Sprint* Siswa Kelas V SDN 060885 Medan Baru

Variabel	Pretest	Posttest	Persentase Peningkatan
Rata-rata waktu tempuh (detik)	12,27	11,40	7,16%
Rata-rata skor proses lari	13,29	19,00	42,97

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata waktu tempuh lari *sprint* siswa mengalami penurunan dari 12,27 detik pada *pretest* menjadi 11,40 detik pada *posttest* atau meningkat sebesar 7,16%. Penurunan waktu tempuh sebesar 0,87 detik menunjukkan bahwa siswa mampu menyelesaikan lari *sprint* dalam waktu yang lebih singkat setelah mengikuti pembelajaran menggunakan permainan Boy-Boyan. Selain itu, rata-rata skor proses lari *sprint* meningkat dari 13,29 menjadi 19,00 dengan persentase peningkatan sebesar 42,97%, yang menunjukkan adanya perbaikan kualitas teknik *sprint* siswa, meliputi teknik *start*, posisi badan saat berlari, gerakan

kaki, ayunan lengan, koordinasi gerak, dan teknik memasuki garis *finish*.



Grafik 1 Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* Siswa Kelas V SDN 060885 Medan Baru

Untuk mengetahui signifikansi peningkatan tersebut, dilakukan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 2 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keputusan
Waktu tempuh lari <i>sprint</i>	<0,001	H ₀ ditolak/H ₁ diterima
Proses lari <i>sprint</i>	<0,001	H ₀ ditolak/H ₁ diterima

Hasil pengujian menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $<0,001$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, sehingga permainan Boy-Boyan terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa kelas V, baik ditinjau dari aspek kecepatan waktu tempuh maupun kualitas teknik berlari.

Peningkatan kemampuan lari *sprint* yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa permainan Boy-Boyan mampu menjadi media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan performa fisik siswa sekolah dasar. Selama permainan berlangsung, siswa melakukan aktivitas berlari secara berulang untuk mengejar lawan, menghindari lemparan bola, serta menyusun kembali tumpukan keramik. Aktivitas tersebut secara tidak langsung memberikan latihan terhadap akselerasi, kecepatan reaksi, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan yang merupakan komponen utama dalam lari *sprint*. Berbeda dengan latihan *sprint* konvensional yang dilakukan secara berulang tanpa variasi, permainan Boy-Boyan menghadirkan situasi

belajar yang lebih menyenangkan sehingga siswa melakukan aktivitas fisik dengan motivasi yang lebih tinggi. Kondisi ini mendukung tujuan pembelajaran PJOK yang menekankan pengembangan keterampilan gerak melalui aktivitas fisik yang aktif, kreatif, dan menyenangkan.

Peningkatan skor proses lari *sprint* sebesar 42,97% menunjukkan bahwa permainan Boy-Boyan tidak hanya meningkatkan hasil akhir berupa kecepatan waktu tempuh, tetapi juga memperbaiki kualitas teknik dasar *sprint*. Selama proses perlakuan, siswa semakin terbiasa melakukan *start*, mengatur posisi badan, mengayunkan lengan secara seimbang, mengoordinasikan langkah kaki, serta mempertahankan keseimbangan tubuh hingga melewati garis *finish*. Perbaikan teknik tersebut terjadi karena gerakan-gerakan dalam permainan Boy-Boyan memiliki karakteristik yang menyerupai gerakan *sprint* sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar secara kontekstual melalui aktivitas bermain. Dengan demikian, peningkatan kemampuan *sprint* tidak hanya disebabkan oleh latihan fisik,

tetapi juga oleh meningkatnya penguasaan teknik gerak dasar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Pendidikan Jasmani yang menyatakan bahwa aktivitas bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Aktivitas bermain memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman langsung sehingga meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan intensitas aktivitas fisik selama pembelajaran. Selain itu, karakteristik permainan Boy-Boyan yang mengombinasikan aktivitas berlari, melempar, menghindari, dan bekerja sama dalam kelompok memberikan stimulus terhadap perkembangan motorik kasar yang menjadi dasar keterampilan lari *sprint*.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Wati dan Sari (2024) yang menyatakan bahwa permainan Boy-Boyan mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar melalui aktivitas gerak yang dinamis. Penelitian ini juga sejalan dengan Fahruli dan Irawan (2024) yang menjelaskan bahwa permainan Boy-Boyan melatih kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi gerak

melalui aktivitas berlari dan menghindari lawan. Selain itu, penelitian Telaumbanua et al. (2025) menunjukkan bahwa anak yang rutin mengikuti aktivitas fisik melalui permainan tradisional memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa permainan tradisional dapat dimanfaatkan sebagai strategi pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa sekolah dasar.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pengukuran kemampuan lari *sprint* melalui dua indikator secara bersamaan, yaitu kecepatan waktu tempuh lari *sprint* 60 meter dan kualitas teknik *sprint*. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menilai perkembangan motorik kasar secara umum, sedangkan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa permainan Boy-Boyan mampu meningkatkan performa *sprint* baik dari aspek kuantitatif maupun kualitas gerak. Oleh karena itu, permainan Boy-Boyan dapat direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang inovatif, berbasis budaya lokal, dan efektif untuk meningkatkan

kemampuan lari *sprint* siswa sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan Boy-Boyan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas V UPT SD Negeri 060885 Medan Baru. Penerapan permainan Boy-Boyan selama lima kali pertemuan mampu meningkatkan kemampuan lari *sprint* yang ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu tempuh lari *sprint* 60 meter serta peningkatan kualitas teknik berlari yang meliputi teknik *start*, posisi badan saat berlari, gerakan kaki, ayunan lengan, koordinasi gerak, dan teknik memasuki garis *finish*. Hasil uji *Wilcoxon* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, sehingga permainan Boy-Boyan dapat dinyatakan efektif sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa sekolah dasar.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa permainan tradisional Boy-Boyan dapat dimanfaatkan sebagai strategi pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, dan berbasis budaya

lokal dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen yang lebih kuat, serta mengkaji pengaruh permainan Boy-Boyan terhadap komponen kebugaran jasmani atau keterampilan gerak lainnya sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. P., Priambodo, A., & Suroto. (2025). Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek dengan Metode Permainan Ninja Tictactoe pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 9(1), 111–128.
<https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1536>
- Aprilyanti, T. I., Siregar, K. R., Noviyanti, L., Harahap, T. I., & Suyono, S. (2025). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Merancang dan Menerapkan Program Latihan yang Efektif untuk Meningkatkan Keterampilan Fisik, Kesehatan, dan Perkembangan Siswa MI di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 64-74.

- A'yun, Q., Nurhayati, N., Damayanti, N. A., Nadhifah, A., Fadilah, N. U., & Nazarullail, F. (2024). Permainan Tradisional Boy-Boyan: Upaya Peningkatan Kemampuan Mengenal Angka dalam Bahasa Madura. *Nak-Kanak: Journal of Child Research*, 1(4), 145-152. <https://doi.org/10.21107/njcr.v1i4.76>.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71-80.
- Bintari, N. M. (2024). *Pengembangan Model Pembelajaran Pjok Berbasis Permainan Di Sekolah Dasar Kelas Bawah Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar* (Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/81374>
- Dirgantara, F. A., Wibowo, S., & Adventa, C. (2023). Efforts to Improve Agility in Physical Fitness Activities Through Traditional Boy-Boyan Games for Grade 4 at SDN Babatan IV Surabaya. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 5(2), 456–463. <https://doi.org/10.31949/respecs.v5i2.6608>
- Emzir. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan: kuantitatif & kualitatif* (Edisi Revisi, Cetakan ke-12). Depok: Rajawali Pers.
- Endawan, I. B., & Sukmawati, N. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 60 Meter Menggunakan Permainan Tradisional Bentengan. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 92-96.
- Fahruli, M. F., & Irawan, R. J. (2024). Efektifitas Permainan Tradisional Benteng-Bentengan Dan Boy-Boyan Terhadap Daya Tahan Atlet Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Pgri 2 Wajak Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(02), 53-62.
- Fauzi, RA, Suherman, A., Saptani, E., Dinangsit, D., & Rahman, AA (2023). Dampak permainan tradisional terhadap keterampilan motorik dasar dan partisipasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Internasional Gerakan Manusia dan Ilmu Olahraga*, 11 (6), 1368-1375. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110622>.
- Hulu, T., Sidabalok, J. R., Hutasoit, K. L., Hia, J. C. S., Manurung, B. N., Matondang, M., & Prima, A. (2025). Analisis Kecepatan (Speet) Pada Sprint 100 Meter Untuk peningkatan Peforma Atlet. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 212-218. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.34312>
- Indrawan, A., & Cahyono, F. D. (2024). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V (1th ed)*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Diakses dari <https://buku.kemendikdasmen.go.id/>

- Irian, S., Yusuf, P. M., & Muliyani, S. E. (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 55-63.
<https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i2.4926>
- Iswara, CL, & Yuwono, C. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Smart Speed Flag Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Klepu 04 Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia*, 2 (2), 611-616.
- Jafar, M., Rahmat, Z., & Irfandi. (2022). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa Sma Negeri 1 Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 10 (1), 33-43. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i1.552>
- Karyatna, N. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SDN 6 Rancah. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 21–26.
- Khisbiyah, Y., Lestari, S., Purwanto, A., & Hidayat, Y. (2021). Memupuk Sikap Empati Anak Melalui Permainan Tradisional Gobag Sodor, Sundaname dan Boy-Boyan. *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 75-81.
<https://doi.org/10.37802/society.v2i1.180>
- Khisbulloh, M., Himawanto, W., & Nugroho, D. S. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas II SDN Bulusari 1 Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025. *JINU: Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(5), 36-47.
- Londong, S., Sukriadi, & Mustamiroh. (2024). Pengembangan Permainan Tradisional Boy-Boyan Sebagai Media Pembelajaran Materi Pecahan Di Sd. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(3), 231-245.
- Mahmud, A., Basukiyanto, B., & Sudibyo, H. (2024). Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter dengan Part Method. *Journal of Education Research*, 5(4), 6512-6518.
- Mohammad, I., Purwaningsih, I. R., & Sumarno, A. (2022). Penerapan Permainan Tradisional Boy-boyan Untuk Meningkatkan Minat Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Majalaya Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember, 2022(24), 355–364.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7486641>
- Muhsinin, Masruroh, U., & Kusumawati, N. C. (2021). Permainan Tradisional Boy Boyan (Lempar Kereweng) Membentuk Karakter Keberanian Anak. *NaSReCD*, 5(1), 17–28.
- Mulyana, A., An-Nazwa, F., Amanatin, I., Afifah, L., Handayani, S., Zikri,

- S., & Wati, T. (2024). Mengapa Olahraga Penting? Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. *Jurnal Intelektual Indo-MathEdu*, 5(3), 2763-2770. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1158>.
- Mulyana, A., Salsabil, A., Muthmainah, A., Aulia, N., Syifa, N., Noviyanti, N., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Jurnal Intelektual Indo-MathEdu*, 5(3), 2705-2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>.
- Mundir, H. (2012). *Statistik pendidikan: Pengantar analisis data untuk penulisan skripsi dan tesis* (Cetakan I). STAIN Jember Press.
- Nurhadi, Jariono, G., & Subekti, N. (2025). Peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Bentengan Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1), 333–345.
- Nurhayati, S., Roostin, E., & Azis, WA (2022). Upaya Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Dan Sikap Kerjasama Anak Melalui Permainan Boy-Boyan. *Jurnal Pendidikan Generasi Emas*, 1 (1), 43-52.
- Nurlaila, N., Siantoro, G., Hidayat, T., & Shodiq, M. (2025). Transformation of traditional games as an innovative method to enhance student learning motivation. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 15(1), 50-58. <https://doi.org/10.35194/jm.v15i1.5379>.
- Permadi, R. F. A., & Yuliastrid, D. (2021). Pengaruh Latihan Sprint Dan Latihan Box Skip Terhadap Hasil Lompatan Pada Atlet Lompat Jauh. *Kesehatan Olahraga*, 9 (1), 195–206. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i1.37632>
- Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 *Tentang Standar Isi Pendidikan Jasmani*.
- Pilari, N. (2024). *Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli Untuk Meningkatkan Jumlah Waktu Aktif Belajar*. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <http://repository.upi.edu/id/eprint/115618>
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Putra, A., Stiadi, E., Ismawati, D., & Hidayat, D. (2023). Permainan Tradisional Boyboyan: Analisis Nilai Karakter dan Proses Pengembangan Karakter pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(1), 72–85. <https://doi.org/10.33369/jip.8.1.72-85>
- Putri, M., & Yulawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Score*, 1(1), 1-13.
- Rachmayanti, I., Sunanto, S., Saleh, NR, & Mahmudah, M. (2021).

- Penerapan Permainan Tradisional Boy-Boyan Untuk Menceritakan Motorik Kasar Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Al-Ichsan Kenjeran Kota Surabaya. *Sentra Cendekia* , 2 (1), 1-5.
- Rahayu, EW, Iswinarti, I., & Fasikhah, SS (2021). Meningkatkan Kompetensi Sosial-Emosional Anak Melalui Permainan Tradisional Boy-Boyan Dengan Metode Pembelajaran Pengalaman. *Jurnal Ilmiah Psikologi* , 6 (1), 67-76.
- Rahayu, L., & Ismet, S. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Boy-boyon Terhadap Perkembangan Motorik Anak di Taman Kanak-kanak Ramah. *Jurnal Family Education*, 1(3), 19-26.
<https://doi.org/10.24036/jfe.v1i3.13>.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik dasar dan lanjutan. *Atletik Dasar dan Lanjutan*.
- Rahmawati, K., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V., & Hafiza, N. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741-2749.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>.
- Riki, R., & Sitompul, S. R. (2024). Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter. *SEMNASFIP*.
- Salahudin, S., Rusdin, R., & Almuhajirin, A. (2023). Analisis Minat Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Lari Sprint Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 7-12.
- Saputra, R., Santi, D., Alvina, R., Hasna, S., Rahmawati, A., Melyani, R., Pu'adah, M., & Permana, R. (2025). Persepsi Guru PJOK dan Guru Kelas terhadap Peran PJOK dalam meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Aksi Nyata : Jurnal Pengabdian Sosial dan Kemanusiaan*, 2(3), 259-275.
<https://doi.org/10.62383/aksinyata.v2i3.1865>
- Saputro, D. H. (2020). *Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari sprint pada siswa putra kelas V SD Negeri Punukan Wates Kulon Progo* (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/68286/1/SKRIPSI%20DARMAWAN.pdf>
- Sari, T. P., Anggita, G. M., & Ali, M. A. (2022). Permainan Tradisional Boy-boyon Terhadap Kemampuan Chest Pass Klub Laskar Jatisari The Traditional Game Boy-boyon Towards Ability Chest Pass Laskar Jatisari Club. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 11(22), 220-229.
- Siddik, F., Fadillah, S., Pos Pos, M., Azzahrawani, F., & Nurkholizah. (2024). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional Improving Gross Motor Skills Of Primary School Children Through Traditional Games. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 8813–8821.

- Siregar, H. I. G. (2023). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Siswa Kelas V Dengan Menggunakan Metode Bermain Di MIN 3 Padangsidempuan (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan)*. Diakses dari <https://etd.uinsyahada.ac.id/9659/1/1620500098.pdf>
- Siregar, S., Aryanti, F., & Lumban Batu, F. A. (2025). Pengaruh Latihan Lari Jarak Pendek Terhadap Kemampuan Psikomotorik Dan Daya Tahan Tubuh Siswa Sekolah Dasar. *JLIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA*, 2(10), 16798–16804.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono Soemaredjo, B. (2021). Studi Literasi Tentang Frekuensi Langkah Dan Panjang Langkah Pada Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 25-31.
- Sukendro, S., & Yuliawan, E. (2019). Dasar-dasar atletik.
- Syah, D. F., Suryaningsih, L., & Ridwan, M. (2024). Modifikasi Permainan Boi-Boian Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(2), 171-178. <https://doi.org/10.37304/juara.v4i2.15249>.
- Syamsuddin, I., Hidayat, Y., & Carsiwan, C. (2024). Effectiveness of Traditional Sports Games in Social Skills Development. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 75-81. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v9i1.68226>.
- Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., & Nenot, A. N. (2021). Pengembangan Model Latihan Spat-Desain Materi Bola Voli Dalam Pembelajaran PJOK pada Jenjang SMP. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 16-25.
- Tarigan, F. A., Siregar, S., Cristian, D., & Saragih, C. (2025). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 6-13.
- Telaumbanua, S. R., Julianti, R. R., & Hidayat, A. S. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Hasil Belajar Atletik Nomor Lari Jarak Pendek 100 Meter Siswa Kelas Vii Di Smp Negeri 2 Telukjambe Barat. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10 (03), 455-464.
- Wati, S. I., & Sari, A. D. I. (2024). Keterkaitan Permainan Tradisional “Boy-Boyan” dengan Mata Pelajaran PENJAS Materi Lari Jarak Pendek (SPRINT). *PUSAKA: Journal of Educational Review*, 1(2), 47-54.
- Wirdatinnisa, M., & Fauziah, H. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) dengan Permainan Boy-Boyan terhadap Hasil Belajar Bahasa Inggris Siswa Kelas I SDN Rang Perang Laok. *Journal Of Education For All*, 2(4), 245-252.

<https://doi.org/10.61692/edufa.v2i4.172>.

- Yanto, C. D., Iqbal, M., & Suryadi, D. (2020). Pengaruh Latihan Resisten Siswa Putra terhadap Kecepatan Sprint Jarak Pendek. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 164-171.
- Yuningsih, T. I., Muslihin, H. Y., & Mulyadi, S. (2021). Boy-Boyan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 4(2), 96-101.