Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Pengaruh TPSR terhadap Hasil Belajar Lari Sprint Siswa SMPN 1 Subang

Yanuard Mulya Pratama[1*]
[1]Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Kuningan

Submitted: 31-08-2026; Accepted: 30-10-2026; Published: 31-10-2026

*Email Korespondensi : yanuardmulyapratam239@gmail.com

ABSTRAK

Studi ini dilakukan untuk menguji apakah penerapan Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) sebagai model belajar memengaruhi capaian lari sprint 100 meter siswa kelas VIII A SMPN 1 Subang. Penelitian ini berjenis kuantitatif, dengan metode eksperimen dan rancangan one group pretest-posttest. Sampelnya adalah 10 siswa yang diambil lewat purposive sampling. Capaian belajar diukur melalui tes lari sprint 100 meter, dan indikatornya adalah waktu tempuh. Siswa mengikuti perlakuan selama delapan minggu dengan tiga pertemuan setiap minggu, jadi totalnya 24 pertemuan. Pada tiap pertemuan, pembelajaran TPSR dikombinasikan dengan latihan motorik kasar yang terstruktur. Data diolah dengan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, serta paired sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasilnya, rata-rata waktu tempuh berkurang 0,1090 detik, yaitu dari 16,4210 detik (pretest) menjadi 16,3120 detik (posttest). Data pretest dan posttest sama-sama normal, dengan signifikansi 0,649 untuk pretest dan 0,874 untuk posttest. Uji paired sample t-test menunjukkan signifikansi 0,823, sedangkan t hitung 0,230 berada di bawah t tabel 2,262, maka hipotesis nol diterima. Jadi, TPSR yang diterapkan bersama program motorik kasar terstruktur belum terbukti berdampak signifikan pada capaian lari sprint 100 meter siswa kelas VIII A SMPN 1 Subang.

Kata kunci: Teaching Personal and Social Responsibility, hasil belajar, lari sprint, pendidikan jasmani, siswa SMP

ABSTRACT

This research examined whether the Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model influences how well Grade VIII A students at SMPN 1 Subang perform in the 100-meter sprint. Using a quantitative experimental method, it applied a one-group pretest-posttest design. A sample of 10 students was selected by purposive sampling. Sprint performance was measured with a 100-meter running test, and the time taken to finish served as the indicator. For eight weeks, students attended three sessions per week (24 sessions overall), in which TPSR teaching was paired with structured gross motor exercises. Descriptive statistics, the Shapiro-Wilk test of normality, and a paired sample t-test at a 0.05 significance level were used for analysis. Average running time dropped by 0.1090 seconds, from 16.4210 seconds in the pretest to 16.3120 seconds in the posttest. Normality was confirmed for both sets of data, with significance values of 0.649 (pretest) and 0.874 (posttest). The paired sample t-test returned a significance value of 0.823, and since the t-count of 0.230 was below the t-table value of 2.262, the null hypothesis was accepted. Thus, TPSR delivered through a structured gross motor learning program had no statistically significant effect on 100-meter sprint outcomes among Grade VIII A students at SMPN 1 Subang.

Keywords: Teaching Personal and Social Responsibility, learning outcomes, sprint running, physical education, junior high school students

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani punya peran penting dalam pendidikan, sebab tujuannya bukan hanya melatih kebugaran dan keterampilan gerak, melainkan juga mengasah cara berpikir, kemampuan bersosialisasi, kestabilan emosi, serta karakter siswa. Di sekolah, siswa belajar lewat aktivitas fisik yang sudah dirancang oleh guru. Oleh sebab itu, keberhasilan belajar tidak cukup dilihat dari kemampuan fisik saja, tetapi juga dari berkembangnya sikap dan rasa tanggung jawab siswa. Pendekatan yang sejalan dengan tujuan itu adalah Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR). Model buatan Hellison (2011) ini memadukan pengembangan tanggung jawab pribadi dan sosial dengan aktivitas fisik. Tingkatan tanggung jawab dalam TPSR bergerak bertahap, mulai dari mampu mengendalikan diri, mau terlibat, mandiri, sampai peduli pada orang lain. Meskipun model ini lebih menonjolkan ranah afektif, dalam pelajaran jasmani model ini tetap bisa dikombinasikan dengan latihan motorik agar keterampilan gerak siswa ikut terbantu.

Lari sprint 100 meter adalah cabang atletik yang menuntut pelarinya mencapai kecepatan setinggi mungkin dalam waktu yang paling singkat. Prestasi sprint dipengaruhi oleh banyak hal, yaitu kekuatan otot tungkai, daya ledak, koordinasi saraf dan otot (neuromuskular), teknik start, akselerasi, panjang dan frekuensi langkah, serta faktor biomekanik dan fisiologis (Bustamante-Garrido et al., 2024; Fatoni, 2025; Li et al., 2024). Teknik start yang dipilih juga ikut menentukan waktu tempuh (Daulay et al., 2025). Karena itu, untuk memperbaiki hasil belajar sprint, pembelajaran perlu melatih teknik sekaligus membangun kondisi fisik yang menunjangnya.

TPSR dan hasil belajar sprint memang berbeda arah: TPSR menitikberatkan ranah afektif, sedangkan hasil sprint ditentukan oleh kemampuan fisik dan psikomotorik. Meski begitu, TPSR tidak dimaksudkan untuk menggantikan latihan fisik. Model ini berfungsi sebagai kerangka mengajar yang bisa diterapkan pada materi aktivitas fisik apa saja, termasuk atletik. Satu sesi TPSR biasanya terdiri atas pertemuan relasional, pembicaraan kesadaran, aktivitas fisik, pertemuan kelompok, dan refleksi (Hellison, 2011), sehingga materi sprint dapat diletakkan pada tahap aktivitas fisik. Latihan sprint menuntut usaha maksimal yang diulang-ulang, kepatuhan pada instruksi, kemampuan menahan diri saat start, serta kemauan tetap berlatih walau sudah lelah. Hal-hal ini berkaitan dengan tahapan tanggung jawab dalam TPSR, karena sama-sama menyangkut perilaku belajar yang menjaga mutu latihan. Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa program berbasis TPSR dalam pendidikan jasmani paling sering dikaitkan dengan membaiknya tanggung jawab, perilaku sosial, dan keterlibatan siswa (Pozo et al., 2018). Dari sini, secara konsep TPSR diduga dapat membantu hasil belajar sprint secara tidak langsung, yakni lewat meningkatnya keterlibatan dan keteraturan siswa dalam berlatih, bukan dengan menaikkan

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

kapasitas fisiologisnya secara langsung. Dugaan inilah yang diuji dalam penelitian ini: apakah pengaruh tidak langsung tersebut cukup besar sehingga terlihat pada waktu tempuh sprint.

Kemampuan lari cepat siswa di berbagai jenjang pendidikan sudah banyak diteliti (Anggraeni et al., 2025; Arifin et al., 2025). Studi-studi sebelumnya melaporkan bahwa kemampuan lari jarak pendek dapat meningkat melalui beragam bentuk latihan, seperti *speed play* (Henjilito & Alfansuri, 2021), *circuit training* (Nasution et al., 2024), *skipping* (Marsuna, 2025), latihan SAQ (Yuliawan & Septriasa, 2023), *S-curve runs* dan *sprint in-out* (Sinurat & Janiarli, 2023), *part method* (Mahmud et al., 2024), dan latihan berbantuan media video (Sitepu & Yuliawan, 2024). Program latihan fisik yang terstruktur juga dilaporkan mampu memperbaiki keterampilan motorik kasar (Riansyah et al., 2025; Sutapa et al., 2021). Meski begitu, penelitian yang secara khusus menguji TPSR yang digabung dengan program pembelajaran motorik kasar terstruktur terhadap hasil belajar sprint siswa SMP masih sedikit. Karena itulah penelitian ini mencoba menjawab apakah TPSR yang dijalankan bersama pembelajaran motorik kasar terstruktur memengaruhi capaian belajar sprint 100 meter pada siswa kelas VIII A SMPN 1 Subang.

METODE

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif yang menerapkan metode eksperimen dengan rancangan pra-eksperimental *one group pretest-posttest* (Sugiyono, 2023). Yang menjadi subjek adalah para siswa kelas VIII A di SMPN 1 Subang. Populasinya terdiri atas 25 siswa, dan dari jumlah itu diambil 10 siswa sebagai sampel melalui *purposive sampling*. Jumlah 10 siswa dipilih secara purposif demi kelayakan pelaksanaan: program 24 pertemuan membutuhkan pengawasan, penataan lintasan, dan pencatatan waktu tempuh per individu, sehingga peserta dibatasi agar perlakuan dan pengukuran tetap konsisten. Sampel yang kecil membawa konsekuensi berupa kekuatan uji statistik dan generalisasi temuan yang terbatas, dan hal ini dibahas sebagai keterbatasan penelitian pada bagian pembahasan. Rancangan penelitian mencakup pengukuran awal (pretest), pemberian perlakuan, lalu pengukuran akhir (posttest). Perlakuannya berupa pembelajaran Teaching Personal and Social Responsibility yang dikombinasikan dengan program latihan motorik kasar terstruktur, berlangsung delapan minggu dengan tiga pertemuan per minggu, masing-masing berdurasi 60 menit, sehingga seluruhnya berjumlah 24 pertemuan.

Alat ukur yang digunakan adalah tes lari sprint 100 meter. Stopwatch digital dipakai untuk mencatat waktu tempuh tiap siswa dalam satuan detik; semakin cepat waktunya, semakin baik kemampuan sprint siswa. Pengolahan data diawali dengan statistik deskriptif berupa nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Normalitas data dicek dengan uji Shapiro-Wilk. Oleh karena pengukuran dilakukan dua kali pada kelompok yang sama, hipotesis

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

diuji dengan paired sample t-test, dengan taraf signifikansi 0,05. H0 ditolak jika signifikansi dua arah bernilai di bawah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan rata-rata waktu tempuh sprint terlihat dari pretest ke posttest. Tabel 1 memuat rincian statistik deskriptifnya.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Lari Sprint 100 Meter

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Pretest	10	14,25	18,80	16,4210	1,34579
Posttest	10	14,30	17,97	16,3120	1,16101

Sumber: Output SPSS 2026

Rata-rata waktu tempuh turun 0,1090 detik, yaitu dari 16,4210 detik menjadi 16,3120 detik. Secara deskriptif, penurunan ini menandakan adanya sedikit kemajuan performa pada kelompok. Namun, apakah perubahan rata-rata tersebut bermakna masih perlu dibuktikan lewat uji statistik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,948	10	0,649
Posttest	0,968	10	0,874

Sumber: Output SPSS 2026

Pada uji Shapiro-Wilk, pretest memperoleh signifikansi 0,649 dan posttest 0,874. Karena keduanya melebihi 0,05, data pretest maupun posttest berdistribusi normal, sehingga syarat untuk analisis parametrik terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Paired Sample t-Test

Perbandingan	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	0,10900	0,230	9	0,823

Sumber: Output SPSS 2026

Hasil paired sample t-test menunjukkan signifikansi 0,823 ($p > 0,05$), dan t hitung 0,230 ternyata masih di bawah t tabel 2,262 (df = 9). Karena itu, H0 diterima dan Ha ditolak. Dengan kata lain, TPSR yang dijalankan lewat program pembelajaran motorik kasar terstruktur belum memberi pengaruh yang berarti pada capaian lari sprint 100 meter siswa kelas VIII A SMPN 1 Subang.

Temuan ini perlu dipahami dengan melihat karakter TPSR dan tuntutan performa sprint. Pada dasarnya, TPSR menekankan pembentukan tanggung jawab pribadi dan sosial, seperti pengendalian diri, keterlibatan, kemandirian, dan kepedulian (Hellison, 2011). Fokus ini lebih condong ke ranah afektif ketimbang ke peningkatan kapasitas fisiologis dan psikomotorik khusus yang paling menentukan performa sprint.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Lari sprint 100 meter membutuhkan daya ledak, kekuatan tungkai, akselerasi, koordinasi neuromuskular, serta teknik gerak yang khusus (Bustamante-Garrido et al., 2024; Fatoni, 2025). Karena itu, naiknya tanggung jawab dan keterlibatan siswa saat belajar belum tentu membuat waktu sprint membaik secara besar jika tidak diiringi latihan kondisi fisik dan teknik yang cukup spesifik. Respons tiap siswa pun beragam, dan ini terlihat jelas pada data. Siswa A waktunya turun dari 15,79 menjadi 14,30 detik (lebih cepat 1,49 detik), sementara waktu Siswa B naik dari 14,25 menjadi 17,97 detik (lebih lambat 3,72 detik). Perubahan yang berlawanan arah ini membuat selisih rata-rata kelompok saling menghapus. Ditambah lagi sebaran datanya cukup besar (SD pretest 1,34579 dan posttest 1,16101), sehingga paired sample t-test tidak menemukan perubahan yang bermakna.

Hasil ini juga tidak bisa langsung disimpulkan sebagai kegagalan model TPSR saja. Perlakuan dalam penelitian ini adalah gabungan TPSR dan program latihan motorik kasar terstruktur, sehingga hasilnya merupakan efek keduanya sekaligus. Latihan motorik kasar pada dasarnya membangun keterampilan gerak dasar secara umum (Riansyah et al., 2025) dan belum tentu menyasar komponen yang paling menentukan performa sprint, yaitu daya ledak tungkai, akselerasi, teknik start, serta panjang dan frekuensi langkah (Fatoni, 2025; Li et al., 2024). Penelitian yang melaporkan peningkatan kecepatan lari pada umumnya memakai latihan yang lebih khusus untuk sprint, misalnya *speed play*, *circuit training*, SAQ, dan *skipping* (Henjilito & Alfansuri, 2021; Marsuna, 2025; Nasution et al., 2024; Yuliawan & Septriasa, 2023). Jadi, bagian latihan motorik kasar dalam program ini kemungkinan kurang spesifik untuk melatih kecepatan dan daya ledak, dan volume serta intensitasnya pun belum disusun sebagai beban latihan sprint. Karena penelitian ini tidak memakai kelompok kontrol dan tidak memisahkan kontribusi tiap komponen perlakuan, tidak dapat dipastikan apakah tidak adanya pengaruh signifikan itu disebabkan oleh karakteristik TPSR, kurang spesifiknya program motorik, atau keduanya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampelnya hanya 10 siswa yang dipilih secara purposif, sehingga kemampuan uji statistik untuk menangkap perubahan kecil terbatas dan temuan ini tidak dapat dibawa ke populasi yang lebih besar. Kedua, karena memakai desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, perubahan waktu tempuh sulit dibedakan dari efek terbiasa dengan tes, kematangan siswa, atau kondisi lapangan. Ketiga, performa siswa yang bisa berubah dari hari ke hari saat pengukuran di lapangan berpotensi memengaruhi hasil. Dengan demikian, temuan ini tidak berarti TPSR tidak bermanfaat dalam pembelajaran jasmani; temuan ini hanya menunjukkan bahwa agar TPSR dapat meningkatkan performa sprint secara langsung, diperlukan kombinasi dengan latihan fisik yang lebih spesifik, dengan volume dan intensitas yang terukur. Untuk penelitian berikutnya, disarankan agar

melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih banyak, program latihan sprint yang spesifik, serta pengukuran aspek afektif bersama dengan performa sprint.

SIMPULAN

Penerapan Teaching Personal and Social Responsibility melalui program pembelajaran motorik kasar terstruktur selama delapan minggu belum berhasil memperbaiki capaian lari sprint 100 meter siswa kelas VIII A SMPN 1 Subang secara signifikan. Rata-rata waktu tempuh memang turun 0,1090 detik, dari 16,4210 detik menjadi 16,3120 detik, namun selisih itu tidak signifikan secara statistik ($p = 0,823$; $t = 0,230 < 2,262$). Temuan ini menunjukkan bahwa TPSR lebih kuat sebagai pendekatan untuk membangun tanggung jawab dan karakter dalam pembelajaran jasmani, sedangkan untuk meningkatkan performa sprint masih perlu dipadukan dengan latihan fisik dan teknik yang lebih spesifik. Temuan ini hanya berlaku pada sampel yang kecil dan desain tanpa kelompok kontrol, sehingga masih perlu dikonfirmasi lewat penelitian lanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan penulis kepada Universitas Muhammadiyah Kuningan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, SMPN 1 Subang, serta semua pihak yang ikut membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, E., Mukharrar Fadjri, & Sandrorium. (2025). Evaluation of 100 meter sprint running skills for grade X students of Tunas Bangsa Vocational School. *Qalam: Jurnal Ilmu Kependidikan*, *14*(1), 40–48. https://doi.org/10.33506/jq.v14i1.4307

Arifin, M. R., Hadi, W., Limastyningrum, D., Fadillah, S. N., & Maulana, M. (2025). Analisis kecepatan lari 30 meter mahasiswa UNSIKA pada cabang sepak bola. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*. https://journal.unsika.ac.id/index.php/joker/article/view/13390

Bustamante-Garrido, A., Aedo-Muñoz, E., Brito, C., Silva-Esparza, D., Pérez-Contreras, J., Izquierdo-Redin, M., & Cerda-Kohler, H. (2024). Anthropometric and mechanical factors determining sprint in young soccer players: A brief report. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, 1480973. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1480973

Daulay, D. E., Siregar, Y. I., & Nababan, E. (2025). Perbandingan teknik start jongkok dan medium start dalam sprint 100 meter.

Fatoni, F. (2025). Optimalisasi performa sprint: Tinjauan biomekanika dan fisiologis. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(3), 504–513. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.5115

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Human Kinetics.

Henjilito, R., & Ramadhan Alfansuri, M. (2021). The effect of training methods speed play on 100 meter run skills. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, *7*(2). https://doi.org/10.21009/JIPES.072.05

Li, Z., Peng, Y., & Li, Q. (2024). Comparative study of the sprint start biomechanics of men's 100 m athletes of different levels. *Applied Sciences*, *14*(10), 4083. https://doi.org/10.3390/app14104083

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. https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.2071

Marsuna. (2025). Efektivitas latihan skipping terhadap kecepatan sprint. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, *7*(1), 25–35. https://doi.org/10.23887/ijst.v7i1.95391

Nasution, G. M., Heri, Z., & Hasibuan, R. (2024). Pengaruh circuit training terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet Club Dumpang Atletik tahun 2023. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/57210

Pozo, P., Grao-Cruces, A., & Pérez-Ordás, R. (2018). Teaching personal and social responsibility model-based programmes in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review*, *24*(1), 56–75.

Riansyah, Yamin, M., & Saitya, I. (2025). Peningkatan keterampilan motorik kasar pada siswa sekolah dasar melalui program latihan fisik terstruktur. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*.

Sinurat, R., & Janiarli, M. (2023). Effects of S-curve runs and sprint in-out exercise methods against the increase of speed in 100 meters sprint observed from foot length and height ratios. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, *15*(2), 223. https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.43098

Sitepu, H. R., & Yuliawan, E. (2024). Pengaruh latihan dengan visualisasi media video terhadap keterampilan lari jarak 100 meter pada siswa sekolah menengah pertama. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *6*(2). https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i2.28091

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. *Children*, *8*(11), 994. https://doi.org/10.3390/children8110994

Yuliawan, E., & Septriasa, I. (2023). Pengaruh latihan SAQ terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada atlet sprinter Derako Athletics Club Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *5*(1), 10–20. https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.21361