



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Estafet Siswa Melalui Pendekatan Bermain

Efforts to Improve Students' Relay Race Learning Outcomes Through Play Approach

Desman laia¹, Dedisman zai², Alwi Fahruzy Nasution³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/FKIP, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia,

Jl. Balai Desa Marendal II Medan, Sumatera Utara, Indonesia

email : alwifahruzynasution@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the increase in learning outcomes for relay race running through a playing approach in fifth grade students at SD Negeri 053965 Sidorejo for the 2023/2024 Academic Year. This study used the Classroom Action Research (CAR) method. In this case the researcher analyzed the data by reducing the data and presenting the data in tabular form, so that the average score and percentage of learning completeness could be found. The results of the research in the first cycle showed that the learning outcomes of relay running were (60%) students who completed their studies, and (40%) students who did not complete their studies. Student learning outcomes in performing relay running techniques in cycle I as a whole reached (75.76%). In cycle II it shows that the learning outcomes of relay running were (84%) students who complete their studies, and (16%) students who did not complete their studies and overall student learning outcomes in carrying out relay running techniques in cycle II reach (85.08%). Thus it can be concluded that through the play approach can improve the learning outcomes of relay running in class V students of SD Negeri 053965 Sidorejo Academic Year 2023/2024.

Keywords: running, relay, play approach

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari estafet melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 053965 Sidorejo Tahun Ajaran 2023/2024 . Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK). Dalam hal ini peneliti menganalisis data dengan mereduksi data dan memaparkan data dalam



bentuk tabel, sehingga dapat dicari nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar lari estafet yaitu (60%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (40%) siswa yang tidak tuntas belajarnya. Hasil belajar siswa dalam melakukan teknik lari estafet pada siklus I secara keseluruhan mencapai (75,76%). Pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lari estafet yaitu (84%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (16%) siswa yang tidak tuntas belajarnya dan hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam melakukan teknik lari estafet pada siklus II mencapai (85,08%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas V SD Negeri 053965 Sidorejo Tahun Ajaran 2023/2024

Kata kunci: lari, estafet, pendekatan bermain

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu terus dilakukan. Untuk itu pembentukan sikap dan motivasi dilakukan pada setiap jenjang pendidikan formal.

Dengan diberlakukannya kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) 2006 disekolah yang secara khusus tujuannya untuk meningkatkan mutu pendidikan , menuntut guru dan siswa untuk bersikap aktif, kreatif, inovatif, dan memanfaatkan ilmu yang diperolehnya dalam kehidupan sehari-hari Untuk itu setiap pelajaran selalu dikaitkan dengan manfaatnya dalam lingkungan sosial masyarakat. Peran guru adalah sebagai fasilitator dan bukan sumber utama pembelajaran, hal ini terwujud dengan menempatkan siswa sebagai subyek pendidikan.

Aktivitas jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Kegiatan ini bukan sembarang aktivitas, atau bukan pula hanya sekedar berupa gerak badan yang tidak bermakna. Karena itu, kegiatan terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar.

Pada saat proses pembelajaran rasa perhatian dan ingin tahu siswa pada materi lari estafet berkurang, karena kurangnya variasi dan pendekatan pembelajaran yang mengakibatkan kemauan dan semangat siswa untuk belajar menjadi berkurang, sehingga

siswa terlihat mengalami kesulitan untuk melaksanakan lari estafet, yang mana masih kurang mengerti dan salah dalam melakukan teknik pergantian tongkat lari estafet.

Menurut Asep Syarifuddin (2011:62), lari sambung atau estafet adalah lomba lari beregu dengan cara pembagian jarak tempuh di antara para peserta dari regu yang bersangkutan, pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan benda (tongkat) pada peserta berikutnya. Sri Wahyuni (2010:62) menyatakan lari sambung atau estafet adalah bagian dari nomor lari yang diperlombakan dengan beregu. Tiap regu dalam lari sambung terdiri dari empat orang pelari”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Kristiyanto (2010) PTK dalam pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga merupakan bentuk pembelajaran reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional tindakan yang dilakukan, dan memperbaiki kondisi. dimana dilakukan praktek - praktek pembelajaran pendidikan jasmani/pembinaan olahraga.

Setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, tindakan pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

	Persentase	36 %	60%	84%
--	------------	------	-----	-----

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun deskripsi hasil tes awal (pretest) yang diperoleh siswa dapat dilihat dibawah ini:

Data Hasil Belajar Siklus I

No	Hasil tes	Jumlah siswa	persentase	keterangan
1	70	15	60%	Tuntas
2	70	10	40%	Tidak tuntas

b. siklus II

data hasil belajar siklus I

No	Hasil tes	jumlah siswa	persentase	keterangan
1	70	21	84%	tuntas
2	70	4	16%	Tidak tuntas

Perbandingan hasil belajar lari estafet pretest siklus I dan siklus II

No	Pencapaian hasil belajar	Pre test	Siklus I	Siklus II
1	Jumlah siswa yang tuntas	9	15	21
2	jumlah siswa yang tidak tuntas	16	10	4

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa, dari tes hasil belajar I yang masih rendah yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 75,76 dengan ketuntasan 60%. Untuk selanjutnya perlu dilakukannya perbaikan tindakan pada siklus II. Pada siklus I peneliti menemukan kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran lari estafet diantaranya : a) Siswa kurang serius melakukan teknik lari estafet. Untuk mengatasinya guru mengevaluasi kesalahan siswa dalam melakukan gerakan dan memberikan motivasi kepada siswa. b) Kurang variatifnya permainan yang digunakan dalam siklus I. Untuk mengatasinya guru mengevaluasi pendekatan bermain yang akan digunakan dalam siklus II nantinya. c)

Kurangnya pengefektifan waktu pada pendekatan bermain lari estafet pada siklus I. Untuk itu peneliti mengevaluasinya dengan memperbanyak durasi waktu yang digunakan pada saat latihan. Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa yaitu sebesar 9,32 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 26%. Dari hasil observasi, kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus I dan siklus II termasuk dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 75,76 dan 85,08, terjadi peningkatan sebesar 9,32 siklus per siklus. Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan pendekatan bermain



meningkatkan hasil belajar lari estafet.

KESIMPULAN

Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran lari estafet dengan menggunakan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas VI SD no 053965 sidorejo

Tahun Pelajaran 2023/2024. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran lari estafet dan imbasnya ada pada peningkatan hasil belajar siswa yang meliputi beberapa aspek, seperti aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Dari data awal hanya 25 siswa yang tuntas atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 34,5%. Setelah diadakan penelitian tindakan kelas yang meliputi 2 siklus, pada siklus I jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan yaitu sebanyak 15 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar 52,0%, ini berarti ada peningkatan sebesar 18,5% dari data awal. Sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 25 siswa atau kalau diprosentase secara klasikal sebesar

84,5%, sehingga ada peningkatan sebesar 35,5% dari siklus I. Ini berarti ada peningkatan yang signifikan dari siklus I ke siklus II. Model pembelajaran dengan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil pembelajaran karena pembelajaran dengan metode kooperatif ini lebih menyenangkan, siswa juga diajarkan untuk selalu bekerjasama mengatasi permasalahan, sehingga minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Rusli. (2008). Filsafat Olahraga. Medan : Diktat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
- Arikunto, dkk. (2010). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : PT. Bumi Aksara Bahagia.
- Djamarah, (2009). Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta : Rineka Cipta
- Gerry, A.Carr, (2003). Atletik Untuk Sekolah. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Hurlock, (1997). Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga
- Husaini, Purnomo. (2011). Pengantar Statistika. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Husdarta, M.S. Yudha, (2000). Belajar dan Pembelajaran. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Karo-karo, A. A. P. PENGEMBANGAN MODUL TEKNIK SMASH BULU TANGKIS BERBASIS APLIKASI ANDROID. JURNAL HANDAYANI PGSD FIP UNIMED, 12(2), 96-101.



- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 27-41.
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19
- Siregar, E. S., & Tarigan, F. N. (2022). PENGARUH FAKTOR FASILITAS SEKOLAH TERHADAP MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS V SDN 060880. *Jurnal Eduscience (JES)*, 9(3), 625-634.
- Syafii, M., Karo-Karo, A. A. P., Sari, L. P., Aditya, R., Helmi, B., & Simangunsong, B. A. (2022). Development of soft takraw balls for children. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 239-246.
- Tantri, A., & Mashud, M. (2022). The Effect of Teaching Style and Eye-Hand Coordination on Learning Outcomes in Tennis Field Groundstrokes. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2).
- Tantri, A., & Simangunsong, B. A. Perbedaan pengaruh gaya mengajar dan koordinasi mata tangan kaki terhadap hasil belajar groundstrokes tenis lapangan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 253-265.
- Yoyo, dkk, (2000). *Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.*