



UPAYAH PENINGKATAN KETEPATAN DAN KECEPATAN DALAM PERMAINAN LARI SAMBUNG (ESTAFET) PADA PESERTA DIDIK

RAHMAT RAMADANI

PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: Rahmatdhani067@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2023</i> <i>Revised; 03-04-2023</i> <i>Accepted; 04-05-2023</i> <i>Published; 25-05-2023</i>	Kecepatan dan Ketepatan adalah dasar dalam Permainan Lari Sambung (Estafet) dan dalam permainan merupakan modal sukses untuk memenangkan pertandingan. Dengan kemampuan kecepatan akan memudahkan pemain atau pelari dalam rangka memenangkan permainan. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: (a) Bagi Peserta didik untuk meningkatkan prestasi penguasaan dasar-dasar gerakan Lari Sambung (Estafet) bagi Peserta didik dalam diterapkannya metode demonstrasi? (b) Bagaimana pengaruh metode demonstrasi terhadap motivasi belajar Peserta didik?. Tujuan dari penelitian ini adalah (a) Mengetahui peningkatan prestasi belajar dasar-dasar gerakan Lari Sambung (Estafet) pada Peserta didik setelah diterapkannya metode demonstrasi, (b) mengetahui motivasi belajar dasar-dasar gerakan Lari Sambung (Estafet) setelah diterapkannya metode demonstrasi. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah Peserta didik Kelas X Merdeka 6 SMA Negeri 2 Polewali. dari data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi kegiatan beolajar mengajar Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar Peserta didik mengalami peningkatan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (61,54%), siklus II (89,74%) untuk ranah psikomotor, siklus I (84,62%). Siklus II (100%) untuk ranah afktif. Simpulan dari penelitian ini adalah metode demonstrasi dapat berpengaruh positif terhadap motivasi belajar Peserta didik X Merdeka 6 SMA Negeri 2 Polewali serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternative penjas.

Key words:

Pretasi Belajar Penjas,
Metode Demonstrasi

artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Hasil belajar yang berkaitan dengan kebutuhan Peserta didik sebaiknya diajarkan secara efektif melalui pendidikan jasmani. Kegiatan diarahkan dan dilaksPeserta didik an sedemikian rupa, sehingga meyakinkan mereka bahwa tujuan belajar tersebut dapat dicapai. Nilai-nilai

positif pendidikan jasmani tidak akan diperoleh begitu saja, tetapi harus direncanakan dan diusahakan. Peningkatan mutu pendidikan menurut guru memiliki kualifikasi tertentu dalam melaksanakannya tugasnya sebagai yang diamanatkan oleh undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, yaitu menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan sebagai perannya dimasa yang akan datang.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru harus menguasai materi yang akan diajarkan dan bagaimana cara penyampaiannya pada Peserta didik. Cara penyampaian dengan satu arah akan membingungkan Peserta didik, karena Peserta didik akan menjadi pasif (bersifat menerima saja) tentang apa yang dipelajarinya, materi abstrak tidak bermakna, sehingga proses belajar penjas akan membosankan. Pelajaran atletik adalah pelajaran yang kurang diminati oleh umum, termasuk oleh Peserta didik. Daya minat Peserta didik lebih banyak kepada olahraga permainan. Dengan begitu upaya yang harus dilakukan adalah menyajikan aktifitas atletik kedalam situasi bermain yang menyenangkan. Dalam kegiatan olahraga atletik mencakup unsur gerak yang sangat kompleks dan gerakannya semakin lama semakin bervariasi selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Gerakan-gerakan yang ada dalam pembelajaran atletik merupakan gerak-gerak dasar pada semua cabang olahraga yang lain, karena dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur jalan, lari, lompat, dan lempar.

Yoyo Bahagia, dkk (2000:1) mengemukakan bahwa Atletik merupakan salah satu materi dalam pembelajaran penjas yang wajib diberikan kepada Peserta didik SD, SMP, dan SMA, sedangkan bagi mahasiswa peserta didik fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan atletik merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil.

Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor lari seperti yang dikemukakan oleh Syarifuddin (1992:40) menjelaskan bahwa nomor lari terdiri dari (3) bagian besar yaitu: (1) Nomor lari jarak pendek (Sprint), (2) Nomor lari jarak menengah (middle distance running), (3) Nomor lari jarak jauh (long distance running). Salah satu aktifitas fisik dalam program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sudah cukup dikenal adalah lari sambung atau lari (Estafet).

Lari sambung atau lari Estafet adalah lari dengan secepat – cepatnya dengan membawa tongkat yang dilakukan secara bergantian dan berantai. Dalam satu regu terdiri dari empat orang pelari yaitu, pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain yaitu, memindahkan tongkat sambil berlari dari pelari pertama kepelari berikutnya.

Dalam perlombaan lari Sambung (Estafet), sering kali suatu regu dikalahkan oleh regu yang lainnya hanya karena kurang menguasai keterampilan gerak dalam memberi dan menerima tongkat dari satu pelari kepelari berikutnya. Bahkan, sering kali suatu regu didiskualifikasi hanya karena kesalahan dalam pemberian dan penerimaan tongkat di area pergantian tongkat.

Suksesnya lari (Estafet) sangat tergantung dari kelancaran pergantian tongkat. Pada nomor lari Sambung (Estafet) terdapat unsur kejenuhan dan kelelahan yang mengakibatkan Peserta didik menjadi malas untuk melakukan kegiatan tersebut terulang kembali. Hal ini ternyata sebagai akibat dari kurang inovatifnya guru penjas dalam mengemas model dan strategi pembelajaran sehingga membuat Peserta didik kurang senang dalam belajar penjas khususnya

pelajaran atletik materi lari Sambung (Estafet), Peserta didik juga kurang mengetahui teknik-teknik lari Sambung (Estafet), seperti: teknik start, teknik berlari, teknik memberi dan menerima tongkat, dan teknik memasuki garis finish.

Dari observasi dan pengamatan peneliti serta konsultasi pada tanggal 9 Maret 2023 dengan guru penjas yang mengajar di SMA Negeri 2 Polewali, Ibu Maryam Saleh S.Pd mengatakan bahwa minat Peserta didik dalam mengikuti pembelajaran atletik cukup rendah, khususnya pada materi lari Sambung (Estafet), hal ini berbanding terbalik dengan materi penjas olahraga permainan seperti bola kaki mini, bola voli, dan bola kasti.

Mempunyai kecepatan dan Ketepatan yang lebih, sangat di butuhkan bagi setiap pemain dalam Lari Sambung (Estafet), Dengan kemampuan kecepatan dan Ketepatan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka memberi dan menerima tongkat dan berlari secepat mungkin. Seorang pemain atau pelari yang mempunyai Ketepatan dan kecepatan yang bagus, Sangat di butuhkan untuk dapat memenangkan pertandingan didalam suatu perlombaan atau kejuaraan dalam cabang olahraga Lari Sambung (Estafet).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) Karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian dskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru mata diklat dan di dalam proses belajar mengajar dikelas yang bertinak sebagai pengajar adalah guru mata diklat sedangkan peneiti bertindak sebagai pengamat, penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah pengamat (peneliti). Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan hasil pembelajaran di kelas dimana peneliti secara penuh terlibat dala penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Polewali, Sulawesi Barat. Penelitian dilakukan pada tanggal ---Maret 2023 s/d --- Mei 2023 semester genap tahun ajaran 2022/2023.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X Merdeka 6 di SMAN 2 Polewali yang berjumlah 39 orang. Sedangkan yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah hasil belajar PJOK peserta didik kelas X Merdeka 6, pada Materi Permainan Lari Sambung (Estafet) melalui penerapan model pembelajaran metode demonstrasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil penelitian yang diperoleh dari SMAN 2 Polewali tahun ajaran 2022/2023 selama 2 siklus dan pada setiap siklus diamati oleh dua orang pengamat. Analisis penelitian dilakukan dengan mendeskripsikan gambaran terhadap tes yang dilakukan pada siklus I dan tes yang dilakukan pada siklus II, gambaran terhadap aktivitas guru dan peserta didik, gambaran pengelolaan kelas guru, dan gambaran respon peserta didik terhadap pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran Metode Demonstrasi.

Siklus I

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2023 di kelas X Merdeka 6 dengan jumlah Peserta didik 39 Peserta didik. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Siklus 1

Table 1. Hasil Pelaksanaan Pembelajaran

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	76,15
2	Jumlah Peserta didik yang tuntas belajar	24
3	presentase ketuntasan belajar	61,54

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode Demonstrasi diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar Peserta didik adalah 76,15 dan ketuntasan belajar mencapai 61,54 % atau ada 24 Peserta didik dari 39 Peserta didik sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal Peserta didik belum tuntas belajar, karena Peserta didik yang memperoleh nilai ≥ 70 hanya sebesar 61,54% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena Peserta didik masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran metode demonstrasi.

Analisis data penelitian Siklus I

1. Ranah Psikomotor

- Peserta didik yang mendapat nilai 60 tidak ada
- Peserta didik yang mendapat nilai 70 sebanyak 15 (38,46%)
- Peserta didik yang mendapat nilai 80 sebanyak 24 (61,54%)

Berarti Peserta didik yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 61, 54%, secara klasikal termasuk kategori belum tuntas.

2. Ranah Afektif

- Peserta didik yang mendapat nilai C sebanyak 6 (15,38%)
- Peserta didik yang mendapat nilai B sebanyak 26 (66,6%)

- Peserta didik yang mendapat nilai A sebanyak 7 (17,95%)

Berarti Peserta didik yang mendapat nilai diatas C sebanyak 84,62%, secara klasikal termasuk kategori tuntas.

Siklus II

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2023 di kelas X Merdeka 6 dengan jumlah Peserta didik 39 Peserta didik. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Siklus 2

Table 2. Hasil Pelaksanaan Pembelajaran

No	Uraian	Hasil Siklus I
1	Nilai rata-rata tes formatif	81,79
2	Jumlah Peserta didik yang tuntas belajar	35
3	Presentase ketuntasan belajar	89,74

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 81,79 dan dari 39 Peserta didik yang telah tuntas sebanyak 35 Peserta didik, 4 Peserta didik belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 89,74% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran metode demonstrasi sehingga Peserta didik menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga Peserta didik lebih mudah dala memahami materi yang telah diberikan.

Analisis data penelitian Siklus II

1. Ranah Psikomotor

- Peserta didik yang mendapat nilai 60 tidak ada
- Peserta didik yang mendapat nilai 70 sebanyak 4 (10,36%)
- Peserta didik yang mendapat nilai 80 sebanyak 24 (61,53%)
- Peserta didik yang mendapat nilai 90 sebanyak 11 (28,21%)

Berarti Peserta didik yang mendapat nilai diatas 70 sebanyak 89,74%, secara klasikal termasuk kategori tuntas.

2. Ranah Afektif

- Peserta didik yang mendapat nilai C tidak ada

- Peserta didik yang mendapat nilai B sebanyak 13 (33,33%)
- Peserta didik yang mendapat nilai A sebanyak 26 (66,67%)

Berarti Peserta didik yang mendapat nilai diatas C mencapai 100% secara klasikal termasuk kategori tuntas

Mengingat hasil observasi selama siklus II nilai yang diperoleh Peserta didik dalam penilaian kinerja ranah psikomotorik 89,74% memperoleh nilai diatas 70 dan ranah afektif 100% memperoleh nilai diatas C secara keseluruhan ranah psikomotorik dan ranah afektif telah tercapai ketuntasan belajar, maka penelitian ini diakhiri pada siklus II

Pembahasan

1. Ketuntasan Hasil belajar Peserta didik

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar Peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman Peserta didik terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu 61,54%,84,62 % dan 100 % . pada siklus II ketuntasan belajar Peserta didik secara klasikal telah tercapai.

2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas Peserta didik dalam proses belajar mengajar dengan menerapkan metode demonstrasi dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar Peserta didik yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata Peserta didik pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

3. Aktivitas Peserta didik dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas Peserta didik dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran metode demonstrasi paling dominan adalah belajar dengan sesama anggota kelompok, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antara Peserta didik/antara Peserta didik dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas Peserta didik dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode demonstrasi dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati Peserta didik dalam mempraktikkan hasil pembelajaran , menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik dalam prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

4. Tanggapan Peserta didik terhadap Model pembelajaran metode demonstrasi

Berdasarkan analisis angket Peserta didik dapat diketahui bahwa tanggapan Peserta didik termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan rata-rata jawaban Peserta didik yang menyatakan bahwa Peserta didik tertarik dan berminat dengan model pembelajaran model dmonstrasi. Hal ini menunjukkan bahwa Peserta didik memberikan respopn positif terhadap model pembelajaran metode demonstrasi, sehingga Peserta didik menjadi termotivasi untuk belajar lebih giat. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya metode demonstrasi dapat meningkatkan motivasi belajar Peserta didik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus dan berdasarkan seluruh pembahasan serta analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut

Pembelajaran dengan metode pembelajaran metode demonstrasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar Peserta didik yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar Peserta didik dalam setiap siklus, yaitu siklus I (61,54%), siklus II (89,74%), sedangkan untuk ranah afektif yaitu siklus I (84,62%), siklus II (100%)

Penerapan metode pembelajaran metode demonstrasi mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar Peserta didik yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban Peserta didik yang menyatakan bahwa Peserta didik tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran metode Demonstrasi sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi , 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta PT. Rineksa Cipta
- Engkos S.R. 1994. *Penjaskes*. Jakarta; Erlangga
- Guthrie, M. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Holifah, P.N. 2017. Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Kelompok B1 Melalui Permainan Lari Esstafet Kecamatan Tamanan Kabupaten Bondowoso. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember
- Roji. 1996. *Penjaskes 3*, Jakarta; Intan Parawara
- Sajono, 1986. *Pembinaan dan Kondisi fisik*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Slamet, S.R. 1994. *Penjaskes 3*. Jakarta; Tiga Serangkai
- Sujiono, B, dkk. 2014. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: UT Cipta
- Sujiono, dkk. 2008. *Metode Pengembangan Fisik*. Banten: Universitas Terbuka
- Suharno. 1986, *Ilmu Kepelatihan Olah Raga* Yogyakarta; IKIP Yogyakarta.