



UPAYA PENINGKATAN KETEPATAN DAN KECEPATAN DALAM PERMAINAN LARI SAMBUNG (ESTAFET) PADA PESERTA DIDIK KELAS 6

Sujasmin Jais¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, terakhir Alamat

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

[w](#)

Abstrak

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 VI UPT SPF SD Inpres Tamalanrea 4. dari data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi kegiatan beolajar mengajar Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar Peserta didik mengalami peningkatakan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (61.54%), siklus II (89,74%) untuk ranah psikomotro, 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 kelas 6

UPT SPF SD Inpres Tamalanrea 4 serta model pembelajaran dapat digunakan sebagai salah satu alternative penjas..

Kata Kunci: Prestasi Belajar penjas, metode demonstrasi

PENDAHULUAN

Lari sambung atau lari Estafet adalah lari dengan sekencang – kencangnya 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 karna 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 inofatifnya 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 UPT SPF SD Inpres Tamalanrea IV, Bapak Najib 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).

Lari Sambung (Estafet) adalah merupakan nomor yang paling menyenangkan dalam kegiatan atletik. Para pelari mengkombinasikan kecepatan, koordinasi, dan kerjasama tim untuk menyelesaikan tugas. Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu nomor lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakannya secara bergantian atau berantai. Lari ini dilakukan bersambung dan bergantian membawa tongkat dari garis start sampai garis finish (Guthrie, 2008:79).

Menurut Priatna (2008:20) Permainan lari estafet merupakan salah satu nomor pada perlombaan yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Perbedaan lari estafet dengan lari biasa adalah pada jumlah pemain atau pelarinya. Satu regu atau kelompok terdapat lima orang pelari yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, keempat, dan kelima. Lima pelari ini akan berlari secara sambung menyambung sampai pada garis yang sudah ditentukan atau finish. Permainan lari estafet ada beberapa kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh Peserta didik -Peserta didik, seperti melatih kecepatan, melatih ketangkasan, melatih mengkoordinasikan dan melatih.

Demonstrasi adalah metode demonstrasi dapat diterapkan dengan syarat memiliki keahlian untuk mendemonstrasikan alat atau melaksanakan Peserta didik dan kegiatan tertentu seperti kegiatan yang sesungguhnya. Keahlian mendemonstrasikan tersebut harus dimiliki oleh tenaga pengajar atau guru atau pelatih yang ditunjuk, setelah didemonstrasikan, Peserta didik diberi kesempatan melakukan latihan keterampilan seperti yang diperagakan oleh guru atau pelatih.

METODE

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.

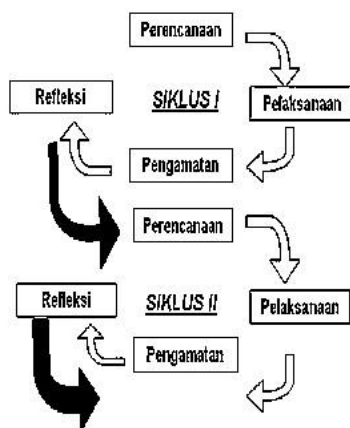
Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru mata diklat dan di dalam proses belajar mengajar dikelas yang bertinak sebagai pengajar adalah guru mata diklat sedangkan peneiti bertindak sebagai pengamat, penanggung jawab penuh penelitian tindakan adalah pengamat (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.

Dalam penelitian ini peneliti bekerja sama dengan guru mata diklat, kehadiran peneliti sebagai guru di tengah-tengah proses belajar mengajar sebagai pengamat diberitahukan kepada Peserta didik. Dengan cara ini diharapkan adanya kerja sama dari seluruh Peserta didik dan bisa mendapatkan data yang seobjektif mungkin demi kevalidan data yang diperlukan. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut tim Pelatih Proyek PGSM, PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka dalam melaksanakan didik tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran tersebut dilakukan (dalam Mukhlis, 2003:3).

PTK terdiri atas empat tahap, yaitu planning (Rencana), action (tindakan), observasi (pengamatan) dan reflection (refleksi). Siklus spiral dari tahap-tahap PTK dapat dilihat pada gambar berikut:

1. Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian peneliti menyusun rumusan maslaah, tujuan dan membuat rencana tindkan, termasuk di dalamnya instrument penelitian dan perangkat pembelajaran
2. Kegiatan dan pengamatan, melipouti tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya membangun pemahaman konsep Peserta didik serta mengamati hasil atau dampak dari ditetapkannya metode demonstrasai.
3. Refleksi, peneliti mengkaji melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat
4. Rancangan/rencana yagn direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus berikutnya

Observasi terbagi dalam dua putaran, dimana pada masing-masing putaran dikenal perilaku yang sama (alur kegiatan yang sama) dan membahas satu sub pokok bahasan yang diahiri dengan tes praktek di akhir masing-masing putaran. Dibuat dalam dua putaran dimaksudkan untuk memperbaiki system pengajaran yang dilaksanakan



Penelitian ini dilaksanakan di UPT SPF SD Inpres Tamalanrea 4, Kota makassar. 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 VI di UPT SPF SD INPRES TAMALANREA 4 yang berjumlah 39 orang. Sedangkan yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah hasil belajar PJOK peserta didik Kelas 6 , pada Materi Permainan Lari Sambung (Estafet) melalui penerapan model pembelajaran metode demonstrasi.

Data yang diambil berupa hasil belajar peserta didik, aktivitas guru dan peserta didik, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, dan respon peserta didik terhadap Data-data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi pengolahan metode demonstrasi, observasi aktivitas Peserta didik dan guru angket motivasi Peserta didik dan tes praktek.

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh Peserta didik yang selanjutnya dibagi dengan jumlah Peserta didik yang ada di kelas tersebut sehingga diperlukan rata-rata tes praktek dapat dirumuskan

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan \bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai Peserta didik

$\sum N$ = Jumlah Peserta didik.

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswawanatuntashelajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Prosedur atau langkah – langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi). Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode observasi dan check list

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil penelitian yang diperoleh dari UPT SPF SD INPRES TAMALANREA 4 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 di lakukan pada siklus I dan tes yang di lakukan 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 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

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

Pembahasan

Siklus I

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2023 di Kelas 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.

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 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.

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 dalam 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

SIMPULAN

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

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

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.