

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PERMAINAN ESTAPET PADA SISWA SD NEGERI
MACANG SAKTI KECAMATAN SANGA DESA KABUPATEN
MUSI BANYUASIN**

**Oleh : Tiara Noprianti¹, Farizal Imansyah², Endie Riyoko³
(Guru SDN Macang Sakti¹, Dosen UPGRI Palembang^{2,3})
Email : Tiara@gmail.com**

Abstrak

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui permainan estapet pada siswa SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui permainan estapet pada siswa SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik persentase. Subjek penelitian berjumlah 27 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Instrument tes adalah instrument tes kemampuan lari jarak pendek 60 meter. Teknik analisis data penelitian menggunakan deskripsi persentase. Penelitian ini memberikan kesimpulan hasil observasi belajar lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet pada siswa kelas V SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin. dapat mengalami peningkatan sebesar 25% melalui data observasi. Tuntas tes unjuk kerja terdapat peningkatan sebesar 40,47%.

Kata Kunci : Lari 60 Meter, Pendekatan Estapet

***IMPROVING LEARNING OUTCOMES IN SHORT DISTANCE
RUNNING THROUGH ESTAPET GAMES ON SDS STATE SAKTI
DISTRICT, SANGA SUBDISTRICT, MUSI BANYUASIN DISTRICT***

Abstract

The formulation of the problem in this study is whether there is an increase in the results of learning to run short distances through estapet games in students of Macang Sakti Elementary School, Sanga District, Musi Banyuasin Regency. The purpose of this study was to determine whether or not there was an increase in the results of learning to run short distances through estapet games in students of Macang Sakti Elementary School, Sanga District, Musi Banyuasin Regency. The research method used in this study is a quantitative method with a percentage technique. Research subjects numbered 27 people. Data collection techniques carried out by tests and measurements. The test instrument is a 60 meter short distance running test instrument. The research data analysis technique used

percentage description. This study provides conclusions on the results of observations of learning to run short distances through the approach of the estapet game for fifth grade students of Macang Sakti State Elementary School, Sanga District, Musi Banyuasin Regency. can experience an increase of 25% through observation data. Completion of performance tests there was an increase of 40.47%.

Keywords : *Run 60 Meters, Estapet Approach*

A. PENDAHULUAN

Olahraga dalam Pendidikan Jasmani terbagi kedalam beberapa cabang, satu diantaranya adalah atletik. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga. Atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan. Amerika dan sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah atletik dengan *track and field* dan Negara Jerman memakai istilah *ahletiek*. Gerakan-gerakan di dalam atletik merupakan dasar dari cabang olahraga-olahraga yang lain, seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar, ini semua telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan Jasmani harus bisa diberi inovasi, khususnya dalam pembelajaran Lari Jarak Pendek (*sprint*) sehingga Pembelajaran dapat dikemas secara menarik dengan bentuk dan teknik yang berbeda dari biasanya, hal ini dimaksudkan agar siswa lebih aktif dalam proses belajar mengajar. Menyikapi hal tersebut perlu diidentifikasi sumber permasalahan yang muncul pada proses pembelajaran tersebut. Berdasarkan analisis bahwa penyebab masalah tersebut timbul adalah dimungkinkan karena: 1) metode pembelajaran yang dipakai saat mengajar adalah masih menggunakan metode lama yang terkesan kurang memberikan rasa nyaman pada siswa yang belajar. 2) siswa sudah jenuh terlebih dahulu pada saat apresiasi ketika mendengar guru bahwa akan melaksanakan pembelajaran lari. 3) pembelajaran lari harusnya menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa agar mudah dipahami dan diikuti siswa dengan menyenangkan, tetapi kenyataannya belum pernah dikembangkan metode pembelajaran dengan cara-cara pendekatan.

Penelitian ini akan memberikan perlakuan kepada anak tentang pendekatan permainan estapet supaya anak lebih giat mengikuti pembelajaran lari

jarak pendek. Permainan estapet adalah jenis permainan lari jarak pendek yang akan merangsang reaksi kecepatan pada anak-anak, akan tetapi anak-anak tidak menyadari bahwa mereka sedang berlari dengan kecepatan. Permainan jenis ini dimungkinkan selain dapat memenuhi prasyarat kebugaran dalam nilai mata pelajaran penjasorkes disamping itu juga diharapkan dapat meningkatkan hasil tes untuk kerja siswa pada mata pelajaran penjasorkes khususnya lari jarak pendek.

Berdasarkan Hasil Observasi dilapangan pada tanggal 12 Januari 2020, Pembelajaran Lari Jarak Pendek pada Siswa kelas V SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin, lebih dari 50% siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu rata-rata perkelas 85% dengan angka nilai 75 perorang. Fakta yang telah ditemukan dilapangan saat pembelajaran berlangsung melalui tes unjuk kerja bahwa rata-rata nilai perkelas khususnya kelas V, 64,35% siswa belum tuntas kriteria (KKM) perolehan rata-rata perkelas hanya senilai 7,3. Dari hasil tes lari 60 meter tersebut waktu yang di tempuh siswa untuk memperoleh nilai 7,3 adalah selama lebih kurang 11,81 detik. Agar perolehan nilai siswa mencapai KKM maka diperlukan ketuntasan minimum yaitu dengan nilai 7,5 dengan lamanya waktu tes lari 60 meter lebih kurang 9.00 detik.

Untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek, peneliti melakukan rekayasa melalui permainan lari estapet. Permainan estapet ini diperkirakan dapat meningkatkan prestasi lari jarak pendek. Hal ini telah dibuktikan oleh Hidayat, dkk. (2014) dari hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan lari jarak pendek dengan menggunakan metode *drill* dengan pencapaian kriteria ketuntasan minimum perkelas sebesar 97%.

Berdasarkan pemaparan peneliti diatas meneliti tentang “Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Permainan Estapet Pada Siswa SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin”.

Molabolu (2011:120) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta

emosional. Olahraga dan pendidikan jasmani memainkan peranan yang penting pada tingkat individu, masyarakat, nasional maupun global.

Depdiknas (2003) menyatakan bahwa pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individual secara organik, *neuromuscular*, *perceptual*, kognitif, sosial dan emosional.

Belajar dan Pembelajaran merupakan reaksi tingkah laku yang dapat dilakukan manusia dalam merubah perilaku kehidupan baik secara vertikal maupun horizontal. Menurut Soetopo (2012:2) diungkapkan bahwa "belajar sebagai suatu perubahan yang relative menetap dalam tingkah laku manusia sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu". Sedangkan Lusianti (2015:32) menjelaskan bahwa belajar adalah proses perwujudan dalam merubah tingkah laku individu kearah yang lebih baik dari keadaan sebelumnya. Dari pengertian para pakar di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha sadar untuk memperoleh perubahan baik tingkah laku, sifat, tata cara untuk menghadapi kehidupan sebagai suatu pengalaman. Sedangkan pengertian pembelajaran menurut Winkel dalam Soetopo (2012:25) adalah sebagai perangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar manusia dengan memperhitungkan kejadian-kejadian yang berperan terhadap keberlangsungan hidup peserta didik.

Hasil belajar ditandai dengan nilai-nilai yang didapat oleh siswa setelah proses pembelajaran berlangsung. Lusianti (2015:33) menjelaskan bahwa hasil belajar adalah segala sesuatu yang dapat dilakukan atau dikuasai siswa sebagai hasil pembelajaran. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah (1) kesiapan belajar, (2) perhatian, (3) motivasi, (4) aktivitas siswa, (5) pengalaman sendiri, (6) pengulangan, (7) balikkan dan penguatan, (8) perbedaan individual.

B. METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian adalah siswa Kelas V

SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 54 Siswa. Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti. Sampel yang akan digunakan peneliti memiliki ketentuan yaitu Siswa Kelas V.a SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin yang berjumlah 27 Siswa. Subjek pada penelitian ini adalah Siswa Kelas V SD sedangkan objek penelitian adalah SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin berjumlah 27 orang. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono 2013:3). Metode yang digunakan adalah metode tindakan kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas diarahkan untuk menjawab permasalahan yang muncul pada pembelajaran yang sedang berlangsung. Teknik Pengumpulan Data, Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen (Arikunto, 2006:229). Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra pada saat pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual maupun secara kelompok dengan instrument lembar pengamatan aktivitas siswa.

b. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis (Arikunto, 2006:158). Dalam penelitian ini, dokumentasi akan digunakan meliputi data nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan materi lari jarak pendek dan foto-foto kegiatan pembelajaran menggunakan media pembelajaran papan kayu dan bola karet.

C. HASIL PENELITIAN

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data maka selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisa untuk mengetahui adakah peningkatan hasil pembelajaran Lari Jarak Pendek melalui pendekatan estapet pada siswa kelas V

SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin. Data pra siklus akan menyajikan data awal sebagai parameter terhadap data yang di hasilkan dari data siklus I dan II. Berikut pada tabel dibawah ini dipaparkan data pra siklus siswa SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin pada pembelajaran lari jarak pendek.

Keterangan contoh penilaian:

- a. Untuk menghitung nilai pra siklus masing-masing siswa dibutuhkan blangko penilaian tes unjuk kerja seperti pada bab III.
- b. Blangko di isi sesuai dengan kemampuan siswa saat melakukan tes unjuk kerja.
- c. Penilaian masing-masing sampel akan memperoleh gradasi dengan nilai (4) sangat baik, (3) baik, (2) cukup, (1) kurang.
- d. Terdapat 3 indikator penilaian yang harus dicapai siswa yaitu :

(1) Sikap Awal Start.

(2) Sikap lari/pelaksanaan.

(3) sikap akhir/finish. Masing-masing indikator memiliki tiga sub indikator Sehingga perolehan nilai maksimal siswa adalah 36.

- e. Untuk menentukan nilai pada sampel masing-masing nomor berikut di contohkan nomor 1. Poin yang diperoleh untuk indikator sikap awal adalah 9, sedangkan sikap pelaksanaan/lari adalah 7 dan sikap akhir/finish adalah 6. Total skor yang diperoleh sampel nomor urut 1 adalah 22. Maka rumus nilai total adalah :

$$P = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\% = \frac{22}{36} \times 100 = 52,77 \text{ dibulatkan menjadi } 53$$

- f. Menghitung persentase nilai perkelas maka dapat dilakukan dengan

$$\text{rumus : } P = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\% = \frac{9}{27} \times 100 = 33,33 \%$$

Angka 9 Banyaknya siswa yang memperoleh nilai di atas 75 atau siswa yang tuntas KKM.

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang memperoleh nilai tuntas kriteria 75 ke atas adalah sebanyak 9 orang dengan tingkat persentase sebesar 33,33%. Artinya keinginan sekolah untuk menekankan siswanya harus 85% yang memperoleh nilai 75 ke atas masih jauh dari harapan, oleh karena itu lari estapet di harapkan dapat menjadi solusi peningkatan hasil pembelajaran lari jarak pendek 60 meter.

Siklus I

Tahap Perencanaan, Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, dan persiapan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran lari jarak pendek 60 meter melalui pendekatan permainan *estapet*.

Tahap Pelaksanaan Dan Tindakan, Siswa dibariskan dengan formasi 4 bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian menjelaskan materi pelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan *estapet*. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama, siswa disuruh melakukan pemanasan berlari kecil dilapangan terbuka sebanyak lebih kurang 2 putaran. Kegiatan selanjutnya adalah perengangan statis dan dinamis.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah siswa melakukan teknik lari jarak pendek tanpa menggunakan permainan estapet, artinya siswa hanya mempraktikkan gerakan tanpa permainan. Kemudian siswa melakukan permainan *estapet*.

Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 10 menit. Melakukan pendinginan, Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan lari jarak yang benar, memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran kemudian siswa dibubarkan.

Secara umum siswa cukup senang dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran dari pemanasan sampai kegiatan inti. Pengisian lembar observasi

dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Siklus II

Tahap Perencanaan, Tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, dan persiapan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran lari jarak pendek 60 meter melalui pendekatan permainan *estapet*.

Tahap Pelaksanaan Dan Tindakan, Siswa dibariskan dengan formasi 4 bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian menjelaskan materi pelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan *estapet*. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama, siswa disuruh melakukan pemanasan berbeda dengan pemanasan pada siklus pertama. Pemanasan siklus kedua menggunakan konsep bermain agar siswa dapat memacu motivasi belajar. Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah siswa melakukan teknik lari jarak pendek tanpa menggunakan permainan *estapet*, artinya siswa hanya mempraktikkan teknik lari jarak pendek 60 meter. Kemudian siswa melakukan lari jarak pendek melalui pendekatan permainan *estapet*. Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 10 menit. Melakukan pendinginan, Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan lari jarak pendek dengan benar, memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran kemudian siswa dibubarkan.

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti Lari Jarak Pendek melalui pendekatan permainan *estapet* cukup menyenangkan, akan tetapi masih ada siswa yang masih kurang berminat, kurang termotivasi, kurang kerjasama, dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek 60 meter melalui pendekatan permainan *estapet*. Siklus kedua siswa lebih senang dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran dari pemanasan sampai kegiatan inti. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan yang sedang berlangsung. Pengisian lembar

observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Pada tabel II diatas dapat dijelaskan bahwa hasil observasi belajar siswa selama proses kegiatan belajar mengajar lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet pada siswa kelas V SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin dapat mengalami peningkatan sebesar 25% dari siklus I ke siklus II. Tuntas tes unjuk kerja terdapat peningkatan sebesar 40,47%. Kriteria ketuntasan maksimal yang diinginkan dari seluruh siswa sebanyak 27 orang adalah 85 persen dengan nilai diatas 75. Hasil siklus kedua menunjukkan bahwa setiap kategori memperoleh nilai lebih dari 85%. Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan tes unjuk kerja memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan II). Pada siklus I ketuntasan hasil belajar mencapai 44,44% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 85,18%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 40,47%. Sedangkan untuk proses pembelajaran berdasarkan analisis data diperoleh dari hasil observasi bahwa aktivitas siswa selama proses belajar mengajar lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa setiap siklus yang terus meningkat. Dalam proses belajar mengajar siswa terlihat semangat, memperhatikan penjelasan guru, melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh dan disiplin. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa sangat aktif mengikuti pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet. Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu, bila mereka melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, merekapun berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minatpun akan berkurang . Begitu pula untuk belajar sangat diperlukan adanya minat dan motivasi. Hal ini senada dengan pendapat Sardiman (2010:84) mengatakan bahwa hasil belajar akan menjadi optimal, kalau

ada motivasi dan motivasi dapat muncul jika ada minat. Makin tepat motivasi yang diberikan, akan semakin berhasil pula pelajaran itu. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Sedangkan Modifikasi digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Beberapa komponen yang dapat dimodifikasi sebagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan, lapangan permainan, waktu bermain atau lamanya permainan, dalam pembelajaran, peraturan permainan, dan jumlah pemain.

Dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet memberikan dampak positif bagi siswa, hal ini dapat ditunjukkan dalam kegiatan pembelajaran siswa bersemangat melakukan lari jarak pendek tanpa rasa takut karena media yang digunakan sesuai karakteristik siswa itu dibuktikan dengan terjadinya hasil peningkatan observasi belajar dan tes unjuk kerja persiklus. Observasi belajar sebesar 25% dan tes unjuk kerja 40,47%. Hakikatnya terjadinya peningkatan nilai siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek menggunakan permainan sangat wajar terjadi. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan hasil yang sama. Misalnya Hidayat., Wiwin., Ahmad, (2014) Universitas Negeri Gorontalo menjelaskan bahwa telah terjadi peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dengan menggunakan metode drill sebesar 35% dari siklus sebelumnya. Begitupun penelitian Akhad., Hadijah., Sanjan, (2014) Universitas Negeri Gorontalo bahwa hampir 100% yaitu 94,5% siswa telah tuntas kriteria dalam belajar lari jarak pendek menggunakan metode permainan. Kedua penelitian di atas diperkuat dengan hasil penelitian peneliti telah memberikan gambaran yang sangat jelas bahwa metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa.

D. KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet pada Siswa Kelas V SD Negeri Macang Sakti Kecamatan Sanga Desa Kabupaten Musi Banyuasin” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut: Pembelajaran lari jarak pendek melalui

pendekatan permainan estapet dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ke siklus II sebesar 40,47% yaitu dari 44,44% (siklus I) menjadi 85,18% (siklus II). Pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet mempunyai dampak positif, yaitu dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil tes observasi siswa bahwa terjadi peningkatan sebesar 25% dari siklus I sebesar 62,50% dan siklus dua 87,50%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan permainan estapet dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek pada siswa. Indikator yang digunakan sebagai acuan tingkat kebugaran jasmani individu adalah darah sebelum dan setelah melakukan tes, Tekanan darah yang menurun atau tetap setelah melakukan tes mengindikasikan bahwa individu tersebut mempunyai tingkat kebugaran yang rendah. Sebaliknya jika saat melakukan aktivitas terjadi peningkatan tekanan darah lebih lama dan pembuluh darah lebih cepat kembali ke keadaan normal setelah melakukan aktivitas menandakan bahwa individu tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Lusianti, Septyaningsih. 2015. *Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Bentuk Pemanasan*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Malobulu, Syarifudin. 2011. *Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Adadizya Jaya.
- Soetopo.Sungkowo. 2012.*Belajar dan Pembelajaran*. Unsri Pers.