

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK  
PENDEK 50 METER MELALUI PERMAINAN ESTAFET PADA  
SISWA KELAS V MI NEGERI 01  
OGAN ILIR TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Oleh : Hermanto**  
**(Guru SDN 01 Ogan Ilir)**  
Email : [hermanto@gmail.com](mailto:hermanto@gmail.com)

**Abstrak**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui permainan estapet pada siswa MI Negeri 1 Ogan Ilir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui permainan estapet pada siswa MI Negeri 1 Ogan Ilir. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian berjumlah 21 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan Observasi, Dokumentasi dan Tes Unjuk Kerja (Instrumen Penelitian). Instrument penelitian adalah instrument kemampuan lari jarak pendek 50 meter. Penelitian ini memberikan kesimpulan hasil observasi belajar lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet pada siswa kelas V MI Negeri 1 Ogan Ilir dapat mengalami peningkatan sebesar 25% melalui data observasi. Tuntas tes unjuk kerja terdapat peningkatan sebesar 47,62%.

**Kata Kunci :** Lari 50 Meter, Pendekatan Estapet

***EFFORTS TO IMPROVE 50 METER SHORT DISTANCE LEARNING  
OUTCOMES THROUGH ESTAFET GAME IN CLASS V MI STATE 01  
OGAN ILIR ACADEMIC YEAR 2019/2020***

***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 MI Negeri 1 Ogan Ilir students. The purpose of this study was to determine whether or not there was an increase in the results of short distance running learning through estapet games for students of MI Negeri 1 Ogan Ilir. The research method used in this study is the Classroom Action Research method. Research subjects numbered 21 people. Data collection techniques carried out by observation, documentation and performance*

*tests (research instruments). The research instrument is an instrument ability to run short distances of 50 meters. 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 MI Negeri 1 Ogan Ilir which can be increased by 25% through observation data. Completion of performance tests has increased by 47.62%.*

**Keywords :** *Run 50 meters, Estapet approach*

## **A. PENDAHULUAN**

Lari jarak pendek merupakan salah satu pembelajaran yang di ajarkan pada sekolah pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan cabang olahraga atletik. Pembelajaran lari jarak pendek pada siswa biasanya diajarkan dengan cara yang beragam. Tujuannya adalah menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, efektif dan efisien. Lari jarak pendek adalah jenis pembelajaran yang sangat monoton jika tidak dikembangkan dengan sistem pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Pada siswa MI Negeri 1 Ogan Ilir, pembelajaran lari jarak pendek menjadi pembelajaran memiliki tingkat kesulitan yang paling tinggi untuk dilakukan dengan benar. Lari jarak pendek merupakan pembelajaran yang seharusnya dipelajari dengan berbagai pendekatan-pendekatan khusus. 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.

Menyikapi masalah tersebut, maka pada penelitian ini akan dicoba bagaimana memberikan solusi terhadap pembelajaran lari jarak pendek agar semakin menarik

dan dapat meningkat KKM siswa sesuai yang di harapkan. Berkaitan dengan hal di atas perlu dikemukakan bahwa: 1) siswa siswi MI Negeri 1 Ogan Ilir merupakan siswa yang bertumbuh dan berkembang sesuai dengan karakter anak-anak menuju remaja, 2) kelas V merupakan jenis anak yang bermetamorphosa dari karakter permainan untuk belajar dengan memahami makna pembelajaran yang sesungguhnya, 3) kelas V cenderung masih aktif terhadap jenis olahraga yang membutuhkan banyak karakter permainan.

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 marangsang 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 di samping itu juga diharapkan dapat meningkatkan hasil tes untuk kerja siswa pada mata pelajaran penjasorkes khususnya lari jarak pendek. Bahagia (2011:2) menjelaskan bahwa atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Sidik (2010:Viii) menjelaskan bahwa atletik yang merupakan gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya sangatlah penting dikuasai. Khomsin (2008:1) atletik adalah aktifitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Sedangkan Winarto (2013:2) berpendapat bahwa atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan olahraga yang terbiasa dilakukan setiap orang dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini karena gerak yang di lakukan merupakan gerak dasar manusia. Dari pendapat tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa atletik adalah olahraga yang gerak dasarnya terdapat pada kehidupan sehari-hari yang di lakukan manusia yaitu jalan, lari, lompat

dan lempar. Atletik telah lama dikenal sebagai “*mother of sport*” artinya atletik merupakan sumber gerakan dari olahraga lainnya.

Lari jarak pendek merupakan lari yang di perlombakan pada nomor-nomor atletik khususnya nomor lintasan. Menurut Sukirno (2011:35) mengemukakan bahwa lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepatcepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel ditanah atau lantai. Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunan tangan. Kurniawan (2010:14) *sprint* disebut juga lari jarak pendek. Menurut Winarto (2013:7) lari atau dikenal dengan sprint sering disebut lari jarak pendek merupakan lari cepat. Setiap pelari dituntut berlari secepat mungkin hingga ke garis *finish*. Hal ini memerlukan kesiapan fisik yang prima untuk menunjang keberhasilan teknik yang digunakan. Adapun nomor lomba dalam *sprint*, yaitu : 50 M, 200 M, dan 400 M. Winendra (2008:17), dalam dunia atletik internasional lari jarak pendek disebut sebagai *sprint* atau *dash* (lari cepat). Seorang pelari jarak pendek biasanya dipanggil dengan sebutan *sprinter*. Nomor lari *sprint* meliputi lari 50 meter, 200 meter, 400 meter, 50 meter gawang, dan 400 meter gawang serta lari estapet 4 x 100 dan 4 x 400 meter. Menurut Guthrie (2003:69) *sprint* sebagai salah satu kategori cabang lomba mencakup semua jarak hingga 400 meter, di mana 400 meter diklasifikasikan sebagai *sprint* panjang.

Dari beberapa definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa lari adalah salah satu cabang dalam olahraga atletik dimana dalam cabang tersebut terdapat beberapa nomor-nomor lari yaitu, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Terutama lari jarak pendek *sprint* yang sangat membutuhkan kecepatan yang maksimum untuk memenangkan sebuah pertandingan. Penelitian ini disesuaikan pada kurikulum pendidikan jasmani pada tingkat sekolah menengah pertama atau sederajat yaitu menggunakan sprint 50 meter sebagai media lari jarak pendek.

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. 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. 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". Lusianti (2015:32) menjelaskan bahwa belajar adalah proses perwujudan dalam merubah tingkah laku individu kearah yang lebih baik dari keadaan sebelumnya. Belajar dan pembelajaran merupakan reaksi tingkah laku yang dapat dilakukan manusia dalam merubah perilaku kehidupan baik secara vertical maupun horizontal. 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. Sedangkan Sanjaya (2013:51) berpendapat "Pembelajaran adalah kegiatan yang bertujuan untuk membelajarkan siswa. Proses pembelajaran merupakan rangkaian-rangkaian yang melibatkan berbagai komponen dengan harapan perubahan tingkah laku berupa sikap, pengetahuan dan keterampilan".

Penjelasan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan mengenai hakikat belajar dan pembelajaran adalah usaha yang dirancang sebagai bentuk perangkat satuan tersusun untuk mendukung proses terwujudnya perubahan tingkah laku manusia baik sifat, dan tata kehidupan untuk bekal selama hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas di arahkan untuk menjawab permasalahan yang muncul pada pembelajaran yang sedang berlangsung. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara

ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono 2013:3). Pengumpulan data dilakukan dengan : 1) Observasi, 2) Dokumentasi, 3) Tes Unjuk Kerja (Instrumen Penelitian).

Untuk mengolah data dilakukan dengan analisis data kuantitatif dengan cara menghitung data berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil tes maupun nontes siswa sebanyak dua kali, yaitu siklus I dan siklus II:

- a. Merekap skor yang diperoleh siswa
- b. Menghitung skor komulatif dari seluruh aspek
- c. Menghitung skor rata-rata
- d. Merekap perhitungan nilai masing-masing tes (siklus I dan siklus II).
- e. Nilai pembelajaran lari jarak pendek pada tiap siklus dirata-rata
- f. Membandingkan hasil nilai antara siklus I dan siklus II (meningkat atau tidak).
- g. Menghitung persentase peningkatan lari jarak pendek dari siklus I ke siklus II.

### **C. HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat adakah peningkatan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan estapet pada siswa kelas V MI Negeri 1 Ogan Ilir. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa 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 33,33% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 80,95%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 47,62%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil observasi belajar siswa selama

proses kegiatan belajar mengajar lari jarak pendek melalui pendekatan permainan estapet pada siswa kelas V MI Negeri 1 Ogan Ilir dapat mengalami peningkatan sebesar 25% dari siklus 1 ke siklus 2. Tuntas tes unjuk kerja terdapat peningkatan sebesar 47,62%. Kriteria ketuntasan maksimal yang diinginkan dari seluruh siswa sebanyak 21 orang adalah 85% 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 33,33% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 80,95%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 47,62%.

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 47,62%.

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**

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 47,62% yaitu dari 33,33% (siklus I) menjadi 80,95% (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 satu sebesar 62,50% dan siklus dua 87,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan permainan *estapet* dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V MI Negeri 1 Ogan Ilir.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. Proedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahagia, Yoyo. 2011. Atletik. Universitas Terbuka: Jakarta.
- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta.
- Sidik. Didik, Zafar. 2010. Gemar Atletik. Bandung: Alfabeta.
- Gilang, Moh. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Ganeca.
- Hamalik. Oemar. 2001. Pendekatan Pembelajaran. Rodakarya. Jakarta.
- Legowo. 2007. Atletik. Multicipta Pers. Bandung.