

**MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI ESTAFET
MENGUNAKAN METODE KOOPERATIF PADA SISWA KELAS
V SDN KARANGANYAR GUNUNG 02 KECAMATAN CANDI SARI
KOTA SEMARANG**

Agus Raharjo¹, Arif Nur Husain², Kusmaryati³

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang

²SDN Karanganyar Gunung 2, Semarang

Arifnhusain@gmail.com

ABSTRAK

Materi pembelajaran atletik adalah salah satu materi yang diajarkan di SDN Karanganyar Gunung 2 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang. Peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar Gunung 02 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang. Pada masalah-masalah yang berkenaan dengan menumbuhkan minat siswa terhadap pembelajaran lari estafet dapat diidentifikasi sebagai berikut : Apakah penggunaan metode kooperatif dapat meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran lari estafet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Gunung 2 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang. Peneliti merumuskan masalahnya sebagai berikut : Apakah dengan menggunakan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari estafet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Gunung 2 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari melalui metode kooperatif. Setelah melaksanakan proses pembelajaran pada siklus II diperoleh hasil dari pengamatan sebagai berikut : 1). Pada penilaian sikap awal yang meliputi posisi badan pada saat melakukan start jongkok sudah ada peningkatan. Posisi badan saat aba-aba. Begitu juga dengan posisi kaki dan pandangan mata juga lebih baik dibandingkan dengan siklus I. 2). Posisi badan pada saat lari juga mengalami peningkatan yang lebih baik. 3). Pada proses perpindahan tongkat, posisi tangan, pandangan mata, gerakan kaki juga lebih baik. Pada siklus I, pada saat menunggu temannya memberikan tongkat cenderung diam namun pada siklus II saat menunggu itu sambil lari ditempat. 4). Penilaian untuk sikap akhir juga meningkat. Pada siklus II ini sudah banyak yang posisi badannya cenderung lebih condong ke depan. Secara garis besar ada peningkatan yang signifikan pada siklus II. Hal ini terbukti dari makin banyaknya siswa yang tahu tentang teknik-teknik lari estafet.

Kata kunci: Estafet, Kooperatif, Tongkat

PENDAHULUAN

Materi pembelajaran atletik adalah salah satu materi yang diajarkan di SDN Karanganyar Gunung 02 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang. Hal tersebut sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus penjasorkes kelas V semester II (dapat dilihat pada lampiran). Salah satu materi atletik yang diajarkan disekolah dasar tersebut adalah pembelajaran lari estafet atau istilah lainnya lari sambung. Lari estafet mengharuskan adanya kerjasama tim karena lari estafet adalah cabang olahraga atletik nomor beregu yang masing-masing tim berjumlah 4 orang. Hal yang membedakan estafet dengan olahraga lainnya adalah adanya perpindahan tongkat dari tiap-tiap pelari. Ada 2 macam perpindahan tongkat dalam lari estafet, yaitu secara *visual* (melihat) dan *non visual* (tidak melihat).

Pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pembelajaran dengan metode kooperatif. Pembelajaran dengan metode kooperatif akan lebih menyenangkan. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari 4-6 siswa dengan struktur kelompok heterogen sehingga siswa saling bekerjasama dengan kelompoknya untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Sikap sosial siswa akan meningkat dan siswa dapat menerima berbagai keragaman dari temannya. Buah dari proses pendidikan dan pembelajaran akhirnya akan bermuara pada lingkungan. Manfaat keberhasilan pembelajaran akan terasa manakala apa yang diperoleh dari pembelajaran dapat diaplikasikan dan diimplementasikan dalam realitas kehidupan. Inilah salah satu sisi positif yang melatarbelakangi model pembelajaran dengan metode kooperatif.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* merupakan salah satu solusi tepat untuk mengatasi kendala guru pendidikan jasmani dalam meneliti. PTK merupakan model penelitian yang dilakukan dalam situasi yang nyata (*natural setting*), sehingga guru tidak perlu memisahkan antara waktu untuk meneliti dan waktu untuk mengajar. Keduanya dapat dilakukan secara bersama-sama atau dengan kata lain pada saat guru mengajar bisa juga sambil meneliti dan mengamati kekurangan dan permasalahan yang timbul dari masing-masing siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Dari permasalahan tersebut diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Estafet Menggunakan Metode Kooperatif Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar Gunung 02 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian berbasis metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) karena penelitian ini merupakan penelitian yang dianggap paling praktis (*practical inquiry*).

Menurut Agus Kristiyanto (2010: 32) Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/pelatih dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi di mana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya. Penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh peneliti merupakan pembelajaran lari estafet menggunakan metode kooperatif yang diharapkan menggugah minat siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga bermuara pada peningkatan hasil belajar siswa tersebut. Subyek penelitian tindakan kelas ini

adalah siswa kelas V SDN Karanganyar Gunung 02 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang berjumlah 28 anak. Objek penelitian ini adalah kurang minatnya siswa terhadap pembelajaran lari estafet. Dari permasalahan tersebut peneliti menggunakan model penelitian tindakan kelas dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif, sehingga diharapkan siswa lebih berminat terhadap pembelajaran lari estafet.

Dalam pengumpulan data penelitian tindakan kelas ini adalah dengan menggunakan teknik

- 1) Observasi (pengamatan) Teknik ini digunakan untuk memperoleh data keterampilan siswa selama mengikuti proses pembelajaran yang berupa lembar pengamatan (observasi) dilapangan. Observasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan siswa dan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran.
- 2) Dokumentasi Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data-data siswa dan juga foto saat proses pembelajaran berlangsung. Metode dokumentasi bisa berupa : catatan, transkrip, buku, majalah, agenda, dan lain sebagainya. Dengan metode dokumentasi ini diharapkan hasil penelitian lebih konkrit dan yang jelas ada bukti nyata dari penelitian yang dilakukan.
- 3) Tes Metode tes yang diberikan meliputi aspek afektif, psikomotor, dan kognitif. Aspek afektif meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerjasama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku. Aspek psikomotor meliputi penilaian proses (praktik) dan penilaian prestasi. Sedangkan aspek kognitif berupa pemberian soal yang biasanya berupa soal pilihan ganda.

Instrumen penelitian identik dengan alat pengumpul data. Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian (Agung Sunarno dan R. Syaifullah D. Sihombing, 2010. 97). Proses pengumpulan data ini merupakan rangkaian kegiatan penelitian yang mempunyai peranan sangat penting untuk memperoleh data yang valid. Dalam sebuah penelitian, pengumpulan data harus dilakukan, karena masalah yang ada dalam penelitian akan dijawab dari proses pengumpulan data dan pengolahan data. Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan (Agung Sunarno dan R. Syaifullah D. Sihombing, 2010: 103). Dalam proses ini sering kali digunakan statistik. Kegunaan dari analisis data adalah untuk mereduksi data yang terkumpul menjadi perwujudan yang dapat dipakai dan ditafsirkan dengan cara tertentu hingga relasi masalah penelitian dapat ditelaah serta diuji. Itulah kenapa analisis data sangat penting artinya dalam membuat kesimpulan.

Pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan teknik analisa *deskriptif kualitatif*, yakni metode penelitian yang sifatnya menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Jenis/macam data yang digunakan untuk penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

- 1) Data kuantitatif
Yaitu berupa hasil belajar siswa, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan prosentasi ketuntasan belajar dan *mean* (rerata) kelas. Penyajian data kuantitatif dijabarkan dalam bentuk prosentase dan angka.
- 2) Data kualitatif
Data kualitatif bukanlah data yang berupa angka-angka melainkan data yang berupa kata-kata atau gambar. Semua data yang dikumpulkan kemungkinan bisa menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini peneliti mempersiapkan sumber dan media pembelajaran, terdiri dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berisi materi atletik lari estafet dengan menggunakan metode kooperatif. Menyiapkan daftar hadir dan lembar penilaian siswa, lembar pengamatan guru dan siswa yang berguna untuk melihat kondisi pada saat proses pembelajaran, dan juga menyiapkan alat-alat untuk pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Dalam kegiatan awal waktu yang digunakan adalah 25 menit. Pertama-tama siswa dibariskan 4 bersaf, dilanjutkan dengan berdo'a dan mengecek kehadiran siswa dan menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap. Setelah itu menjelaskan materi yang akan diajarkan. Kemudian melakukan pemanasan, siswa melakukan peregangan dinamis dan statis.

Memasuki kegiatan inti, waktu yang digunakan adalah 90 menit. Kegiatan inti pertama melakukan teknik start jongkok, yang kedua melakukan teknik perpindahan tongkat, ketiga melakukan teknik memasuki garis finish, dan keempat melakukan lari estafet dengan jarak 4x20 m. Guru menjelaskan dan mencontohkan gerakan, siswa melakukan dan mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut.

Melakukan lari estafet, siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 4 orang siswa. Pelari pertama menggunakan start jongkok, pelari kedua, ketiga, dan keempat menggunakan start melayang. Pada saat pelaksanaan lari, semua siswa bergantian posisi. Yang tadinya menjadi pelari pertama jadi pelari kedua dan begitu seterusnya sampai semua siswa merasakan jadi pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Hal ini dimaksudkan agar supaya semua siswa tahu dan mengerti tentang teknik-teknik dasar dalam lari estafet, baik itu saat start, memberi dan menerima tongkat, dan juga teknik memasuki garis finish.

Kegiatan penutup, waktu yang digunakan adalah 25 menit. Dalam kegiatan penutup ini guru melakukan koreksi menyeluruh terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa, setelah itu memberikan kesempatan kepada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan dengan pendinginan, berdo'a, dan kemudian siswa dibubarkan.

Tahap Observasi

Hasil pengamatan pada siklus I dari jumlah keseluruhan siswa kelas V SDN Karanganyar Gunung 02 sebanyak 28 anak, hanya ada 15 anak yang tuntas. Masih ada beberapa siswa yang tidak tuntas, hal ini dikarenakan respon mereka terhadap materi pembelajaran masih kurang. Mereka kurang antusias untuk mengikuti proses pembelajaran, akan tetapi secara umum suasana pembelajaran cukup aktif, ini terlihat dari siswa yang mengikuti dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Observasi berdasarkan pengamatan pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru yang kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti proses dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran.

Tahap Refleksi

Pada penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa dalam melakukan praktik lari estafet diketahui hasilnya rata-rata dalam kualifikasi kurang baik, yang meliputi :

- 1) Penilaian sikap awal, yang meliputi posisi badan pada saat aba-aba “bersedia, siap, dan ya” masih banyak siswa yang salah dalam melakukan gerakan
- 2) Masih banyak siswa yang salah posisi badan, tangan, dan pandangan mata pada saat proses lari

- 3) Pada saat proses perpindahan tongkat posisi tangan, pandangan mata, dan gerakan kaki masih banyak siswa yang asal-asalan pada saat melakukannya
- 4) Penilaian sikap akhir yang meliputi posisi badan pada saat memasuki garis finish, banyak siswa yang masih cenderung posisi badannya tegak

Siklus II

Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini peneliti mempersiapkan sumber dan media pembelajaran, terdiri dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 2 yang berisi materi atletik lari estafet dengan menggunakan metode kooperatif. Menyiapkan daftar hadir dan lembar penilaian siswa 2, lembar pengamatan guru dan siswa 2 yang berguna untuk melihat kondisi pada saat proses pembelajaran, dan juga menyiapkan alat-alat untuk pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir. Dalam kegiatan awal waktu yang digunakan adalah 25 menit. Pertama-tama siswa dibariskan 4 bersaf, dilanjutkan dengan berdo'a dan mengecek kehadiran siswa dan menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap. Setelah itu menjelaskan materi yang akan diajarkan. Kemudian melakukan pemanasan, siswa melakukan peregangan dinamis dan statis.

Memasuki kegiatan inti, waktu yang digunakan adalah 90 menit. Kegiatan inti pertama melakukan teknik start jongkok, yang kedua melakukan teknik perpindahan tongkat, ketiga melakukan teknik memasuki garis finish, dan keempat melakukan lari estafet dengan jarak 4x20 m. Guru menjelaskan dan mencontohkan gerakan, siswa melakukan dan mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut.

Melakukan lari estafet, siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 4 orang siswa. Pelari pertama menggunakan start jongkok, pelari kedua, ketiga, dan keempat menggunakan start melayang. Pada saat pelaksanaan lari, semua siswa bergantian posisi. Yang tadinya menjadi pelari pertama jadi pelari kedua dan begitu seterusnya sampai semua siswa merasakan jadi pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Hal ini dimaksudkan agar supaya semua siswa tahu dan mengerti tentang teknik-teknik dasar dalam lari estafet, baik itu saat start, memberi dan menerima tongkat, dan juga teknik memasuki garis finish.

Kegiatan penutup, waktu yang digunakan adalah 25 menit. Dalam kegiatan penutup ini guru melakukan koreksi lebih menyeluruh terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa, memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa, setelah itu memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan sesi tanya jawab, dilanjutkan dengan pendinginan, berdo'a, dan kemudian siswa dibubarkan.

Tahap Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran lari estafet menggunakan metode kooperatif sudah mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, respon siswa terhadap materi pembelajaran dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran lari estafet menggunakan metode kooperatif mengalami peningkatan. Dari jumlah siswa sebanyak 28 hampir semuanya dapat melakukan lari estafet dengan baik dan benar.

Dalam hal ini lembar observasi diisi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru yang ada kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Tahap Refleksi

Setelah melaksanakan proses pembelajaran pada siklus II diperoleh hasil dari pengamatan sebagai berikut :

- 1) Pada penilaian sikap awal yang meliputi posisi badan pada saat melakukan start jongkok sudah ada peningkatan. Posisi badan saat aba-aba “bersedia, siap, ya”. Begitu juga dengan posisi kaki dan pandangan mata juga lebih baik dibandingkan dengan siklus I
- 2) Posisi badan pada saat lari juga mengalami peningkatan yang lebih baik.
- 3) Pada proses perpindahan tongkat, posisi tangan, pandangan mata, gerakan kaki juga lebih baik. Pada siklus I, pada saat menunggu temannya memberikan tongkat cenderung diam namun pada siklus II saat menunggu itu sambil lari ditempat
- 4) Penilaian untuk sikap akhir juga meningkat. Pada siklus II ini sudah banyak yang posisi badannya cenderung lebih condong ke depan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hasil pembelajaran lari estafet dengan menggunakan metode kooperatif pada siswa kelas V SDN Karanganyar Gunung 02 Kecamatan Candi Sari Kota Semarang sebagai berikut :

1. Pada penilaian sikap awal yang meliputi posisi badan pada saat melakukan start jongkok sudah ada peningkatan. Posisi badan saat aba-aba “bersedia, siap, ya”. Begitu juga dengan posisi kaki dan pandangan mata juga lebih baik dibandingkan dengan siklus I
2. Posisi badan pada saat lari juga mengalami peningkatan yang lebih baik.
3. Pada proses perpindahan tongkat, posisi tangan, pandangan mata, gerakan kaki juga lebih baik. Pada siklus I, pada saat menunggu temannya memberikan tongkat cenderung diam namun pada siklus II saat menunggu itu sambil lari ditempat
4. Penilaian untuk sikap akhir juga meningkat. Pada siklus II ini sudah banyak yang posisi badannya cenderung lebih condong ke depan

Secara garis besar ada peningkatan yang signifikan pada siklus II. Hal ini terbukti dari makin banyaknya siswa yang tahu tentang teknik-teknik lari estafet.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, I. (2012). *Meningkatkan kemenarikan pembelajaran lari estafet menggunakan metode pembelajaran kooperatif model TGT untuk siswa kelas IV SD Muhammadiyah 04 Batu* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

MARWOTO, Widodo Giri; PUJIYANTO, Agus; PAMOT, Hermawan. Hasil Belajar Lari Estafet Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Salaman 4. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2016, 3.1: 50-58.

Fauzi, R. S., & Septiani, N. Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Optimalisasi Gerak Dasar Lari Estafet pada Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Lurah Kabupaten Cirebon. *Journal Respects*, 2(1), 20-23.

Taufik, T. MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI ESTAFET TEKNIK TAKE OVER NON VISUAL DENGAN STRATEGI PEMBELAJARAN KOOPERATIF JIGSAW PADA

SISWA KELAS IV SD INPRES BAKUBAKULU. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 4(1).

SUSILO, Ardi. Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet Dengan Menggunakan Modifikasi Permainan Pienjong Pada Siswa Kelas 6 SDN 1 Kemiriombo Kecamatan Gemawang Kabupaten Temanggung. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2015, 4.3.

MINTRIARTI, Mei. Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas Vi Sdn Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo. *Journal Of Indonesian Education*, 2020, 3.2: 59-66.

LINGGA, Wahyu. *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI ESTAFET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD 030290 PUNGUAN NAULI KECAMATAN SITINJO KABUPATEN DAIRI TAHUN AJARAN 2013/2014*. 2014. PhD Thesis. UNIMED.

DWIYANTO, Djoko. Metode Kualitatif: Penerapannya dalam Penelitian. *Diakses dari: <https://www.academia.edu/download...>*, 0, 2017, 1-7.

SEMIAWAN, Conny R. *Metode penelitian kualitatif*. Grasindo, 2016.

Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., ... & Sulistiana, D. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Unisma Press.