



## PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI ESTAFET DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI PERMAINAN PIENJONG PADA SISWA KELAS 6 SDN 1 KEMIRIOMBO KECAMATAN GEMAWANG KABUPATEN TEMANGGUNG

Ardi Susilo <sup>✉</sup> Agus Widodo Suropto, S. Pd., M. Pd.

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2014  
Disetujui Februari 2015  
Dipublikasikan Maret 2015

*Keywords:*

*learning outcomes; a relay race; a game modification pienjong*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet dengan modifikasi permainan pienjong pada siswa kelas 6 SDN 1 Kemiriombo, Kecamatan Gemawang, Kabupaten Temanggung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, terdiri dari dua siklus. Setiap siklus dilaksanakan satu kali pertemuan dan terdiri dari empat tahapan, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja siswa, lembar pengamatan siswa, dan tes tertulis. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil prosentase ketuntasan belajar pada siklus 1, aspek psikomotorik 43,7%, aspek afektif 93,7%, aspek kognitif 18,7%, dan ketuntasan belajar siswa keseluruhan adalah 62,5% dari jumlah siswa. Pada siklus 2 aspek psikomotor 93,7%, aspek afektif 100%, aspek kognitif 43,7%, dan ketuntasan belajar siswa keseluruhan adalah 81,3% dari jumlah siswa. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa sebesar 18,8%, dari siklus 1 62,5% menjadi 81,3% pada siklus 2. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka disimpulkan bahwa modifikasi permainan pienjong dalam pembelajaran lari estafet dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 6 SDN 1 Kemiriombo.

### Abstract

*The purpose of this research is to improve learning outcomes relay with modifications pienjong game on the Grade 6 students at SDN 1 Kemiriombo, District Gemawang, Regency Temanggung. This study uses action research implementation consists of two cycles. Each held one meeting cycle consists of four stages, namely: planning, implementation, observation, and reflection. The instrument used in this study is the test performance of students, student observation sheet, and a written test. Based on the results, the percentage of mastery learning outcomes in cycle 1, psychomotor aspects of 43.7%, 93.7% affective aspects, cognitive aspects of 18.7%, and mastery learning students is 62.5% of the total number of students. In cycle 2 psychomotor aspects of 93.7%, 100% affective aspects, cognitive aspects of 43.7%, and mastery learning students is 81.3% of the total number of students. Present study showed an increase in mastery learning students by 18.8%, from 62.5% in Cycle 1 to 81.3% in cycle 2. Based on the above results, it was concluded that the modification of the game pienjong relay in learning can improve learning outcomes of students grade 6 SDN 1 Kemiriombo.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang berlangsung cukup panjang dan diorganisasikan dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah menurut pola-pola tertentu yang dianggap baik. Pada umumnya para pendidik berpendapat bahwa tugas lembaga pendidikan adalah mendorong pertumbuhan seseorang ke arah tujuan yang diharapkan oleh individu dan masyarakat sekitarnya (Adang Suherman, 2000:8).

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang (Munasifah, 2008:1).

Hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di SDN 1 Kemiriombo, Kecamatan Gemawang, Kabupaten Temanggung pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi atletik khususnya lari estafet. Hasil observasi tersebut dibagi dalam tiga aspek yaitu: aspek psikomotor (1) siswa masih canggung dalam melakukan lari estafet, (2) siswa belum mampu melaksanakan lari estafet dengan baik, aspek afektif (1) minat siswa rendah, (2) rasa percaya diri siswa masih kurang, (3) kedisiplinan siswa kurang, aspek kognitif (1) siswa belum paham tentang lari estafet, (2) pengetahuan tentang teknik dasar lari estafet masih rendah (3) hasil belajar siswa pada materi lari estafet belum mencapai batas ketuntasan. Kenyataan seperti itu timbul karena guru pendidikan jasmani melakukan pembelajaran lari estafet tidak dimodifikasi, supaya siswa merasa senang. Pada pembelajaran materi ini guru pendidikan jasmani mempratikkan lari estafet hanya melakukan lari memutar lapangan tanpa media yang digunakan. Pada saat siswa berlari untuk memutar lapangan harusnya membawa tongkat estafet, tetapi siswa tersebut tidak membawa dan saat pergantian tongkat siswa hanya menepuk tangan siswa pelari lanjutannya. Pada

lari estafet media utama yang digunakan adalah tongkat estafet. Menurut (Munasifah 2008:30), bahwa suksesnya lari estafet sangat tergantung dari kelancaran pergantian tongkat dari pelari satu ke pelari lainnya. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik pula. Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lari estafet, siswa kelas 6 SDN 1 Kemiriombo memiliki kemampuan yang kurang dan mengalami penurunan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Penurunan ini ditunjukkan dengan adanya prosentase kelulusan 56,3% dengan nilai rata-rata kelas yaitu 69,7 dari jumlah siswa yang mendapat nilai dibawah nilai 71, karena SKBM sekolah tersebut untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah nilai 71. Itu menjadi bukti bahwa hasil belajar siswa kelas 6 SDN 1 Kemiriombo belum mencapai batas ketuntasan yang dipatok.

## METODE

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah Siswa kelas 6, SDN 1 Kemiriombo, Kecamatan Gemawang, Kabupaten Temanggung sebanyak 16 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 6 siswa putri, yang nantinya akan dijadikan subjek penelitian tindakan kelas.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kemiriombo, Kecamatan Gemawang, Kabupaten Temanggung dan sebagai latar peneliti yang hendak diteliti adalah siswa kelas 6 SDN 1 kemiriombo.

Kegiatan penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada tanggal 3 September 2013 untuk siklus 1 dan tanggal 10 September 2013 untuk siklus 2. Waktu yang digunakan dalam pertemuan ini adalah 2 pertemuan dengan setiap pertemuan adalah 2 x 35 menit.

Tempat Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan, penelitian ini bertempat di SD Negeri 1 Kemiriombo, Kecamatan Gemawang, Kabupaten Temanggung.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : observasi dan tes.

Dalam penelitian ini instrumen yang dipakai adalah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran, observasi, dan tes.

Prosedur Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. PTK terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas 6 SDN 1 Kemiriombo, Kecamatan Gemawang, Kabupaten Temanggung. Data penelitian yang diperoleh adalah data pembelajaran lari estafet dengan modifikasi permainan pionjong dan data hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa terdiri dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus, karena siklus penelitian sudah berhenti dalam siklus kedua, dimana indikator keberhasilan yang diharapkan sudah tercapai.

### Siklus 1

**Tabel 1.** Hasil Psikomotor Siklus 1

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Rata-rata Nilai
1	Tuntas	$\geq 71$	7	43,7%	71,1
2	Tidak Tuntas	$< 71$	9	56,3%	
Jumlah			16	100%	(Kategori Tuntas)

**Tabel 2.** Hasil Kognitif Siklus 1

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Rata-rata Nilai
1	Tuntas	$\geq 71$	3	18,7%	68,8
2	Tidak Tuntas	$< 71$	13	81,3%	
			16	100%	(Kategori tidak Tuntas)

**Tabel 3.** Hasil Afektif Siklus 1

No	Skor	Kriteria				Skor maksimal
		1	2	3	4	
1	Skor Perolehan	13	7	12	16	16
2	Prosentase	81,3%	43,7%	75%	100%	

**Tabel 4.** Hasil Evaluasi Siklus 1 Pembelajaran Lari Estafet

No	Kategori	Nilai	Frekuensi	Prosentase Kelulusan	Rata-rata Nilai
1	Tuntas	$\geq 71$	10	62,5%	71,8
2	Tidak Tuntas	$< 71$	6		
Jumlah			16		(Kategori Tuntas)

**Siklus 2****Tabel 5.** Hasil Psikomotor Siklus 2

No	kategori	Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Rata-rata Nilai
1	Tuntas	$\geq 71$	15	93,7%	83,2
2	Tidak Tuntas	$< 71$	1	6,3%	
Jumlah			16	100%	(Kategori Tuntas)

**Tabel 6.** Hasil Kognitif Siklus 2

No	kategori	Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Rata-rata Nilai
1	Tuntas	$\geq 71$	7	43,7%	69,4
2	Tidak Tuntas	$< 71$	9	56,3%	
Jumlah			16	100%	(Kategori tidak Tuntas)

**Tabel 7.** Hasil Afektif Siklus 2

No	Skor	Kriteria				Skor maksimal
		1	2	3	4	
1	Skor Perolehan	15	13	14	16	16
2	Prosentase	93,7%	81,3%	87,5%	100%	

**Tabel 8.** Hasil Evaluasi Siklus 2 Pembelajaran Lari Estafet

No	kategori	Nilai	Frekuensi	Prosentase Kelulusan	Rata-rata Nilai
1	Tuntas	$\geq 71$	13		
2	Tidak Tuntas	$< 71$	3	81,3%	82,2
Jumlah			16		

**SIKLUS 1**

Sebelum perbaikan pembelajaran dilaksanakan, peneliti memahami apa yang menjadi masalah dalam pembelajaran dan berusaha untuk mencari solusi masalah tersebut. Pada siklus 1 peneliti menerapkan permainan baru yaitu lari estafet dengan menggunakan modifikasi permainan piunjuk, dengan metode ini diperoleh hasil yaitu sebanyak 10 siswa mencapai ketuntasan dan 6 siswa belum mencapai ketuntasan. Meski demikian pada siklus 1 ini siswa sudah mengalami peningkatan dibanding dengan awal pembelajaran.

Penggunaan media baru, dalam lari estafet ini ternyata memiliki pengaruh yang

cukup terhadap hasil belajar siswa. Namun pada siklus 1 ini masih banyak kekurangan, yaitu: siswa belum terlalu memahami tentang lari estafet sehingga berpengaruh terhadap aspek kognitif dan psikomotor, rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran masih kurang,

penyampaian materi lari estafet kurang jelas dan kurang mendalam, siswa belum bisa melakukan teknik start dan menerima/memberi tongkat seperti yang dicontohkan sehingga adanya perbaikan agar diperoleh ketuntasan maksimal.

Pada siklus 1 ini terdapat kelebihan dan kekurangan saat pembelajaran berlangsung. Hal

tersebut dicari penyelesaiannya guna mendapatkan hasil yang maksimal pada pembelajaran siklus 2. Adapun kelebihan dan kekurangan pada siklus 1 adalah sebagai berikut:

Kelebihan siklus 1 :

a. Kedisiplinan siswa cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran lari estafet dengan menggunakan modifikasi permainan piunjuk.

b. Penggunaan metode permainan piunjuk tidak membuat para siswa bosan, walaupun masih ada siswa yang belum cukup paham.

c. Penguasaan kelas yang dilakukan guru cukup baik, walaupun masih ada siswa yang bergurau pada saat penjelasan.

d. Siswa tidak merasa kelelahan karena lapangan yang digunakan dalam permainan piunjuk tidak terlalu luas.

Kekurangan siklus 1 :

a. Siswa belum terlalu memahami tentang lari estafet sehingga berpengaruh terhadap aspek kognitif dan psikomotor.

b. Rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran masih kurang.

c. Penyampaian materi lari estafet kurang jelas dan kurang mendalam.

d. Siswa belum bisa melakukan teknik start dan menerima/memberi tongkat seperti yang dicontohkan.

Hasil Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan sebagai proses perbaikan pembelajaran siklus 1. Jika sebelumnya pada pembelajaran siklus 1 terdapat kekurangan yaitu:

a. Siswa belum terlalu memahami tentang lari estafet sehingga berpengaruh terhadap aspek kognitif dan psikomotor

b. Rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran masih kurang

c. Penyampaian materi lari estafet kurang jelas dan kurang mendalam

d. Siswa belum bisa melakukan teknik start dan menerima/memberi tongkat seperti yang dicontohkan.

Maka pada siklus 2 ini dilakukan perbaikan, diantaranya:

a. Penyampaian materi lebih jelas

b. Pencontohan gerak secara bertahap kemudian dirangkai dalam gerak secara keseluruhan dengan mengajak salah satu siswa sebagai contoh peraganya agar siswa lain mampu menangkap materi dengan lebih jelas

c. Penggunaan media pembelajaran dikemas semenarik mungkin

d. Aturan dalam permainan di perbaiki

e. Motivasi kepada siswa agar dapat melakukan proses pembelajaran dengan lebih percaya diri

Setelah dilakukan perbaikan pada siklus 2 diperoleh hasil yang cukup memuaskan, siswa lebih memahami materi yang disampaikan, siswa dapat melakukan praktek lari estafet dengan menggunakan modifikasi permainan piunjuk dengan baik dan mampu mencapai ketuntasan yang diharapkan. Hal ini dapat dilihat dari 16 siswa, 13 siswa mencapai ketuntasan dan hanya 3 siswa yang masih belum mencapai ketuntasan.

Ketuntasan hasil belajar pada siklus 2 mencapai 81,3%, oleh karena itu peneliti merasa cukup sehingga tidak perlu melakukan perbaikan lagi pada siklus berikutnya.

## SIMPULAN

1. Pada siklus 1 terjadi peningkatan hasil belajar lari estafet dari nilai rata-rata awal pembelajaran sebesar 69,7 menjadi 71,8. Terdapat peningkatan ketuntasan jumlah siswa 1 anak dan prosentase ketuntasan hasil belajar mencapai 62,5%.
2. Pada siklus 2 terjadi peningkatan hasil belajar lari estafet dari nilai rata-rata siklus 1 sebesar 71,8 menjadi 82,2. Terdapat peningkatan ketuntasan jumlah siswa sebanyak 3 siswa dan prosentase ketuntasan hasil belajar mencapai 81,3%.
3. Perilaku siswa mengalami perubahan kearah positif dari awal pembelajaran menuju siklus I dan siklus II. Pada awal pembelajaran siswa masih terlihat takut dan antusiasnya masih kurang untuk melakukan pembelajaran lari estafet. Siklus 1 antusias siswa mulai tumbuh karena dengan adanya permainan piunjuk tersebut tetapi masih

banyak siswa yang kurang percaya diri untuk melakukan pembelajaran lari estafet sesuai arahan dari guru. Pada siklus 2 siswa terlihat antusias, lebih bersemangat, rasa percaya diri mulai tumbuh untuk melakukan pembelajaran sehingga pembelajaran lari estafet dengan menggunakan modifikasi permainan piunjuk berjalan dengan sesuai harapan guru dan peneliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Depdikbud
- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Pendidikan jasmanikes. Jakarta. Depdikbud
- Agus Krstiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas. UNSpres. Surakarta
- Ahmad Rifa'i dan Catharina Tri Anni. 2009. Psikologi Pendidikan. Semarang: UPT MPK UNNES
- Catharina Tri Anni. 2007. Psikologi Belajar. Semarang: UPT MKK UNNES
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta
- Eddy Purnomo. 2011. Dasar-dasar Gerak Atletik. Alfamedia. Yogyakarta
- Munasifah. 2008. Atletik Cabang Lari. Semarang: Aneka Ilmu
- Nana Sudjana. 1995. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Pengertian Silabus dan RPP. Online at <http://snwulandari.blogspot.com/2012/05/pengertian-silabus-dan-rpp.html> (diunduh tanggal 23 April 2013, jam 20.00 WIB)
- Slameto. 2010. Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soepartono. 2000. Media Pembelajaran. Departemen Pendidikan Nasional
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Teknik Bermain. Teknik Olahraga Lari Estafet. Online at <http://teknikbermain.blogspot.com/2012/05/teknik-olah-raga-lari-estafet-sejarah.html> (diunduh tanggal 23 April 2013, jam 19.00 WIB)
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Zainal Aqib. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Yrama Widya