

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI ESTAFET MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SDN 1 OTI

Anis

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus Bumi
Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan kemampuan lari estafet melalui metode bermain pada siswa kelas IV SDN 1 Oti. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, desain penelitian: a) perencanaan; b) aksi; c) observasi; dan d) refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN 1 Oti yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 14 siswa putra dan 18 siswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan metode bermain terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari estafet pada siswa kelas IV SDN 1 Oti dengan hasil yang diperoleh pada siklus I nilai rata-rata kelas sebesar 75 dan pada siklus II nilai rata-rata 89. Harapan selanjutnya akan ada penelitian lebih lanjut tentang upaya meningkatkan kemampuan lari estafet atau cabang atletik lainnya, agar tercapainya peningkatan kualitas pembelajaran, khususnya kemampuan lari estafet.

Kata Kunci : Kemampuan Lari Estafet, Metode Bermain

Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan

berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani peserta didik (Lutan, 2001:15). Oleh karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih inovatif, terampil, kreatif, dan memiliki kesegaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia.

Membangun kualitas sumber daya manusia yang dapat diharapkan oleh bangsa Indonesia saat ini, tentunya harus dipersiapkan sedini mungkin, mulai dari tingkat pendidikan yang paling dasar. Berbagai hal yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia yang memiliki moral, kepribadian dan watak yang baik, tentunya yang paling mendasar adalah ditentukan oleh unsur pendidikan.

Membantu pencapaian tujuan Penjasorkes di sekolah dasar tentunya seorang guru harus betul merencanakan, memilih dan mengorganisir materi pendidikan jasmani di dalam pelaksanaan penyajian proses pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kematangan, kekuatan, konsentrasi, pertumbuhan dan perkembangan siswa serta terarah, terbimbing dan sistematis serta kreatifitas. Peran serta guru yang sangat profesional sangat berperan dalam pelaksanaannya.

Salah satu upaya untuk pencapaian hal tersebut di atas guru penjasorkes hendaknya mengembangkan materi pembelajaran penjasorkes dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memberikan dan merangsang semua anggota tubuh berfungsi sebagaimana mestinya.

Salah satu materi penjasorkes yang diajarkan di sekolah dasar adalah atletik yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah lanjutan tingkat atas, Atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga.

Olahraga atletik yang juga diajarkan di SDN 1 Oti adalah lari estafet atau lari sambung. Hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran olahraga lari sambung SDN 1 Oti menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, diantaranya kurangnya penguasaan keterampilan teknik, ada kesan bahwa olahraga lari sambung hanya

merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Unsur keragaman dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila materi pelajaran ini kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan seperti sepakbola, basket atau bolavoli.

Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru penjasorkes. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar dalam materi pelajaran lari sambung agar dapat lebih diterima dan mendapat perhatian serta antusias siswa dalam mengikutinya.

Berdasarkan permasalahan di atas, materi pelajaran lari sambung dalam pembelajaran penjasorkes akan diajarkan dengan menggunakan metode bermain, hal ini berdasarkan pada karakter siswa yang masih anak-anak yang masih gemar bermain sehingga menyukai olahraga permainan. Berlangsungnya aktivitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Kalau kita simak secara hakiki, di dalam aktivitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan kadang juga berisi gerakan melempar.

Sehubungan dengan permasalahan pembelajaran materi lari estafet di SDN 1 Oti yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk memberikan suatu tindakan atau perlakuan khusus bagi siswa kelas IV SDN 1 Oti dalam pembelajaran lari estafet sehingga penulis merumuskan judul penelitian ini adalah “Meningkatkan Kemampuan Lari Estafet melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas IV SDN 1 Oti”.

Tinjauan Pustaka

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani adalah sarana yang dapat dijadikan wadah untuk mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan. Sunarya (2007:40) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan.

Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan perilaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat

perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat dan bugarjasmaninya serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis.

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas dengan titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan kemampuan fisik dengan kecerdasan dan sikapnya.

Pendidikan jasmani memiliki kedudukan dan merupakan bagian dari proses pendidikan keseluruhan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik. Pendidikan jasmani juga mempunyai program yang bertujuan mengembangkan aspek-aspek yang ada pada diri siswa, sebagaimana dikemukakan Suherman dan Mahendra (2001:65) bahwa:

Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal domain pembelajaran yaitu sama-sama mengembangkan tiga domain utama yaitu psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian ada satu dan keunikan dari program pendidikan lainnya, yaitu dalam hal pengembangan domain psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan pengembangan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakanya.

Bila dikaitkan dengan tujuan pendidikan di Indonesia, batasan pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Beberapa alasan siswa melakukan pendidikan jasmani pada umumnya bahwa mereka menyenangi pendidikan jasmani atau kegiatan olahraga terutama olahraga permainan.

Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk membentuk fisik dan mental seseorang secara serasi, selaras dan seimbang serta dapat menanamkan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani. Sunarya (2007:48) menyatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kondisi fisik, mental, sosial, moral, spiritual dan intelektual supaya pengguna lebih mandiri yang sesuai dengan keadaan dirinya. Sebenarnya pendidikan jasmani itu memiliki kekayaan yang sangat besar dalam pembelajaran.

Suherman dan Mahendra (2001:66) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah tujuan yang berhubungan dengan pengembangan pencapaian keterampilan gerak dan peningkatan kebugaran jasmani anak (*fitness*). Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif dan domain afektif.

Pendidikan jasmani mengandung elemen baik dari bermain, sebagaimana dimengerti dari kata-katanya, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang memiliki tujuan kependidikan tertentu. Pendidikan jasmani bersifat fisik dalam aktivitasnya dan pendidikan jasmani dilaksanakan untuk mendidik. Hal itu tidak bisa berlaku bagi si pemain, meskipun keduanya selalu digunakan dalam proses kependidikan.

Bermain dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan keduanya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

Metode bermain merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam penjasorkes. Metode ini berdasarkan pemikiran bahwa bagi anak merupakan sarana pendidikan yang efektif. Pendekatan bermain menekankan tentang bagaimana membelajarkan konsep bermain sekaligus juga mengembangkan keterampilan teknik siswa.

Bermain merupakan kegiatan yang penuh daya khayal, penuh aktivitas dan anak-anak melakukan dengan cara sendiri. Bermain adalah setiap kegiatan yang dilaksanakan karena kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, bermain dilakukan karena kesenangan yang ditimbulkannya, bermain dilakukan secara sukarela dan tanpa paksaan atau tekanan dari luar.

Sukintaka (1992:11) mengemukakan bahwa bermain merupakan wahana untuk membawa individu kepada hidup bersama atau bermasyarakat serta memberikan pada kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan. Berdasar pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa bermain yang dilakukan oleh para siswa di sekolah dalam kegiatan olahraga merupakan wahana yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.

Melalui metode bermain diharapkan memungkinkan siswa untuk menyadari keterkaitan antar elemen teknik dan peningkatan performa bermain. Pendekatan ini menekankan pada penempatan belajar keterampilan teknik dalam bentuk bermain dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat relevansi keterampilan teknik dan sekaligus diterapkan dalam situasi permainan, dalam hal ini guru terlebih dahulu memberikan pengalaman-pengalaman yang mengurangi teknik dalam permainan dan di sisi

lain siswa harus memiliki kesadaran dalam mengontrol suatu objek pembelajaran pada situasi bermain.

Bermain dapat menjadi modal dasar bagi anak untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru. Oleh karena itu anak perlu diberi kesempatan bermain agar mampu mengembangkan bakat dan minatnya. Saputra (2001:6) mengemukakan bahwa bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Oleh karena itu tujuan utama dalam mengajarkan suatu materi pelajaran penjasorkes melalui metode bermain adalah untuk kesenangan, keterlibatan aktif dan peningkatan tampilan bermain siswa yang akan berdampak positif terhadap perilaku hidupnya.

Pendekatan bermain adalah aktivitas permainan yang lebih mengarah kepada kegiatan bermain dan merupakan suatu metode pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan, dengan karakteristik kegiatan bermainnya dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan peragaan ketangkasan fisik, yang bentuknya sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotor dan afektif siswa. Makmun dan Subroto (Prabowo, 2009:25) mengemukakan bahwa bermain sebenarnya merupakan dorongan dari dalam anak atau naluri. Ciri lain yang sangat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang. Berdasarkan karakteristik pada usia anak-anak, maka dalam pembelajaran suatu keterampilan olahraga disesuaikan dengan karakteristik perkembangannya.

Pembelajaran dengan metode bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui gaya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu, sebelum melakukan kegiatan, maka guru penjasorkes sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya tentang imajinasi permainan yang akan dilakukan, permainan yang diberikan dapat berupa permainan tradisional ataupun jenis permainan olahraga seperti sepakbola, bolavoli, bola basket yang kesemuanya disesuaikan dengan materi yang ada dalam kurikulum.

Kelemahan yang dapat diamati dari pendekatan bermain diantaranya adalah siswa kurang bersungguh-sungguh bermain untuk mengembangkan keterampilan dan cenderung

asal bermain, tidak sesuai dengan peraturan permainan dan pembelajaran, juga bukan harapan guru.

Lari estafet adalah nomor yang paling menyenangkan dalam program atletik. Para pelari mengkombinasikan kecepatan, koordinasi, dan kerja tim untuk menyelesaikan tugas (Guthrie, 2008:79). Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari kesatu kepada pelari berikutnya (Wikipedia, 2012).

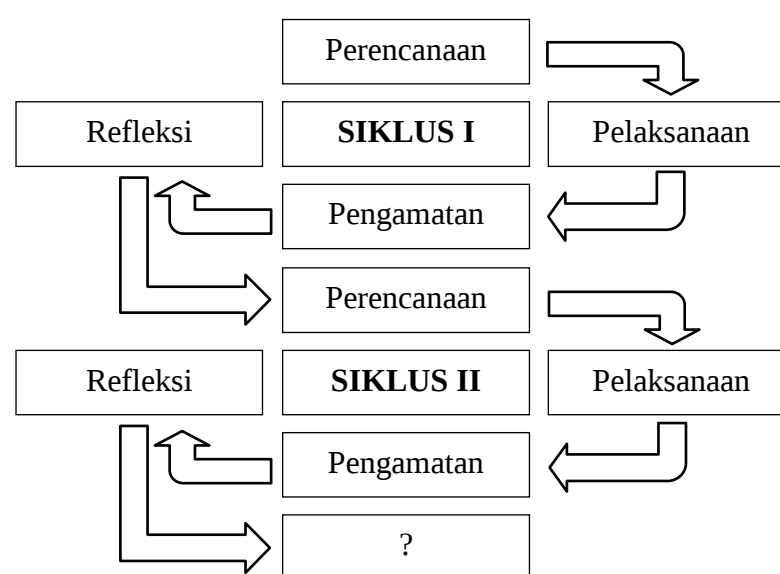
Lari sambung dimulai dari bangsa Aztek, Inka, dan Maya bertujuan untuk meneruskan berita yang telah diketahui sejak lama. Di Yunani, estafet obor diselenggarakan dalam hubungannya dengan pemujaan leluhur dan untuk meneruskan api keramat ke jajahan-jajahan baru. Tradisi api olimpiade berasal dari tradisi Yunani tersebut (Anonim, 2010:12) mengemukakan bahwa latihan sprint-estafet adalah gabungan lari cepat (sprint) dengan lari estafet. Lari estafet adalah berlari secara bergantian. Latihan sprint-estafet berguna meningkatkan kecepatan berlari dan semangat pantang menyerah. Selain itu, semangat kerja sama juga dapat kalian asah melalui estafet. Karena, lari sprint-estafet hanya dapat dilakukan secara beregu.

Suksesnya lari estafet sangat bergantung dari kelincahan penggantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik pula. Suatu regu lari estafet yang terjadi dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan, jika mampu melakukan pergantian tongkat estafet dengan sukses.

Metode Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SDN 1 Oti, Kecamatan Sindue, Tobata, Provinsi Sulawesi Tengah. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas IV sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 18 orang siswa.

Penelitian tindakan dilakukan untuk mengamati dan mencatat perkembangan, yang dilakukan dengan menggunakan serangkaian langkah-langkah (*Aspiral of Steps*) model Kemmis dan Taggart (Suharsimi, dkk., 2006:16) yaitu:



Gambar Alur Penelitian Tindakan Kelas

Jenis data dalam penelitian ini berupa angka-angka yaitu nilai hasil belajar keterampilan lari estafet dengan memberi tongkat melalui metode bermain. Data dikumpulkan dengan cara menggunakan: a) lembar observasi, b) catatan lapangan; c) wawancara, d) foto dan dokumentasi, dan e) tes hasil belajar.

Setelah data dikumpulkan selanjutnya data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif nilai rata-rata (*mean*). Melalui analisis deskripsi rata-rata ini akan dapat dilihat secara jelas rata-rata tingkat kemampuan siswa yang dijadikan subjek penelitian, baik pada siklus pertama maupun siklus berikutnya.

Indikator keberhasilan jika: a) sekurang-kurangnya 80% siswa dari jumlah siswa dalam satu kelas mengalami peningkatan hasil belajar keterampilan lari estafet dengan memberi tongkat. Siswa dianggap mencapai ketuntasan belajar keterampilan lari estafet dengan memberi tongkat secara klasikal jika masing-masing siswa memperoleh nilai minimal 75; dan b) siswa mampu menguasai dan menunjukkan dengan baik dan benar indikator-indikator yang telah ditetapkan dalam keterampilan lari estafet dengan memberi tongkat.

Hasil

Hasil tes awal terhadap lari estafet menunjukkan bahwa siswa aktif lari estafet namun belum menunjukkan pada tatanan hasil yang optimal dan ada sebagian besar siswa yang belum memahami dengan baik cara melakukan lari estafet, sehingga untuk dapat

menyelesaikan permasalahan ini peneliti melakukan beberapa tindakan, yaitu: a) membuat skenario pembelajaran; b) membuat lembar observasi; c) menyusun rencana perbaikan; dan d) mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan yang terjadi saat proses pelaksanaan pembelajaran.

Berdasarkan hasil tes siklus I menunjukkan bahwa dari 32 siswa, 19 atau 59,36% siswa telah memiliki kemampuan lari estafet yang optimal. Namun pembelajaran gerakan lari estafet belum tuntas karena hanya 59,36% siswa yang mengalami ketuntasan dan 13 siswa atau 40,64% belum memenuhi syarat ketentuan minimal yaitu 75, sehingga perlu dilakukan tindakan selanjutnya pada siklus II.

Minimnya hasil tes lari estafet pada siklus I ini menunjukkan bahwa ada sebagian siswa yang mengalami kesulitan dalam setiap langkah-langkah pembelajaran lari estafet melalui metode bermain, sebagian siswa lainnya mengalami kesulitan pada saat melakukan pergantian tongkat (terlihat agak kaku). Namun sebagian besar siswa memiliki kemampuan lari estafet cukup baik, ini ditunjukkan 19 siswa yang mampu mendemonstrasikan kemampuan lari estafet yang diajarkan.

Rencana perbaikan yang dilakukan adalah: a) memberikan perhatian kepada siswa yang kurang berhasil pada saat melaksanakan pembelajaran lari estafet; dan b) pelaksanaan penilaian dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung dan dilakukan secara berkesinambungan.

Hasil belajar lari estafet melalui penggunaan metode bermain secara keseluruhan pada siklus II sudah memenuhi syarat ketuntasan minimal 75 dari jumlah siswa. Hasil yang diperoleh pada siklus II ini 93,75% siswa (30 siswa dari 32 siswa keseluruhan) mengalami ketuntasan belajar lari estafet, hanya ada 6,25% siswa (2 siswa) yang belum memenuhi syarat ketuntasan minimal yaitu 75, sehingga pemberian tindakan dihentikan pada siklus II ini.

Hasil pengamatan pada siklus II menunjukkan bahwa: a) langkah-langkah tindakan untuk setiap aspek keterampilan dalam perencanaan sudah sesuai dengan rancangan, dan menghasilkan proses pembelajaran yang terarah dan tertata dengan baik, sehingga dapat dengan mudah menerima latihan secara maksimal; b) volume bermain semakin banyak dan berulang-ulang serta metode pendekatan pembelajaran yang sesuai sehingga menjadikan hampir keseluruhan siswa secara aktif dan antusias melakukan aktivitas pembelajaran; c) sebelum menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lari estafet dan penggunaan

metode ceramah, demonstrasi dan penugasan, teknik dalam melakukan lari estafet belum benar dan masih kurang optimal, setelah menerapkan bermain, kemampuan siswa dalam melakukan lari estafet lebih baik; d) meningkatnya kemampuan siswa dalam lari estafet dan meningkatnya komunikasi antara siswa dan guru; e) siswa berani tampil dan maju ke depan; f) masih ada dua siswa yang masih kesulitan dalam lari estafet; g) ada beberapa siswa yang belum sempurna dalam penguasaan teknik lari estafet; dan h) teknik dalam lari estafet sudah sesuai dengan lima indikator yang ditetapkan.

Pembahasan

Sebelum pelaksanaan penelitian tindakan kelas, peneliti mengadakan tes awal untuk mengetahui gambaran awal tentang kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lari estafet yang dilaksanakan di SDN 1 Oti, Kecamatan Sindue Tobata Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah.

Pelaksanaan tindakan dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pelaksanaan tindakan diikuti oleh 32 siswa yang didampingi oleh guru wali kelas, teman sejawat dan peneliti sendiri. Pada pelaksanaan tindakan, peneliti menggunakan metode ceramah, bermain, demonstrasi dan penugasan.

Analisis data hasil penelitian tindakan kelas ini yakni analisis terhadap pengamatan proses pembelajaran dan hasil belajar dengan menggunakan metode bermain, demonstrasi dan penugasan pokok bahasan gerakan lari estafet pada siswa kelas IV SDN 1 Oti diperoleh hasil menuju arah perbaikan dan peningkatan pemahaman teknik dasar lari estafet serta meningkatnya prestasi belajar serta layanan guru dalam menangani proses belajar.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa proses pembelajaran dengan menggunakan metode bermain berlangsung dengan baik dan dapat meningkatkan kemampuan lari estafet. Terlihat pada hasil evaluasi setiap pembelajaran berlangsung. Hasil akhir menunjukkan nilai rata-rata kelas yaitu baik sebesar 89 dan hasil demonstrasi secara individu berjalan dengan lancar menunjukkan bahwa siswa sudah berani tampil ke depan.

Penggunaan metode bermain sangat efektif karena dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Hal itu dapat terlihat dari peranan guru dan siswa dalam kegiatan belajar mengajar dalam penelitian tindakan kelas ini. Dalam penelitian tindakan kelas ini guru menempatkan diri sebagai sosok yang dapat membantu siswa belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Hal ini ditunjukkan dengan sikap guru sebagai pemimpin belajar, fasilitator belajar, moderator belajar sekaligus sebagai evaluator belajar.

Proses pembelajaran siswa menjadi semangat, lebih bergairah dan tidak bosan. Untuk meningkatkan penguasaan lari estafet, siswa berlatih lari estafet semaksimal mungkin, sehingga jelas bahwa penggunaan metode bermain ini dalam pembelajaran lari estafet dapat membangkitkan minat siswa. Minat belajar siswa merupakan faktor yang mempunyai peran penting dalam belajar penjasorkes. Dengan minat belajar yang besar akan menimbulkan motivasi belajar yang tinggi, karena motivasi belajar yang tinggi akan menentukan keberhasilan belajar siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan akhirnya dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan lari estafet melalui pemberian metode bermain pada siswa kelas IV SDN 1 Oti.

Saran

Dari kesimpulan di atas terbukti bahwa melalui pemberian metode bermain dapat meningkatkan kemampuan lari estafet siswa kelas IV SDN 1 Oti, maka peneliti sarankan sebagai berikut: a) para siswa hendaknya ditanamkan rasa keingintahuan dan rasa suka pada olahraga khususnya lari; b) untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa hendaknya guru penjasorkes dan pihak sekolah untuk lebih kreatif dalam menyampaikan materi agar siswa tertarik, sehingga siswa senang untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes; dan c) bagi guru penjasorkes, hendaknya menggunakan sarana dan metode pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan siswa SD terutama dalam pembelajaran atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2010. *Lari Sambung*. <http://cahya-cyber.blogspot.com/2011/03/makalah-lari-sambung-estafet.html>. Diakses tanggal 4 Oktober 2012 pukul 20.29 WITA.
- Arikunto, Suharsimi. Dkk., 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Guthrie, Mark, 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta. Pustaka Insan Madani.
- Lutan, Rusli, 2001. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud RI.
- Prabowo, Yusantyo, 2009. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Drill dan Bermain terhadap Hasil Belajar Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 BojongPekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009*. <http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/archives/HASH0170/b9bd2b9f.dir/doc.pdf>. Diakses tanggal 4 Oktober 2012 pukul 20.09 WITA.
- Saputra, Y.M., 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik: Pendekatan secara Profesional*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Sukintaka, 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD*Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suherman, A dan Mahendra, A., 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh (Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Umum)*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Dirjen Olahraga.
- Sunarya, E., 2007. *Filsafat Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Bandung: FPOK UPI.
- Wikipedia, 2012. *Estafet*. <http://id.wikipedia.org/wiki/estafet>. Diakses tanggal 4 Oktober 2012 pukul 19.20 WITA.