
**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP OPTIMALISASI
GERAK DASAR LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS V
DI SD NEGERI 2 LURAH KABUPATEN CIREBON**

Riza Sukma Fauzi¹ dan Nina Septiani²

Universitas Majalengka, Indonesia

rizasukma@gmail.com

Abstrak

Latar belakang dalam penelitian ini yaitu kurangnya keaktifan gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas khususnya atletik lari pada siswa kelas V SDN 2 Lurah. Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu : 1. Kurangnya keluasaan gerak pada siswa. 2. Kurangnya pengalaman gerak pada siswa. 3. Kurangnya pengembangan permainan oleh guru yang bisa menambah pengalaman gerak pada siswa terutama pada pembelajaran penjas. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana pengaruh pendekatan bermain terhadap optimalisasi gerak dasar lari estafet? Tujuan penelitian ini yaitu : “Untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap optimalisasi gerak dasar lari estafet” Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Lurah. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*. Penentuan sampel yang digunakan 35 orang dari 35 jumlah populasi. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa diperoleh nilai T hitung 23.71 lebih besar dari T tabel 2.03224. dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima. Itu berarti pendekatan bermain memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar optimalisasi gerak dasar lari estafet pada siswa kelas V SDN 2 Lurah. Dengan demikian hipotesis diterima.

Kata Kunci: *Pendekatan Bermain, Gerak Dasar, Lari Estafet.*

Pendahuluan

Atletik secara terminologi adalah suatu bentuk kegiatan manusia sehari-hari yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lempar, dan lompat. Semua gerakan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia, kegiatan yang digunakan sehari-hari. Menurut Muhajir (2007:35) “Atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat, dan melempar adalah bagian yang tak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan Indonesia”. Sedangkan menurut Sukirno, (2010:22) adalah olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai *the mother of sport*’.

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 masing-masing pelari start yang digunakan berdeda, pada pelari pertama menggunakan start jongkok dan pelari kedua, tiga, dan empat menggunakan start melayang. Pada start jongkok ada beberapa jenis yaitu start pendekatau bunch start, start menengah atau medium start, start panjang atau long start. Kemudian posisi tubuh pada saat berlari harus diperhatikan, posisi tubuh harus condong kedepan secara wajar dengan sedikit membusungkan dada, dan posisi badan pada saat mendekati garis finish baiknya pelari tidak memperpendek langkah kakinya dan menurunkan kekuatan ayunan tangannya.

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.

Terkait permasalahan dalam pembelajaran gerak dasar lari di salah satu sekolah dasar yang terletak di Kabupaten Cirebon yaitu kurangnya koordinasi gerak dalam melakukan gerak dasar lari estafet. Sehingga siswa mengalami kesulitan pada saat melakukan fase-fase dalam gerak dasar lari estafet. Peneliti tertarik untuk memberikan solusi pembelajaran gerak dasar lari estafet menggunakan pendekatan bermain.

Menurut Ma'mun & Subroto (2001:7) menyatakan bahwa : “pendekatan Bermain dalam permainan adalah untuk mening-katkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya”. Pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada pokok bahasan gerak dasar lari estafet, memberikan kelebihan dan manfaat yang baik bagi peserta didik.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian desain *one group pretest-posttest*. penelitian yang dilakukan menurut

desain *one group pretest-posttest* adalah diberikannya *pretest* (O_1), dalam penelitian ini tes yang diberikan pada subjek penilaian adalah pengenalan gerak dasar lari estafet untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar lari estafet subjek penelitian. Setelah diberikan *pretest* maka subjek penelitian diberikan perlakuan (X), dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah pendekatan bermain Setelah diberikan perlakuan dalam beberapa pertemuan, maka subjek penelitian diberikan *posttest* (O_2) yaitu tes lari estafet untuk mengetahui perubahan tingkat keterampilan gerak dasar lari estafet. Hasil dari perlakuan akan dilihat dengan *posttest*.

Populasi dan sampel yang digunakan yakni semua kelas atas kelas V yang berjumlah Tes keterampilan gerak dasar lari estafet, Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang hasil lari estafet yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan centimeter.

Hasil Penelitian

Karena Hipotesis alternative (H_a) diterima dan H_0 ditolak pada nilai signifikansi $\alpha = 0.05$ dan $\alpha = 0.01$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai yang sebelum dilakukan perlakuan (*pretest*) dan sesudah dilakukan perlakuan (*posttest*) memiliki selisih sangat besar yaitu 33.2 yang dapat disimpulkan bahwa antusias anak dalam mengikuti pembelajaran penjas meningkat.

Analisis Pretest-PostTest

No.	Nama Anak	X	Y	$d_i (x_i - y_i)$	$(\bar{d} - d_i)$	$(\bar{d} - d_i)^2$
1.	ABI PRASETIYO	65	80	-15	48,2	2323,24
2.	ABIZAR AHMAD FIRDAUS	25	60	-35	68,2	4651,24
3.	AHMAD ALIF FAKHRI	90	92	-2	35,2	1239,04
4.	AHMAD FAUZI	35	90	-55	88,2	7779,24
5.	AISYALUNA PUTRI S	40	80	-40	73,2	5358,24
6.	AHMAD RIFAI	60	95	-35	68,2	4651,24
7.	ALAN SIDIK	25	80	-55	88,2	7779,24
8.	ANDRIYANSYAH	30	80	-50	83,2	6922,24
9.	ARIF LUKMAN	70	85	-15	48,2	2323,24

No.	Nama Anak	X	Y	$d_i (x_i - y_i)$	$(\bar{d} - d_i)$	$(\bar{d} - d_i)^2$
10.	ARIVA NURKHASANAH	35	75	-40	73,2	5358,24
11.	ATIKA PUTRI RAMADHANI	30	80	-50	83,2	6922,24
12.	AZIZAH	45	80	-35	68,2	4651,24
13.	BAGUS	65	80	-15	48,2	2323,24
14.	ELIN MELINDA	35	90	-55	88,2	7779,24
15.	FADLY FADILLA	25	80	-55	88,2	7779,24
16.	FITRI NURROHADATUL	50	80	-30	63,2	3994,24
17.	HAFIZH AZHAR HIDAYAT	45	80	-35	68,2	4651,24
18.	HAMIDAH	70	85	-15	48,2	2323,24
19.	IBNU AIMADUDIN	70	90	-20	53,2	2830,24
20.	IHWANSYAH	30	80	-50	83,2	6922,24
21.	IKA RAHMAWATI	80	95	-15	48,2	2323,24
22.	INAKA SINAR M.	50	95	-45	78,2	6115,24
23.	INDRI JULIANTI	20	75	-55	88,2	7779,24
24.	KINTAN NAURA CAHYANI	50	75	-25	58,2	3387,24
25.	KIRANA PERTIWI	50	65	-15	48,2	2323,24
26.	LIVRIYADI	60	80	-20	53,2	2830,24
27.	MOHAMAD ARI SUGIARTO	75	85	-10	43,2	1866,24
28.	MUHAMAD IHYA R	55	95	-40	73,2	5358,24
29.	NABIL RAHMADANI	65	85	-20	53,2	2830,24
30.	NADA ROHANI	35	75	-40	73,2	5358,24
31.	NADHIATU NURRACHMAN	25	75	-50	83,2	6922,24
32.	NIA AGUSTIN	40	75	-35	68,2	4651,24
33.	NUR YANTIKA	40	75	-35	68,2	4651,24
34.	NURMAYANTI	75	85	-10	43,2	1866,24
35.	PUTRI AYU RAMADHANI	50	95	-45	78,2	6115,24
	Jumlah	1710	2872	-1162	2324	162939
	Rata-Rata	48,857	82,057	-33,200		

Catatan : Nilai makin besar maka tingkat *arousal* anak makin besar

Pada tabel didapatkan rata-rata perbedaan selisih = $\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n} = -33.2$

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: “Penggunaan metode pendekatan bermain cukup

efektif dalam penerapan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari estafet pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Lurah Kabupaten Cirebon”.

Daftar Pustaka

- Badriah, Dewi Laelatul. 2012. *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*. Bandung : Multazam.
eprints.uny.ac.id
<http://alisarjunip.blogspot.com/2014/06/dewfenisi-populasi-menurut-arikunto.html>
<https://eprints.uns.ac.id/1975/1/1579-3506-1-SM.pdf>
<https://www.jatikom.com/2018/10/pengertian-macam-jenis-sejarah-atletik-gambar-penjelasan.html>
<https://kickriza.wordpress.com/2011/05/14/pengertian-dari-gerak-dasar/>
<http://www.artikelsiana.com/2017/11/pengertian-atletik-sejarah-nomor.html>
- Hendrayana Yudi. 2014. *Bermain Atletik*. Jakarta: Depdiknas dan Dirjen OR,2001.
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar. Model Silabus dan RPP kelas V.
- Rahyubi Heri. 2014. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka. Nusa Media.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.