

Peningkatan Keterampilan Dasar Lari Estafet: Model Team Games Tournament (TGT)

Siswa XI-5 SMANegeri 11 Semarang

**Aziz Ridlo Mukminun¹, Maria Yosephine Widarti Lestari², Galih Dwi Pradipta³,
Mujo⁴**

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

² Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

³ Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

⁴SMA Negeri 11 Semarang, Semarang, Indonesia

Email: 1azzzizzr34@gmail.com

Email: 2mariayosephin@upgris.ac.id

Email: 3galihdwipradifta@upgris.ac.id

Email: 4mujo851966@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan meningkatkan keterampilan dasar menerima dan memberikan tongkat lari estafet pada siswa kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang melalui penerapan model pembelajaran Team Games Tournament (TGT). Dilaksanakan dalam dua siklus, penelitian ini mengumpulkan data kuantitatif dari tes keterampilan pra-siklus, siklus 1 dan siklus 2, serta data kualitatif dari observasi dan catatan lapangan. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada rata-rata skor keterampilan dan persentase ketuntasan belajar siswa. Skor rata-rata keseluruhan naik dari 75,71 di pra-siklus menjadi 77,28 di siklus I, dan mencapai 88,78 di siklus II. Ketuntasan belajar siswa juga meningkat drastis dari 60% di pra-siklus menjadi 71% di siklus I, serta mencapai 100% di siklus II. Data kualitatif turut menguatkan temuan ini, menunjukkan bahwa model TGT berhasil meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kerja sama siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model TGT efektif dalam meningkatkan keterampilan lari estafet siswa, dan disarankan bagi guru pendidikan jasmani untuk mempertimbangkan penggunaannya sebagai alternatif pembelajaran inovatif.

Kata kunci: PTK, Lari Estafet, Keterampilan Dasar, TGT

ABSTRACT

This Classroom Action Research (CAR) aims to improve basic skills in receiving and passing the baton for students in grade XI-5 of SMA Negeri 11 Semarang through the application of the Team Games Tournament (TGT) learning model. Conducted in two cycles, this study collected quantitative data from pre-cycle, cycle 1 and cycle 2 skill tests, as well as qualitative data from observations and field notes. The results of the quantitative analysis showed a significant increase in the average skill score and percentage of student learning completion. The overall average score increased from 75.71 in the pre-cycle to 77.28 in cycle I, and reached 88.78 in cycle II. Student learning completion also increased drastically from 60% in the pre-cycle to 71% in cycle I, and reached 100% in cycle II. Qualitative data also supported these findings, showing that the TGT model successfully increased student motivation, engagement, and cooperation. Thus, it can be concluded that the TGT model is effective in improving students' relay running skills, and it is recommended for physical education teachers to consider its use as an alternative innovative learning.

Keywords: PTK, Relay Race, Basic Skills, TGT

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di tingkat Sekolah Menengah Atas berperan penting dalam mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak dasar, serta kemampuan kognitif, sosial, dan emosional siswa (Mustafa, 2022). Salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lari estafet, yang memerlukan kecepatan, ketepatan, dan kerja sama tim yang solid, terutama pada keterampilan dasar. Lari estafet merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menarik dan kompetitif, menuntut tidak hanya kecepatan individu tetapi juga koordinasi dan kerja sama tim yang solid. Sebagai nomor lari beregu, keberhasilan tim dalam lari estafet sangat bergantung pada penguasaan keterampilan dasar menerima dan memberikan tongkat. Keterampilan ini menjadi kunci kelancaran dan efisiensi pergantian tongkat, yang secara langsung akan memengaruhi kecepatan total tim dan hasil akhir perlombaan.

Dalam konteks pendidikan jasmani, lari estafet sering diajarkan sebagai bagian integral dari kurikulum untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, serta kemampuan kognitif, sosial, dan emosional siswa (Nugroho, 2021). Namun, seringkali ditemukan bahwa siswa menghadapi kesulitan dalam menguasai keterampilan dasar pergantian tongkat ini, seperti tongkat terjatuh, kehilangan momentum, atau kesalahan dalam zona pergantian. Tantangan ini mengindikasikan adanya kebutuhan untuk strategi pembelajaran yang lebih efektif dan menarik guna meningkatkan penguasaan keterampilan krusial tersebut. Peningkatan keterampilan dasar lari estafet, khususnya dalam menerima dan memberikan tongkat, menjadi fokus penting dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari observasi awal yang di dapat menunjukkan bahwa siswa kelas XI-5 masih kesulitan dalam keterampilan ini, sering terjadi kesalahan seperti tongkat terjatuh dan teknik serah terima tangan yang salah bahkan kurang efektif, yang menghambat kecepatan dan hasil tim. Diduga, rendahnya keterampilan ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton, kurang aktif, dan terpusat pada instruksi guru, sehingga siswa minim kesempatan berinteraksi dan belajar dalam tim. Selain itu, kurangnya aspek kompetitif dan suasana belajar yang menyenangkan juga dianggap mengurangi motivasi siswa dalam menguasai lari estafet. Menyadari pentingnya peningkatan kualitas pembelajaran lari estafet, khususnya keterampilan dasar menerima dan memberikan tongkat (Ma'arif, 2024), penulis memutuskan untuk menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) (Hasbillah & Suparman, 2021). Model TGT adalah pendekatan yang menekankan kerja sama antar siswa dalam tim untuk mencapai tujuan belajar melalui turnamen atau permainan yang terstruktur. Diharapkan, melalui interaksi, diskusi, dan kompetisi yang sehat dalam TGT, pemahaman konsep, keterampilan, dan motivasi belajar siswa akan meningkat.

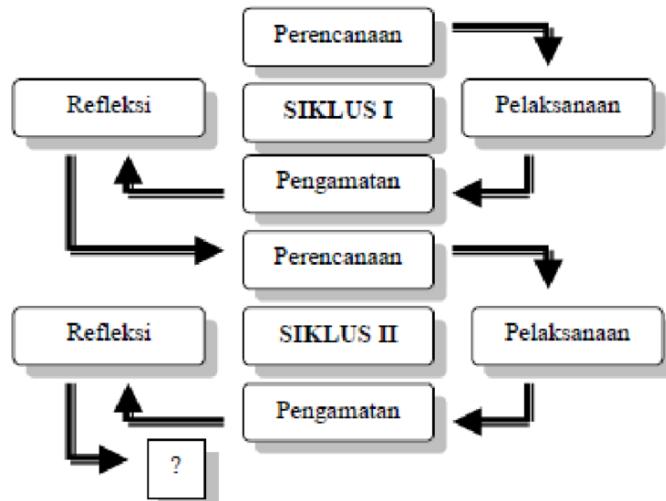
Dalam penerapan TGT, siswa akan dibagi ke dalam tim-tim heterogen dan berpartisipasi dalam turnamen yang khusus dirancang untuk melatih keterampilan menerima dan memberikan tongkat lari estafet. Aspek permainan dan kompetisi dalam TGT diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan memotivasi siswa untuk berlatih serta meningkatkan keterampilan mereka. Selain itu, penekanan pada kerja sama tim dalam model ini juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya koordinasi dan komunikasi dalam lari estafet.

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, penulis melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan rumusan masalah "Apakah Peningkatan Keterampilan Dasar Menerima dan Memberikan Tongkat Lari Estafet Melalui Model Team Games Tournament (TGT) pada Siswa Kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang dapat meningkat?". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model pembelajaran TGT dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi positif pada peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya lari estafet, serta menawarkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian dilaksanakan di Sma Negeri 11 Semarang, Kecamatan Lamper Tengah, Kota Semarang. Waktu pelaksanaan penelitian sejak Februari sampai April 2025. Sumber data

penelitian ini adalah kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang sejumlah 35 siswa. Jenis data didapatkan adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah observasi, perangkat tes tulis, dan lempar pengamatan keterampilan. Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), mengikuti model spiral Kemmis dan McTaggart (Machali, 2022), yang terdiri dari empat tahapan utama: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus untuk mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan pembelajaran (Utomo et al., 2024).



Gambar 1. Langkah-langkah PTK Kemmis dan McTaggart
Sumber: (Herawati Susilo et al., 2022)

Sebelum tindakan dimulai, fase pra-siklus berfokus pada observasi awal proses pembelajaran PJOK, khususnya materi tolak peluru. Pada tahap ini, dilakukan pula pre-test untuk mengukur kemampuan awal siswa sebelum intervensi. Pada Siklus I, perencanaan meliputi penyusunan Modul Ajar yang mengintegrasikan pemberian Model *Team Games Tournament* (Tgt) dengan nama Estafet Zona Pintar. Selain itu, disiapkan juga media pendukung, lembar observasi, dan instrumen penilaian praktik. Guru kemudian melaksanakan pembelajaran sesuai rencana, dilengkapi dengan demonstrasi teknik dasar dan sesi latihan bagi siswa. Selama proses ini, observasi dilakukan untuk memantau keterlibatan siswa dan efektivitas Model Pembelajaran Team Games Tournament (Tgt) dengan nama Estafet Zona Pintar. Hasil observasi dan data yang terkumpul kemudian direfleksikan untuk merancang perbaikan yang akan diterapkan pada siklus berikutnya.

Siklus II dilaksanakan dengan berbagai penyempurnaan berdasarkan refleksi dari siklus sebelumnya. Perbaikan ini mencakup penambahan variasi latihan, pemanfaatan media video Teknik Dasar Lari Estafet, dan penerapan strategi pembelajaran kelompok kecil. Penggunaan pembelajaran tradisional tetap dipertahankan untuk mendukung pemahaman teknik siswa. Seperti pada siklus sebelumnya, observasi kembali dilakukan untuk mengamati perkembangan partisipasi dan keterampilan siswa. Terakhir, refleksi akhir dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas keseluruhan tindakan yang telah dilakukan.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik utama: tes dan observasi. Tes (pre-test dan post-test) digunakan untuk mengukur peningkatan hasil belajar siswa, sementara observasi berfungsi untuk mencatat aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran (Angkat, n.d.). Kedua teknik ini secara komplementer memberikan gambaran tentang peningkatan hasil belajar serta perubahan partisipasi dan motivasi siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebuah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus, diawali dengan pengambilan data awal (pra-siklus) berupa observasi dan pre-test pada Rabu, 16

April 2025. Siklus I dan Siklus II masing-masing dilaksanakan pada Rabu, 23 April 2025, dan Rabu, 29 April 2025. Setiap siklus melibatkan pemberian tindakan, penilaian, dan evaluasi.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Siklus

Aspek	Rekapitulasi		
	Pra-Siklus	Siklus I	Siklus II
Jumlah siswa yang tuntas	21	25	35
Jumlah siswa yang belum tuntas	14	10	0
Persentase siswa yang tuntas	60%	71%	100%
Persentase siswa yang belum tuntas	40%	29%	0%

Sumber dari rekapitulasi nilai keterampilan lari estafet siswa kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang. Setelah tahapan PTK ini, data yang terkumpul dianalisis untuk mengevaluasi peningkatan hasil belajar Serah Terima tongkat estafet pada siswa kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang tahun ajaran 2024/2025 melalui pemberian Model Team Games Tournament (Tgt) dengan nama Estafet Zona Pintar. Berdasarkan analisis, ditemukan perkembangan pada ketiga aspek pembelajaran PJOK: Afektif, Kognitif, dan Psikomotor (Sugiono et al., 2024). Nilai akhir, yang merupakan gabungan dari ketiga aspek tersebut, menunjukkan peningkatan yang konsisten dari pra-siklus hingga Siklus II, seperti yang disajikan dalam tabel yang akan disertakan.

Dari tabel rekapitulasi penelitian ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar keterampilan serah terima tongkat estafet setelah menggunakan model pembelajaran Team Games Tournament (Tgt) dengan nama Estafet Zona Pintar. Awalnya, pada fase pra-siklus, hanya 21 dari 35 siswa (60%) yang mencapai ketuntasan, sementara 14 siswa (40%) masih kesulitan. Namun, setelah intervensi pada siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 25 siswa (71%). Puncaknya, pada siklus II, ketuntasan melonjak drastis hingga 35 siswa (100%) berhasil mencapai nilai tuntas, dengan tidak adanya siswa yang tidak tuntas. Seperti yang tertera dalam diagram dibawah:

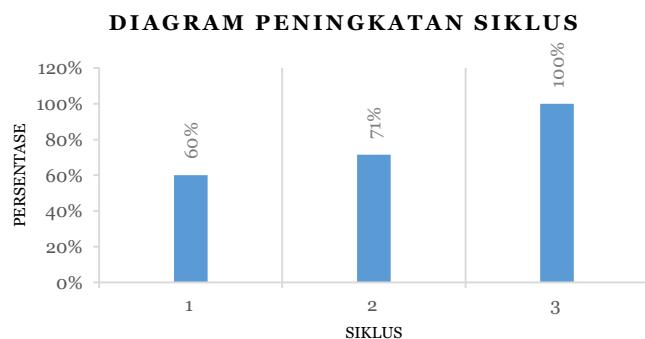


Diagram 1. Peningkatan Siklus

Sumber dari rekapitulasi nilai keterampilan lari estafet siswa kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang. Peningkatan bertahap ini membuktikan bahwa Model Pembelajaran *Team Games Tournament* (Tgt) dengan nama Estafet Zona Pintar sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam Lari Estafet. Model pembelajaran ini, yang melibatkan penggantian Model Pembelajaran *Team Games Tournament* (Tgt) dengan nama

Estafet Zona Pintar yang tadinya hanya Model Pembelajaran Tradisional, dirancang khusus agar lebih sesuai dengan kemampuan siswa kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang.

Sebelumnya, pada pra-siklus (pre-test), banyak siswa mengalami kesulitan dalam gerakan teknik dasar serah terima tongkat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman teknik, tingkat keterampilan siswa, dan model pembelajaran yang kurang pada praktik langsung. Untuk mengatasi masalah ini, Model Pembelajaran Team Games Tournament (Tgt) dengan nama Estafet Zona Pintar menjadi alternatif model pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan.

Meskipun siklus I menunjukkan peningkatan, sebagian siswa masih terkendala oleh kurangnya kepercayaan diri, gerakan yang kaku, dan kurangnya perhatian terhadap teknik. Hal ini menjadi dasar perbaikan untuk siklus II. Pada siklus II, dilakukan beberapa penyesuaian seperti pemberian motivasi, penekanan pada kesalahan-kesalahan siswa terhadap materi, dan pembagian kelompok yang seimbang untuk mendorong saling bantu, dan pemberian model pembelajaran Team Games Tournament dengan lebih kompleks. Hasilnya, terjadi peningkatan yang sangat signifikan dan mayoritas siswa berhasil mencapai nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa Model Pembelajaran Team Games Tournament (Tgt) dengan nama Estafet Zona Pintar terbukti efektif dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini secara tegas menunjukkan bahwa model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar menerima dan memberikan tongkat lari estafet pada siswa kelas XI-5 SMA Negeri 11 Semarang. Terjadi peningkatan signifikan pada rata-rata skor keterampilan dan persentase ketuntasan belajar siswa dari pra-siklus hingga siklus II, membuktikan TGT sebagai solusi pembelajaran yang terukur dan positif.

Keberhasilan TGT terletak pada kemampuannya menciptakan suasana belajar yang aktif, kolaboratif, dan kompetitif, yang secara efektif meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Selain itu, proses refleksi dan perbaikan tindakan antar siklus memainkan peran krusial dalam mengoptimalkan penerapan TGT, memastikan model ini disesuaikan dan diterapkan secara maksimal untuk mencapai tujuan pembelajaran.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan pertama adalah rasa syukur atas berlimpahnya kesehatan dan kesempatan sehingga saya dapat melaksanakan dan menyusun artikel ini, serta atas segala pengalaman yang saya dapat selama ini sebagai bekal nantinya menjadi seorang guru yang profesional dan dapat berdampak lebih pada dunia pendidikan dan diri saya sendiri.

Ucapan terimakasih saya tujuhan pada kampus saya Universitas PGRI Semarang atas wadah yang telah diberikan selama program ini berlangsung serta kepada para dosen pengampu mata kuliah yang telah membimbing saya selama program. Kepada seluruh civitas SMA Negeri 11 Semarang yang telah memberikan kesempatan dan menjadi tempat belajar dan pengambilan data penelitian. Tak lupa ucapan terima kasih untuk keluarga yang senantiasa memberikan suport hingga dititik ini. Dan juga teman-teman seperjuangan yang sudah bersama dalam perjuangan ini saling bahu membahu membantu.

Sebelumnya minta maaf bila tak bisa menyebutkan satu persatu. Sekian terimakasih.

DAFTAR PUSTAKA

Angkat, E. B. (n.d.). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS V UPTD SPF SD NEGERI SUKAREJO MELALUI SHARING DAN MEDIA AUDIOVISUAL PADA MATERI AKU ANAK SHALEH*. <https://journal.lampohbalaicenter.org/index.php/jzr/>

Hasbillah, M., & Suparman, S. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Sepak Bola melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Teams

Games Tournament) Siswa SMP Negeri 1 Tanasitolo Kabupaten Wajo. *Jendela Olahraga*, 6(1), 113–120. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6957>

Herawati Susilo, Husnul Chotimah, & Yuyun Dwita Sari. (2022). *Penelitian Tindakan Kelas*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

Ma'arif, I. (2024). *Buku Ajar Keterampilan Teknik Dasar Atletik* (Salsa, Ed.; 1st ed.). Haura Utama.

Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru? *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 315–327. <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>

Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>

Nugroho, U. (2021). *MARI MEMAHAMI PEMBELAJARAN GERAK PENDIDIKAN* (1st ed.). CV Sarnu Untung.

Sugiono, Cicilia, J., & Istiyono. (2024). Pertimbangan Guru dalam Memberikan Penilaian Mata Pelajaran PJOK. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*, VOL. 5 No 2 (2024), 88–96. <https://doi.org/10.36232>

Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>