

Upaya Peningkatan Psikomotorik Siswa Pada Lari 100 Meter Dengan Permainan Estafet Bola di Kelas XI.4 SMA Negeri 11 Semarang

Arif Budi Ananta¹, Agus Wiyanto², Maria Yosepin Widarti Lestari³, Galih Dwi Pradipta⁴, Mujo⁵

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

²Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

³Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

⁵Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, SMA Negeri 11 Semarang, Semarang, 50248

Email: arifbudiananta01@gmail.com

Email: AgusWiyanto7@gmail.com

Email: mariavosepin@upgris.ac.id

Email: galihdwipradita@upgris.ac.id

Email: mujo85@guru.sma.belajar.id

ABSTRAK

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan rendahnya kemampuan psikomotorik siswa dalam pembelajaran lari 100 meter. penelitian ini akan mencoba menerapkan permainan tradisional estafet bola sebagai pendekatan pembelajaran dengan harapan mampu meningkatkan keterampilan gerak siswa secara signifikan dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan psikomotorik peserta didik melalui pendidikan dengan permainan estafet bola pada materi lari 100 meter di kelas XI.4 SMA Negeri 11 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak dua siklus. Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2, tahun pelajaran 2024/2025 pada bulan Maret sampai bulan Mei dengan jumlah peserta didik sebanyak 36 anak. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan tes praktik. Teknik analisis data berupa analisis deskriptif melalui observasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari 100 meter pada aspek psikomotorik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai psikomotorik siswa pada pra siklus memiliki ketuntasan sebesar 57,7% dengan rata-rata nilai 60,69. Pada siklus I ketuntasannya sebesar 72,2% dengan rata-rata nilai 73,33. Pada siklus II mengalami peningkatan ketuntasan yaitu 80,5% dengan perolehan nilai rata-rata nilai sebesar 79,33. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa dengan menggunakan pendekatan permainan estafet bola dapat meningkatkan psikomotorik bagi peserta didik.

Kata kunci: Psikomotorik, lari, estafet bola.

ABSTRACT

This Classroom Action Research was conducted to overcome the problem of low psychomotor skills of students in learning 100 meters running. The purpose of this study is to improve students' psychomotor skills through education with ball relay games on the 100-meter running material in class XI.4 of SMA Negeri 11 Semarang. This research is a classroom action research conducted in two cycles. This research was conducted in semester 2, academic year 2024/2025 in March to May with a total of 36 students. Data collection techniques through observation, interviews and practical tests. Data analysis techniques in the form of descriptive analysis through observation of students in participating in 100-meter running learning on the psychomotor aspect. The results of this study indicate that students' psychomotor scores in the pre-cycle had a completion rate of 57.7% with an average score of 60.69. In cycle I, the completion rate was 72.2% with an average score of 73.33. In cycle II, there was an increase in completion rate of 80.5% with an average score of 79.33. In this study, the results showed that using the ball relay game approach can improve psychomotor skills for students.

Keywords: Psychomotor, run, ball relay

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya terencana dan sistematis untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran dimana siswa dapat secara aktif mengembangkan potensi diri mereka. Untuk membangun karakter dan keterampilan siswa, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah komponen penting dari kurikulum nasional. Pengembangan keterampilan psikomotorik, yang berarti kemampuan untuk mengatur gerakan tubuh secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu, merupakan komponen penting dari pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani (Iswahyudi, 2018). Oleh karena itu, keberadaan seumber daya manusia, terutama guru pendidikan jasmani sangat berpengaruh karena mereka berperan sebagai pemimpin dalam proses pendidikan bagi para siswanya (Bangun & Yunis 2016). Dalam arti sempit, secara etimologis guru pendidikan jasmani adalah individu yang melaksanakan program pembelajaran di kelas yaitu dengan mengajar atau menyampaikan materi di sekolah (Purnaningtyas & Suharto, 2010).

Salah satu upaya penting guru dalam mengajar pendidikan jasmani adalah pengembangan keterampilan motorik. Keterampilan psikomotorik menurut Suparno (2007) mencakup kemampuan seseorang untuk menggerakan anggota tubuhnya secara teratur untuk mencapai tujuan tertentu. Lari pendek 100 meter atau sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang diajarkan di sekolah. Tujuan dari materi ini adalah untuk membantu siswa meningkatkan kecepatan, kekuatan otot, koordinasi gerakan, dan kecepatan reaksi. Lari 100 meter adalah cabang olahraga atletik nomor sprint yang menekankan pada kecepatan maksimal dalam jarak pendek. Menurut Hidayat (2021) lari 100 meter melibatkan keterampilan start yang eksplosif, akselerasi cepat, dan pengaturan teknik lari agar kecepatan maksimal dapat dipertahankan hingga mencapai garis finish. Namun, pada pendidikan jasmani, masih sering ditemui hambatan. Salah satunya adalah banyak siswa yang belum mampu menguasai teknik dasar dalam lari, seperti posisi start, akselerasi dan cara berlari yang benar.

Berdasarkan pengamatan peneliti di kelas XI.4 SMA Negeri 11 Semarang, Peneliti juga melakukan tes lari 100 meter dengan indikator psikomotorik yaitu start, kecepatan, ketepatan waktu, stabilitas gerakan, fokus dan konsentrasi. Setelah melakukan tes, peneliti mendapatkan hasil ketuntasan siswa pada lari 100 meter yaitu 57,7% dengan nilai tertinggi 80, terendah 35. Siswa yang tuntas sebanyak 19 dan yang tidak tuntas 17. Dalam hal ini, peneliti mengambil kesimpulan pembelajaran lari 100 meter ditemukan permasalahan pada psikomotorik siswa, tidak jarang siswa merasa cepat lelah, kurang fokus, atau tidak percaya diri saat mengikuti pembelajaran lari 100 meter. Hal ini berdampak pada rendahnya capaian psikomotorik siswa, terutama dalam aspek kecepatan dan koordinasi gerak. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI.4 SMA negeri 11 Semarang, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa pada saat melakukan olahraga atletik khususnya lari 100 meter mereka merasa materi ini melelahkan, membosankan dan tidak mengasyikan pada saat mengikutinya sehingga mereka merasa malas.

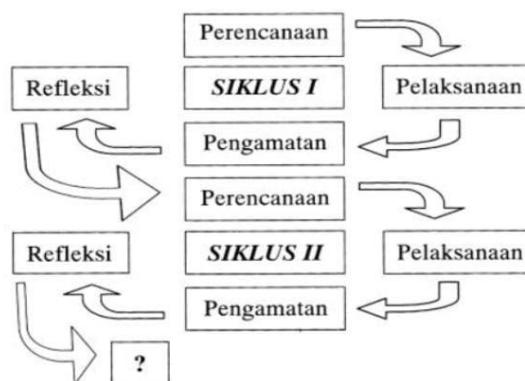
Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap siswa, didapatkan hasil yang menyatakan bahwa pada saat melakukan olahraga atletik khususnya lari 100 meter mereka merasa materi ini melelahkan, membosankan dan tidak mereka merasa malas mengikutinya. Berdasarkan pemaparan pengamatan dan wawancara, peneliti menyimpulkan permasalahan tersebut disebabkan oleh metode pembelajaran yang kurang variatif, terlalu teknis atau membosankan bagi siswa. Suasana pembelajaran yang monoton dapat menurunkan motivasi belajar dan mengurangi keterlibatan siswa. Suherman 2000 mengemukakan bahwa keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh keterlibatan siswa secara langsung dalam aktivitas gerak yang menyenangkan dan bermakna.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui permainan edukatif sekaligus menyenangkan. Salah satu permainan yang relevan untuk materi lari 100 meter adalah estafet bola, dimana permainan ini mengandung nilai-nilai sportivitas dan keterampilan motorik. Permainan estafet bola adalah aktivitas berkelompok yang menekankan kecepatan, ketepatan, dan kerja sama untuk memindahkan bola dari satu peserta ke peserta lain. Fadhilah & Sudjana (2023) di Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, permainan estafet efektif untuk mengembangkan aspek koordinasi, reaksi cepat, dan konsentrasi siswa selama aktivitas fisik. Prinsip-prinsip estafet bola meliputi efisiensi gerakan, ketepatan pengoperan bola, strategi tim. Permainan estafet bola mampu membantu siswa dalam melatih kecepatan lari, mengendalikan ritme langkah, serta meningkatkan kemampuan kerja sama dalam kelompok. Permainan ini memiliki aturan yang sederhana dan disertai dengan variasi sehingga membuat peserta didik tetap antusias dan tidak mudah merasa jemu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti perlu melakukan Penelitian Tindakan Kelas untuk mengatasi permasalahan rendahnya kemampuan psikomotorik siswa dalam pembelajaran lari 100 meter. penelitian ini akan mencoba menerapkan permainan tradisional estafet bola sebagai pendekatan pembelajaran dengan harapan mampu meningkatkan keterampilan gerak siswa secara signifikan dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian Tindakan Kelas mempunyai 4 tahap yaitu (1) Perencanaan (2) pelaksanaan tindakan (3) Observasi (4) Refleksi.



Gambar 1. Siklus penelitian tindakan kelas

Pada tahap refleksi siklus I, guru melakukan analisis terhadap pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan lalu mengevaluasi dan memperbaiki bagian-bagian yang masih kurang optimal untuk disusun kembali dalam perencanaan pada siklus II. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes praktik dan wawancara. Untuk menghitung digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Nilai Siswa} = \left(\frac{\text{total skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \right) \times 100$$

$$\text{Ketuntasan} = \left(\frac{\text{Nilai tertinggi}}{\text{jumlah siswa}} \right) \times 100$$

Teknik analisis yang digunakan adalah analysis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes praktik kemudian dihitung rata-ratanya dan persentase peningkatan dari siklus ke siklus. Data kualitatif berasal dari catatan observasi dan refleksi yang dianalisis untuk mengidentifikasi hambatan dan perbaikan yang diperlukan. Penelitian ini dianggap berhasil apabila minimal 75% siswa mencapai kategori baik dalam aspek psikomotorik lari 100 meter, terjadi peningkatan skor rata-rata psikomotorik siswa dari siklus I ke siklus II, siswa memiliki antusiasme dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti telah melakukan tes praktik untuk menilai psikomotorik peserta didik pada materi lari 100 pada kelas XI.4 SMA Negeri 11 Semarang. Pada pra siklus, peneliti menemukan permasalahan yaitu pada ketuntasan nilai psikomotorik. Dari permasalahan ini akhirnya peneliti memutuskan untuk menggunakan permainan estafet bola. Tindakan perbaikan ini akan dilakukan dua siklus dengan empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Tujuannya untuk meningkatkan psikomotorik peserta didik pada materi lari 100 meter. Pada tahap awal, dilakukan perencanaan secara sistematis yang mencakup analisis kurikulum, penyusunan rencana pembelajaran, persiapan materi ajar, serta pembuatan lembar observasi. Selama pelaksanaan pembelajaran, kegiatan disusun secara runtut mulai dari pembukaan, inti (yang meliputi eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi) hingga penutup. Berdasarkan hasil observasi, sejumlah peserta didik menunjukkan perkembangan positif, meskipun masih terdapat beberapa yang memerlukan pendampingan lebih lanjut. Refleksi terhadap proses tersebut menunjukkan adanya peningkatan psikomotorik, namun masih diperlukan upaya perbaikan khususnya dalam memperhatikan siswa yang mengalami kesulitan. Pada siklus kedua, perbaikan akan diterapkan guna memperoleh hasil yang lebih optimal.

Pra siklus

Tahap pra siklus dilaksanakan di kelas XI.4 SMA Negeri 11 Semarang pada tanggal 11 April 2025. Tahap pra siklus dimulai dengan peneliti melakukan identifikasi faktor yang menyebabkan rendahnya nilai psikomotorik siswa pada materi lari 100 meter. Berikutnya, peserta didik melakukan tes praktik untuk materi lari 100 meter. Dalam tahap pra siklus yang dilakukan oleh jumlah seluruh peserta didik di kelas XI.4 SMA Negeri 11 Semarang sebanyak 36 didapatkan hasil ketuntasan sebesar 57,7 % dengan nilai tertinggi 80, terendah 35 dengan rata-rata 60,69. jumlah peserta didik tuntas 19 dan yang tidak tuntas 17.

Siklus I

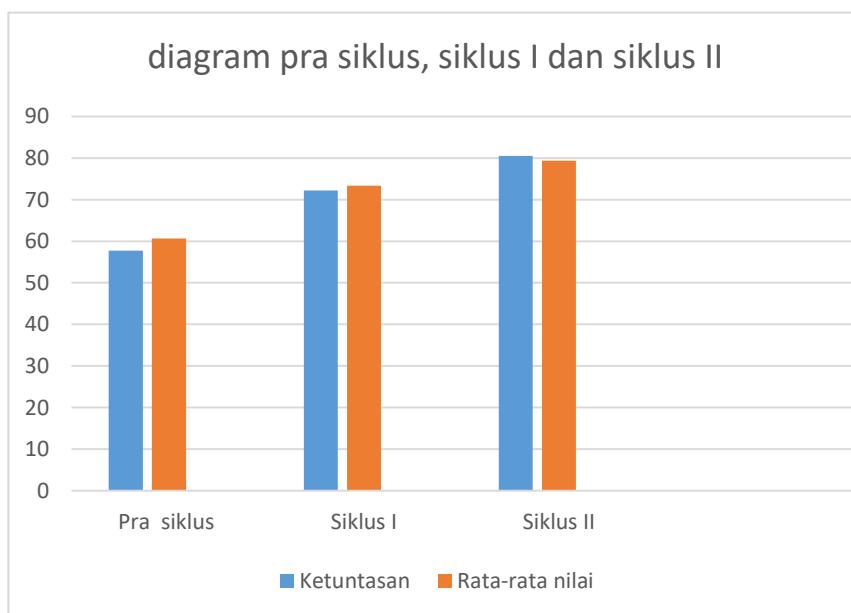
Berdasarkan hasil tes praktik siklus I, jumlah peserta didik yang memperoleh nilai tertinggi yaitu 85, terendah 55. Rata-rata yang diperoleh sebesar 73,33. Peserta didik yang tuntas sebanyak 26, tidak tuntas 10 sehingga persentase ketuntasan di siklus I sebesar 72,2%. Pada siklus I belum mencapai KKM yaitu 75% dari ketuntasan, maka peneliti melanjutkannya di siklus II.

Siklus II

Pada siklus II, nilai tertinggi yang didapatkan yaitu 95 dan terendah 70. Rata-rata sebesar 79,33 dengan jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 29 dan yang tidak tuntas 7. Sehingga di dapatkan persentase ketuntasan sebesar 80,5%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lari 100 meter menggunakan pendekatan permainan estafet bola memiliki dampak positif dalam meningkatkan psikomotorik peserta didik. Pada pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini kesalahan yang paling banyak dalam melakukan teknik dasar seperti start, kecepatan, dan juga koordinasi dikarenakan oleh teknik yang tidak sempurna dan juga kurang konsentrasi. Peserta didik menganggap materi lari itu membosankan dan juga malas melakukannya sehingga berdampak pada psikomotorik.

Tabel 1. Data pra siklus, siklus I dan siklus II

Data pra siklus, siklus I dan siklus II					
	Frekuensi	PD tuntas	PD tidak tuntas	Rata-rata nilai	Persentase
Pra siklus	36	19	17	60,69	57,7%
Siklus I	36	26	10	73,33	72,2 %
Siklus II	36	29	7	79,33	80,5



Gambar 2. Diagram pra siklus, siklus I, dan siklus II

Hasil pelaksanaan siklus I yang diamati, setelah melihat rata hasil tes praktik peserta didik memang mengalami peningkatan namun masih belum memenuhi ketuntasan karena masih ada yang kurang fokus dan juga kurang memperhatikan saat pembelajaran. Pada siklus II hasil menunjukkan bahwa secara klasikal telah mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dari siklus I. Adanya peningkatan ini karena siswa lebih fokus memperhatikan dan mereka merasa lebih senang karena dilakukan secara berkelompok sehingga minat untuk mengikuti pembelajaran lebih tinggi. Disamping itu adanya kemampuan guru yang mulai meningkat dalam proses belajar mengajar. Siswa dikelompokkan ke dalam 6 anggota tim yang kemudian melakukan estafet bola sambil berlari. Hal ini berdampak positif terhadap peningkatan psikomotorik peserta didik dan penguasaan materi pelajaran yang telah diterima selama ini, yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat diambil simpulan bahwa psikomotorik peserta didik dalam pembelajaran materi lari 100 meter melalui pendekatan permainan estafet bola dapat dilihat melalui hasil tes prasiklus yang hanya mendapat ketuntasan sebesar 57,7% dengan rata-rata nilai 60,69. Siswa yang tuntas sebanyak 19 dan yang tidak tuntas 17. Pada siklus I ketuntasannya sebesar 72,2% dengan rata-rata 73,33. jumlah peserta didik yang memperoleh nilai tertinggi yaitu 85, terendah 55. Peserta didik yang tuntas sebanyak 26, tidak tuntas 10. Pada siklus II, nilai tertinggi yang didapatkan yaitu 95 dan terendah 70. Rata-rata sebesar 79,33 dengan jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 29 dan yang tidak tuntas 7, sehingga di dapatkan persentase ketuntasan sebesar 80,5%. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa dengan menggunakan pendekatan permainan estafet bola dapat meningkatkan psikomotorik bagi peserta didik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat diselesaikan dengan bantuan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada segenap tenaga pendidik dan karyawan di SMA Negeri 11 Semarang yang telah membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian di SMA Negeri 11 Semarang sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadhilah, R., & Sudjana, A. (2023). Pengaruh Permainan Estafet Bola terhadap Koordinasi Siswa. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 11(2), 45-52.
- Hidayat, R. (2021). Analisis Teknik Start pada Lari 100 Meter. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 9(1), 33-41.
- Iswahyudi, N. (2018). Faktor-Faktor Kecerdesan Emosional Yang Memengaruhi Kinerja Guru SD Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan, 1(2), 222–246
- Lutan, R. (2002). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Depdiknas.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Prasetyo, A. (2022). Efektivitas Permainan Estafet Bola dalam Meningkatkan Psikomotorik Anak Usia Sekolah Dasar. Jurnal Aktivitas Jasmani, 7(2), 112-120.
- Suherman, A. (2000). Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI.
- Sukintaka, A. (2004). Permainan dan Olahraga Tradisional. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Suparno. (2007). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suyanto. (2005). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, Depdiknas.
- Widiastuti, I. (2022). Aspek Psikomotorik dalam Pembelajaran PJOK. Jurnal Keolahragaan, 10(1), 12-20.