

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI ESTAFET PADA SISWA  
KELAS V SD IP NURUL-HUDA MENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN  
TGT (*TEAM GAMES TOURNAMENT*)**

**Siti Widayana<sup>1</sup>, Ferdi Zulkarnain<sup>2</sup>, Tri Alim Saputra Hidayat<sup>3</sup>**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

[Sitiwidiana020@gmail.com](mailto:Sitiwidiana020@gmail.com), [ferdizul007@gmail.com](mailto:ferdizul007@gmail.com), [alimpor2015@gmail.com](mailto:alimpor2015@gmail.com)

***Abstract***

*The relay race, also referred to as "lari estafet," is a dynamic event in athletics competitions performed in a relay format with a team of four runners: the first, second, third, and fourth runners. This study seeks to enhance the performance of students in relay racing through the implementation of the Team Games Tournament (TGT) learning method. TGT is a cooperative learning approach that promotes active participation among students without any hierarchical distinctions.*

*The focus of this research is to improve the learning outcomes related to the relay race for fifth-grade students at SD IP Nurul-Huda using the TGT method. Conducted as an action research study, it follows a two-cycle design that encompasses four key phases: planning, implementation, discussion, and reflection. Both quantitative and qualitative data were gathered through observations and evaluation of learning outcomes.*

*The findings of the study indicate that during the pre-test, only 8 students (40%) achieved the desired learning outcomes, while 9 students (45%) performed well in the relay race test. In Cycle I, the number positively progressed, with 10 students (50%) meeting the learning outcomes and 11 students (55%) succeeding in the relay race test. By Cycle II, significant improvements were evident: 15 students (75%) reached the learning outcomes and 16 students (80%) passed the relay race test. These results suggest a clear enhancement in students' performance in the relay race through the application of the Team Games Tournament (TGT) learning method.*

***Keywords: Relay Race, TGT (Team Games Tournament), Students***

***Abstrak***

Lari estafet, juga dikenal sebagai relay race, adalah acara dinamis dalam perlombaan atletik yang dilakukan dalam format estafet dengan tim yang terdiri dari empat pelari: pelari

pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kinerja siswa dalam lari estafet melalui penerapan metode pembelajaran Team Games Tournament (TGT). TGT adalah pendekatan pembelajaran kooperatif yang mendorong partisipasi aktif di antara siswa tanpa adanya perbedaan hierarkis.

Fokus penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar terkait lari estafet pada siswa kelas V di SD IP Nurul-Huda menggunakan metode TGT. Penelitian ini dilakukan sebagai penelitian tindakan (action research) dengan desain dua siklus, yang terdiri dari empat fase utama: perencanaan, pelaksanaan, diskusi, dan refleksi. Data kuantitatif dan kualitatif dikumpulkan melalui observasi dan evaluasi hasil belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pre-test, hanya 8 siswa (40%) yang mencapai hasil belajar yang diinginkan, sementara 9 siswa (45%) berhasil dalam tes lari estafet. Pada Siklus I, hasilnya menunjukkan kemajuan positif, dengan 10 siswa (50%) yang mencapai hasil belajar dan 11 siswa (55%) yang berhasil dalam tes lari estafet. Pada Siklus II, perbaikan signifikan terlihat: 15 siswa (75%) mencapai hasil belajar dan 16 siswa (80%) lulus tes lari estafet. Hasil ini menunjukkan peningkatan yang jelas dalam kinerja siswa dalam lari estafet melalui penerapan metode pembelajaran Team Games Tournament (TGT).

**Kata Kunci: Lari estafet, TGT (Team Games Tournament), siswa**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah bagian vital dari sistem pendidikan nasional, yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui berbagai aktivitas fisik. Dengan menekankan olahraga, pendidikan jasmani memberikan kontribusi signifikan terhadap kualitas sumber daya manusia di tingkat pendidikan. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa dengan menanamkan sikap positif, keterampilan motorik dasar, serta berbagai keterampilan fisik yang beragam. Mengajarkan pendidikan jasmani sangat penting, terutama untuk mengembangkan kebugaran dan kemampuan motorik anak; tanpa pendidikan jasmani, perkembangan motorik mereka mungkin tidak mencapai potensi penuh. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, yang berusaha meningkatkan kualitas hidup bangsa sesuai dengan UUD 1945, Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menekankan bahwa pendidikan harus menjadi upaya yang terencana untuk menciptakan lingkungan

belajar yang mendukung pertumbuhan spiritual, pengembangan karakter, kecerdasan, dan nilai-nilai etika pada siswa.

Atletik, sebagai aspek penting dari pendidikan jasmani dan kesehatan, mencakup berbagai elemen pendidikan yang berfokus pada aktivitas fisik, mempromosikan gaya hidup sehat, dan mengembangkan keseimbangan antara pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional. Bidang ini mencakup berbagai cabang, seperti lari, lompat, dan lempar. Lari estafet, bagian dari cabang lari, menyoroti pentingnya kerja sama tim, karena olahraga ini memerlukan kolaborasi antar peserta, bukan persaingan individu. Dalam pendidikan jasmani, guru memiliki tugas untuk mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan yang penting, sehingga siswa dapat merasakan manfaat maksimal dari pengalaman pendidikan jasmani mereka. Olahraga adalah wadah yang tak hanya membentuk kebugaran fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai penting seperti sportivitas, kejujuran, dan kerjasama.

Pada Tanggal 15 Januari 2024 peneliti melakukan observasi pertama guna memperkuat landasan praduga permasalahan rendahnya hasil lari estafet di SD IP Nurul-Huda, dengan cara melakukan test keberhasilan pembelajaran dan hasil belajar lari estafet dengan cara melakukan perhitungan langsung kepada siswa-siswi kelas V SD IP Nurul-Huda Kec. Labuhan Maringgai. Data yang diperoleh berdasarkan hasil observasi melalui test : 1) Keberhasilan Teori Ketuntasan Klasikal Lari Estafet. 2) Penilaian Teknik Dasar Lari Estafet. Dari test observasi sebanyak 20 siswa yang menjadi sampel dari total populasi 20 siswa. Terdapat dari hasil observasi dengan jumlah sampel 20 siswa peneliti mendapatkan : (1) Siswa yang mendapatkan presentase ketuntasan 0% -50% dengan katagori tidak tuntas. (2) Terdapat 13 siswa yang mendapatkan presentase 51%-75% dengan katagori tidak tuntas. (3) Serta 6 Siswa yang mendapatkan katagori 76%-100% dengan katagori tuntas. Maka dalam observasi ini dapat ditarik kesimpulan dari 6 siswa masuk dalam katagori tuntas dan 13 siswa masuk dalam katagori tidak tuntas :

Hasil observasi menunjukkan bahwa model pembelajaran kompetitif dengan metode TGT dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam lari estafet. Akibatnya, peneliti berencanamelakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Estafet pada Siswa Kelas V SD IP Nurul-Huda dengan Menggunakan Metode Pembelajaran TGT (Team Games Tournament).

### **Pembelajaran**

Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai interaksi dinamis antara siswa dan lingkungan mereka, yang pada akhirnya menghasilkan perbaikan perilaku (Rusman, 2017). Pembelajaran melibatkan keterlibatan aktif antara peserta didik, guru, dan sumber daya yang tersedia dalam lingkungan yang mendukung. Dalam konteks ini, pengajaran memegang peranan penting; pengajaran adalah seni dalam menyusun dan mengatur suasana pembelajaran untuk mendorong pertumbuhan dan keterlibatan siswa (Suardi, 2018: 7). Selain itu, pembelajaran mencakup upaya untuk membimbing dan mendukung siswa sepanjang perjalanan pendidikan mereka. Pembelajaran berfungsi sebagai sistem kompleks, yang terdiri dari berbagai komponen seperti interaksi manusia, materi, fasilitas, peralatan, dan prosedur, yang semuanya

### **Pendidikan Jasmani**

Pembelajaran jasmani mencakup berbagai jenis latihan, olahraga, dan aktivitas kesehatan yang dipilih dengan hati-hati dan direncanakan dengan baik. Menurut Budi et al. (2019), pendidikan jasmani adalah upaya untuk meningkatkan sikap, tindakan, dan upaya individu untuk mencapai kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Secara keseluruhan, pendidikan kebugaran merupakan bagian dari kurikulum pendidikan yang mengutamakan pengembangan fisik dan kebiasaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan.

### **Lari Estafet**

Lari estafet adalah jenis lari yang dilakukan oleh suatu tim secara bersamaan atau bergantian. Setiap pelari harus menempati titik awal. Pelari pertama akan lari menuju pelari kedua sambil membawa tongkat. Setelah sampai di tempat pelari kedua, tongkat berpindah tangan, dan pelari kedua harus meneruskan tongkat itu pada pelari berikutnya, Susanto (2016). Lari sambung, juga dikenal sebagai lari estafet, adalah salah satu nomor lomba lari dalam perlombaan atletik yang dilakukan secara berantai atau bergantian. Satu regu lari sambung terdiri dari empat pelari: pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung, ada hal unik yang tidak terjadi pada nomor lari lain: pelari pertama memindahkan tongkat ke pelari berikutnya sambil berlari cepat. Dalam lari sambung, nomor 4x100 meter dan 4x400 meter biasanya diperlombakan. Dalam lari sambung, ada banyak hal yang perlu diperhatikan selain teknik lari, seperti bagaimana setiap pelari memberi dan menerima tongkat di zona

pergantian, sehingga mereka dapat menyesuaikan jarak dan kecepatan mereka. Lari sambung dimulai dengan bangsa Aztek, Inka, dan Maya berusaha menyebarkan informasi yang sudah lama diketahui. Tradisi api Olimpiade berasal dari Yunani, di mana estafet obor dilakukan untuk memuja leluhur dan membawa api keramat ketanah baru. Sejak tahun 1928, estafet 4x100 meter wanita menjadi nomor Olimpiade, dan 4x400 meter pria pertama kali dilombakan pada olimpiade tahun 1992 di Stockholm.

### **Metode Pembelajaran TGT (Team Games Tournament)**

Metode pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT) adalah salah satu model pembelajaran kooperatif yang mudah digunakan. Ini adalah aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang untuk berkolaborasi. (Mariana & Solihah, 2016). Model ini memungkinkan siswa untuk menjadi lebih santai saat belajar. Ini juga meningkatkan partisipasi siswa, tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, persaingan yang sehat, dan keterlibatan siswa (Fauzi et al., 2019; Pratiwi et al., 2018). Salah satu model pembelajaran kooperatif yang paling mudah diterapkan adalah metode TGT (Team Games Tournament). Model ini melibatkan semua siswa, tidak peduli status mereka, dan menggunakan peran tutor sebaya. Selain itu, melibatkan mainan dan dukungan.

Proses internal belajar siswa dapat dipengaruhi dan didukung oleh pembelajaran yang efektif (Baswendro et al., 2015; Ismah et al., 2018). Karena model pembelajaran yang mereka gunakan mempengaruhi hasil pembelajaran, guru memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Karena PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kegiatan fisik, guru pendidikan jasmani harus mempertimbangkan perkembangan intelektual, kemampuan, dan kesiapan siswa.

Para pakar telah memberikan definisi model pembelajaran kooperatif tipe Turnamen Pertandingan Tim (TGT) sebagai berikut:

1. Menurut Sensualita et al. (2021), Jenis pembelajaran kooperatif yang mudah digunakan, model TGT melibatkan semua siswa tanpa memandang status mereka.
2. Menurut Rusman (2016), "Turnamen Game Tim (TGT) adalah salah satu jenis pembelajaran kooperatif yang menempatkan siswa dalam kelompok belajar yang beranggotakan lima sampai enam orang siswa yang memiliki kemampuan, jenis kelamin dan suku atau ras yang berbeda"

3. Menurut Sensualita, dkk (2021, h.91) mengemukakan “model pembelajaran kooperatif tipe TGT (Team Games Tournament) adalah Sensualita dkk. menyatakan bahwa " Salah satu keuntungan dari model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) adalah bahwa itu melibatkan siswa dalam kegiatan pembelajaran dalam kelompok yang memiliki keterampilan yang berbeda.

## **METODE**

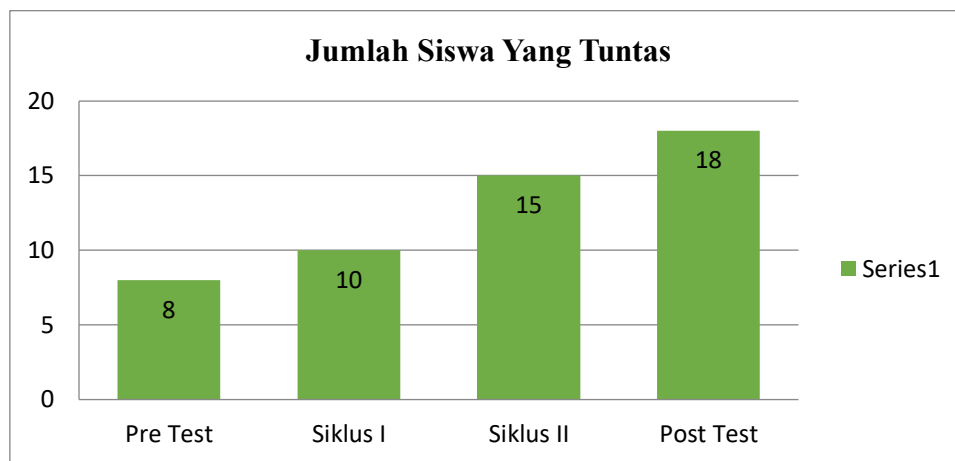
Penelitian ini dilaksanakan di SD V SD IP Nurul-Huda yang terletak di Kecamatan Labuhan-Maringgai, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD IP Nurul-Huda Labuhan-Maringgai yang berjumlah 20 siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian tindakan (*action research*). Setiap tindakan untuk pencapaian dirancang dengan dua siklus yang terdiri dari 4 (empat) komponen yaitu, perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, metode tes, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif akan digunakan untuk menganalisis data hasil observasi yang digunakan untuk menjaring aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran. Sedangkan analisis kuantitatif akan digunakan untuk mendeskripsikan hasil belajar siswa dalam hubungannya dengan penguasaan materi pembelajaran.

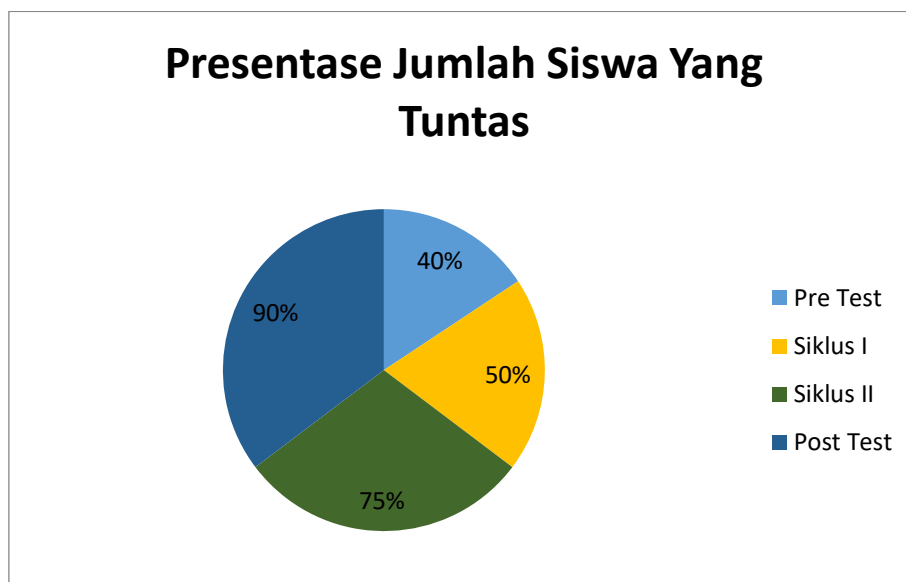
## **HASIL PENELITIAN**

### **Hasil Pre Test Pada Hasil Belajar**

Berdasarkan hasil pengamatan pre test pada 09 Maret 2024, siklus I pada 16 Maret 2024, siklus II pada 30 Maret 2024 dan post test pada 20 April 2024, ditemukan hasil belajar peserta didik SD IP Nurul-Huda sebagai berikut:

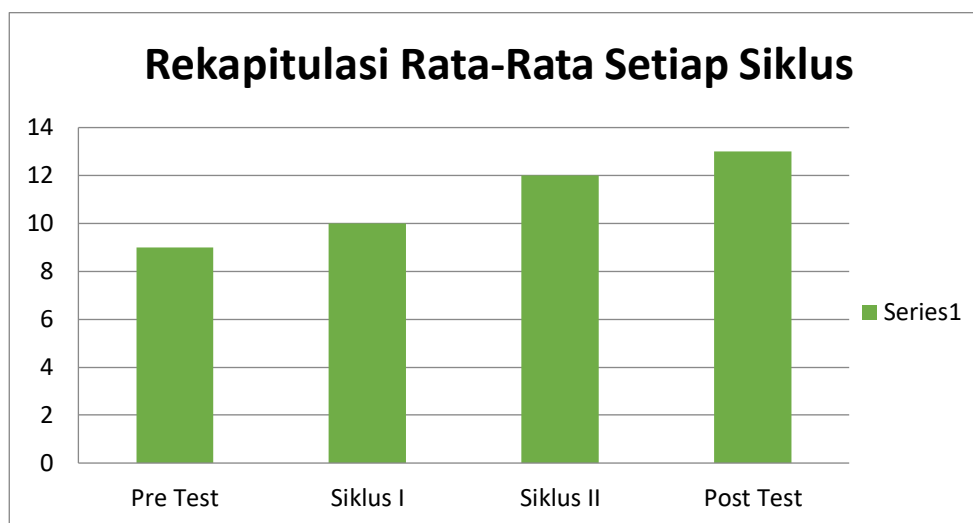


**Diagram Hasil Belajar Siswa**



**Persentase Jumlah Siswa yang Tuntas**

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa pada pre test terdapat 8 siswa yang tuntas dan 12 siswa yang tidak tuntas dengan persentase 40%. Pada siklus I terdapat 10 siswa yang tuntas dan 10 siswa tidak tuntas dengan persentase 50%. Pada siklus III terdapat 15 siswa yang tuntas dan 5 siswa tidak tuntas dengan persentase 75%. Sedangkan pada post test terdapat 18 siswa yang tuntas dan 2 siswa tidak tuntas dengan persentase 90%..

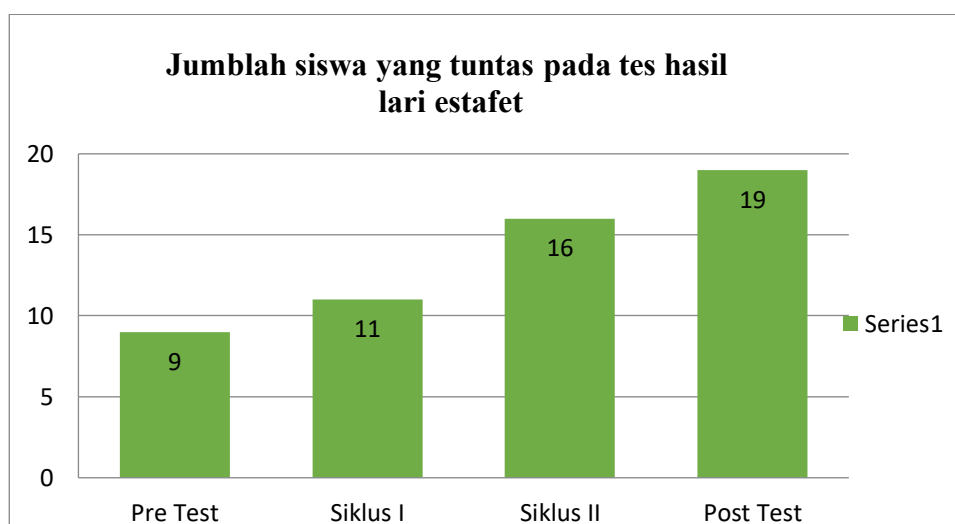


**Diagram Rekapitulasi Rata-Rata Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus**

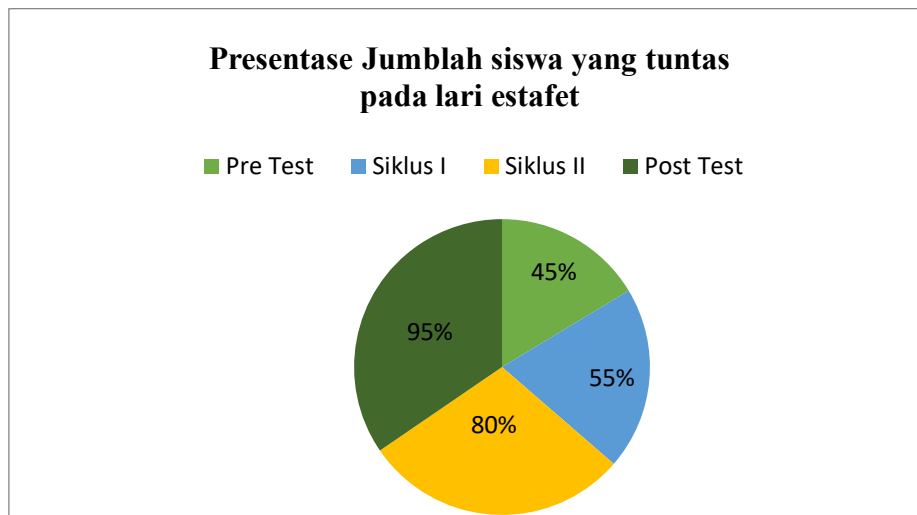
Berdasarkan diagram diatas diketahui bahwa rata-rata hasil nilai pre test dan post test sebelum dan sesudah diberikan pemahaman dan materi untuk meningkatkan hasil belajar pada lari estafet siswa, dibuktikan dengan naiknya nilai rata-rata instrumen ketuntasan hasil belajar siswa dengan rata-rata pre test 8, siklus I 10, siklus II 12 dan post test 13.

**Hasil Tes Kemampuan Lari Estafet**

Berdasarkan hasil pre test pada 9 Maret 2024, siklus I pada 16 Maret 2024, siklus II pada 30 Maret 2024 dan post test pada 20 April 2024 ditemukan hasil tes lari estafet siswa sebagai berikut:



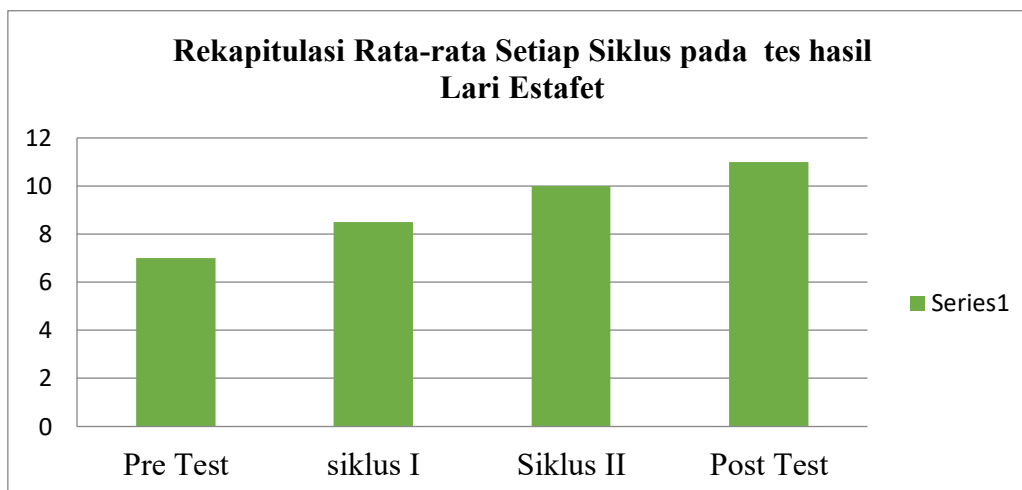
**Diagram Jumlah Siswa yang Tuntas Pada Test Lari Estafet**



**Diagram Persentase Jumlah Siswa yang Tuntas Pada Lari Estafet**

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa pada pre test terdapat 9 siswa yang tuntas dan 11 siswa yang tidak tuntas dengan persentase 45%. Pada siklus I terdapat 11 siswa yang tuntas dan 9 siswa tidak tuntas dengan persentase 55%. Pada siklus III terdapat 16 siswa yang tuntas dan 4 siswa tidak tuntas dengan persentase 80%. Sedangkan pada post test terdapat 19 siswa yang tuntas dan 1 siswa tidak tuntas dengan persentase 95%.

**Rekapitulasi Rata-Rata Setiap Siklus Pada Tes Hasil Lari Estafet**



Berdasarkan diagram diatas diketahui bahwa rata-rata hasil nilai pre test dan post test sebelum dan sesudah diberikan pemahaman dan materi untuk meningkatkan hasil belajar pada lari estafet siswa, dibuktikan dengan naiknya nilai rata-rata instrumen ketuntasan hasil belajar siswa dengan rata-rata pre test 7, siklus I 8,5, siklus II 10 dan post test 11.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa Siswa SD IP Nurul-Huda belum mampu melakukan lari estafet dengan metode TGT (*9Team Games Tournamet*) dengan benar. Hal ini dibuktikan oleh hasil pre test test lari estafet, hasil belajar lari estafet yang didapatkan siswa masih rendah dengan peresentase hasil belajar 40%, dan hasil tes lari estafet mendapatkan prsentase 45%.

Pada Siklus I, ditemukan bahwa hasil belajar dan lari estafet siswa masih rendah. Hal ini terjadi karena siswa masih mengalami kesulitan tentang pemahaman teknik dari lari esrafet. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan perlunya latihan lari estafet yang lebih inten untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet siswa kelas V SD IP Nurul-Huda.

Pada Siklus II, 50% siswa mencapai ketuntasan dalam tes hasil belajar dan 55% dalam tes lari estafet. Observasi menunjukkan banyak siswa belum menguasai gerakan lari estafet dengan metode TGT (*Team Games Tournament*). Peneliti memberikan arahan jelas tentang teknik dasar lari estafet dan menekankan gerakan yang benar serta intensitas latihan menggunakan metode TGT.

Hasil siklus II menunjukkan peningkatan hasil belajar dan tes lari estafet pada siswa Kelas V SD IP Nurul-Huda, dengan ketuntasan hasil belajar mencapai 75% dan tes lari estafet 80%. Peningkatan ini disebabkan oleh pemahaman yang tinggi, intensitas latihan, dan motivasi siswa.

Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan pre-test, dengan banyak siswa mengalami peningkatan hasil belajar dan lari estafet. Latihan lari estafet serta motivasi tinggi siswa berkontribusi pada peningkatan ini. Dengan metode TGT (*Team Games Tournament*), 18 dari 20 siswa (90%) mencapai ketuntasan hasil belajar, dan 19 siswa (95%) mencapai hasil baik dalam tes lari estafet. Ini meningkat dibandingkan pre-test yang hanya 8 siswa (40%) mencapai ketuntasan hasil belajar dan 9 siswa (45%) mencapai hasil baik dalam tes lari estafet.

Penelitian menunjukkan bahwa metode TGT (*Team Games Tournament*), dengan latihan dan motivasi intensif, meningkatkan hasil belajar lari estafet siswa. Hal ini terbukti dari peningkatan persentase ketuntasan dan nilai rata-rata, dengan 90% siswa mencapai ketuntasan hasil belajar dan 95% siswa mencapai hasil baik dalam tes lari estafet di kelas V SD IP Nurul-Huda.

## **KESIMPULAN**

disimpulkan bahwa penerapan metode TGT (*Team Games Tournament*) dapat meningkatkan hasil belajar dan hasil test lari estafet pada siswa kelas v SD IP Nurul-Huda. Peningkatan hasil belajar dan hasil tes lari estafet dapat dilihat dari ketercapaian hasil belajar dan tes lari estafet melalui hasil *pre tes, siklus I, siklus II, post test*. Siswa yang dijadikan sampling penelitian tindakan ini sebanyak 20 siswa dengan jumlah 18 siswa yang tuntas dalam presentase (90%) hasil belajar, dan 19 siswa yang tuntas dalam presentase (95%) hasil tes lari estafet dari minimal ketuntasan 75% . Maka penelitian ini dinyatakan signifikan meningkatkan hasil belajar lari estafet menggunakan metode TGT (*Team Games Tournament*) pada siswa kelas V SD IP Nurul-Huda tahun ajaran 2023/2024”

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Diharapkan lebih proaktif dalam memberikan latihan hasil belajar lari estafet menggunakan metoder pembelajaran tgt untuk meningkatkan hasil belajar an tes lari estafet

2. Bagi Siswa

Dalam proses pembelajaran baik dikelas atau diluar kelas siswa selalu aktif dan kondusif.

3. Penelitian Lebih Lanjut

Mengingat bahwa pelaksanaan penelitian ini hanya berjalan dua siklus serta subjek penelitian hanya 20 siswa dalam satu kelas, peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian dengan permasalahan yang relatif sama diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang lebih signifikan.

4. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan ajar dan masukan untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet pada siswa kelas v s dip nurul-huda dengan menggunakan metode pembelajaran TGT(*Team Gmes Tournment*)

## **DAFTAR PUSTAKA**

Handayani, N. P. R., & Abadi, I. . G. S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Langsung

- Berbantuan Media Gambar Terhadap Kompetensi Pengetahuan Matematika Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 25(1), 120–131.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1 SE-Volume 1 No 1 November 2015), 60–73.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575)
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi & Inovasi Pendidikan*, 3(2).
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Banda Aceh: LPPM STIKIP BBG.
- Rusman. (2018). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suardi, M. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.