



Rizqina Katsiroh  
Hasibuan<sup>1</sup>  
Siti Holijah Siregar<sup>2</sup>  
Siti Rahmadani  
Hasibuan<sup>3</sup>  
Suyono<sup>4</sup>

## PENGGUNAAN PERMAINAN ESTAFET UNTUK BELAJAR LARI CEPAT DI SEKOLAH DASAR NEGERI 064969

### Abstrak

Di sekolah dasar, pendidikan olahraga, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sangat penting untuk pertumbuhan fisik anak-anak. Melalui aktivitas seperti olahraga dan senam, anak-anak dilatih untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus, memperkuat otot dan tulang, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kegunaan permainan estafet untuk belajar lari cepat di sekolah dasar. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap 22 siswa SD yang sesuai dengan kriteria tema penelitian di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan estafet membantu siswa lari cepat di sekolah dasar. Permainan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik seperti kecepatan, koordinasi, dan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai karakter seperti kolaborasi, tanggung jawab, disiplin, dan solidaritas. penelitian ini juga memiliki tujuan jangka panjang, yaitu sebagai dasar atau rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan model pembelajaran jasmani berbasis permainan.

**Kata Kunci:** Permainan Estafet, Lari Cepat, Sekolah Dasar.

### Abstract

In elementary school, Physical Education, Sports, and Health (PJOK) play a vital role in the physical development of children. Through activities such as sports and gymnastics, children are trained to improve both gross and fine motor skills, strengthen muscles and bones, and enhance physical endurance. This study aims to analyze the usefulness of relay games in learning sprinting in elementary school. The research employed a qualitative approach with data collection techniques through interviews and observations involving 22 elementary school students who met the criteria related to the research theme. The results showed that relay games help students improve their sprinting ability in elementary school. These games not only enhance physical skills such as speed, coordination, and motor skills, but also instill character values such as collaboration, responsibility, discipline, and solidarity. This study also has a long-term objective, which is to serve as a reference for future researchers who wish to develop physical education learning models based on games.

**Keywords:** Relay Games, Sprint Running, Elementary School.

### PENDAHULUAN

Di sekolah dasar, pendidikan olahraga, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sangat penting untuk pertumbuhan fisik anak-anak (Sari, Y. Y., et.al. (2024) ; Rahmawati, K. A., et. Al. (2024). Melalui aktivitas seperti olahraga dan senam, anak-anak dilatih untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus, memperkuat otot dan tulang, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Fadilani, A. U. (2023). Ketika anak-anak dalam kondisi fisik yang sehat dan bugar,

<sup>1,2,3)</sup> Pendidikan Guru Madratsah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

<sup>4</sup> Dosen Pendidikan Guru Madratsah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

email: rizqinahasibuan02@gmail.com<sup>1</sup>, sitiholijahsiregar15@gmail.com<sup>2</sup>,  
rahmadanihsb26@gmail.com<sup>3</sup>, Suyono20yon@gmail.com<sup>4</sup>

mereka lebih siap untuk belajar di kelas. Mengingat gaya hidup yang kurang aktif dan penggunaan gawai yang berlebihan saat ini, PJOK adalah alat yang bagus untuk mengajarkan anak-anak untuk menjadi lebih aktif.

Selain manfaat fisik, PJOK berdampak signifikan pada perkembangan sosial anak (Sevtianto, R. D., Santi, A. U. P., & Taznim, T. (2024). Melalui olahraga kelompok, siswa belajar bekerja sama, menghargai perbedaan, tetap sehat, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat. Mereka juga belajar mengikuti aturan dan memahami peran masing-masing dalam tim (Marpaung, D. P. B. (2024). Hal ini membangun karakter anak untuk menjadi lebih bertanggung jawab dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas; ini sangat penting di era digital saat anak cenderung menjadi lebih individualis.

Pendidikan PJOK juga dapat membantu anak mengelola emosi dan stres dari perspektif mental (Subekti, M. R. (2024) ; Megantara, B. A., et. Al. (2024). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik meningkatkan produksi hormon endorfin, yang menyebabkan orang merasa lebih bahagia dan rileks. Anak-anak saat ini menghadapi tekanan dari sekolah, lingkungan, dan media sosial. PJOK memberi mereka waktu untuk melepaskan stres psikologis dan melatih ketangguhan emosional. Selain itu, pendidikan ini menanamkan nilai-nilai positif, seperti ketekunan, kepercayaan diri, dan pantang menyerah, yang akan bermanfaat bagi mereka sepanjang hidup.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), lari cepat adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan dengan kecepatan maksimum dalam jarak pendek, biasanya 50 hingga 100 meter untuk tingkat sekolah dasar (Gunanda, M. R., Amirzan, A., & Sumarjo, S. (2025. Posisi start yang tepat, ayunan tangan yang seimbang, dan langkah kaki yang cepat dan efisien adalah teknik dasar lari cepat. Tujuan utama lari cepat adalah mencapai garis finish secepat mungkin. Salah satu metode untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi tubuh dalam pembelajaran PJOK adalah lari cepat.

Sangat penting bagi anak-anak SD untuk menguasai teknik lari cepat karena dapat membantu perkembangan kemampuan motorik dasar seperti kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot. Selain itu, olahraga menanamkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja keras, dan semangat kompetitif (Rusdin, R., et. al. (2023). Anak-anak diajak untuk bergerak aktif melalui latihan lari, yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah gaya hidup sedentari sejak dini. Ketika anak-anak mampu menyelesaikan tantangan dengan baik, kegiatan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Keterbatasan sarana dan prasarana pendukung sekolah merupakan salah satu masalah dalam pelaksanaan PJOK (Yunarta, A., & Ardana, A. (2024). Tidak semua sekolah dasar memiliki lapangan lari yang aman, lintasan lari yang cukup, atau alat bantu latihan seperti stopwatch dan peluit. Karena kondisi ini, guru menghadapi tantangan dalam memberikan pengajaran yang optimal dan mengawasi teknik lari siswa dengan baik. Selain itu, terlalu banyak siswa dalam satu kelas menjadi masalah karena guru harus membagi perhatian mereka ke semua siswa, yang mengakibatkan pembelajaran yang tidak efektif dan tidak maksimal.

Untuk mengajarkan siswa sekolah dasar berlari dengan cepat, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif sangat penting (Setiorini, R. S. (2025) ; Yuwono, D. C., Setiawan, I., & Sagitarius, A. P. (2025). Siswa menjadi lebih termotivasi dan berani untuk berusaha jika ada lingkungan belajar yang menyenangkan. Ini juga membuat mereka tidak merasa terbebani oleh aktivitas fisik. Pendekatan interaktif memungkinkan guru untuk melibatkan siswa secara langsung melalui praktik berkelompok, tanya jawab, dan demonstrasi. Ini membuat pembelajaran lebih hidup dan bermakna. Metode ini juga membantu siswa memahami materi dengan cara yang sesuai dengan perkembangan usia mereka dan karakter mereka yang cenderung aktif dan suka bermain.

Salah satu metode yang efektif adalah menggunakan permainan estafet dalam pembelajaran lari cepat (Zulhaq, R. G., Priyati, P., & Widodo, A. (2024) ; Riki, R., & Sitompul, S. R. (2024). Permainan estafet tidak hanya melatih kecepatan lari, tetapi juga mengembangkan kerja sama tim, tanggung jawab, dan semangat kompetisi yang sehat. Siswa harus bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama dalam permainan ini, seperti menyelesaikan lintasan secara bergantian. Siswa juga mendapat manfaat karena mereka merasa lebih terlibat secara emosional

dan fisik, yang membuat mereka lebih mudah menyerap informasi dan menikmati proses belajar. Ini menghasilkan pembelajaran yang lebih efektif dan menanamkan sikap positif terhadap aktivitas olahraga.

Dalam pembelajaran lari cepat di sekolah dasar, ada perbedaan pendapat tentang teori dan praktiknya, terutama tentang penggunaan permainan estafet. Secara teori, dianggap bahwa permainan estafet dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa, semangat kerja sama, dan motivasi mereka untuk belajar. Namun, metode ini masih jarang digunakan oleh guru PJOK dalam praktiknya. Banyak guru lebih memilih metode tradisional yang bersifat individu dan berulang, yang kurang menarik bagi siswa dan mengurangi peluang pembelajaran yang menyenangkan dan kolaboratif.

Selain itu, ada sedikit penelitian yang secara khusus mengevaluasi seberapa efektif permainan estafet sebagai teknik pembelajaran lari cepat. Teknik lari atau elemen kebugaran umum tidak menjadi fokus penelitian saat ini. Akibatnya, tidak ada bukti ilmiah yang memadai yang mendorong pendidik atau institusi pendidikan untuk mengadopsi metode ini secara luas. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperbaiki perbedaan antara teori yang dapat digunakan di lapangan dan praktik pembelajaran yang berlaku di sana.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan permainan estafet dalam pembelajaran lari cepat pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini ingin melihat apakah metode permainan estafet dapat meningkatkan kemampuan lari cepat siswa serta menumbuhkan semangat belajar yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana permainan estafet dapat membantu siswa belajar bekerja sama dalam tim dan mengikuti aturan permainan dengan baik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yang menggunakan pendekatan studi lapangan. Metode ini bertujuan untuk memahami dan menggambarkan fenomena sosial secara menyeluruh melalui pengamatan situasi lapangan langsung (Waruwu, M. (2024) ; Jailani, M. S. (2023). Pendekatan ini menekankan pada pemahaman makna, persepsi, dan pengalaman individu atau kelompok dalam konteks sosial tertentu. Dalam pendekatan ini, peneliti berinteraksi langsung dengan objek yang diteliti melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang kaya dan mendalam. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan situasi atau kondisi yang terjadi tanpa melakukan manipulasi variabel.

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas III A SD Negeri 064969 yang berjumlah 25 orang. Yang mana 15 diantaranya laki-laki dan 10 perempuan. Dan dari 25 siswa, hanya 22 yang ikut berpartisipasi. Pemilihan kelas ini juga didasarkan pada observasi awal yang dilakukan peneliti ketika pembelajaran PJOK berlangsung disetiap kelas. Dimana kelas III A terlihat lebih fokus, faham dan bersemangat tiap kali mengikuti kegiatan olahraga di sekolah.

Penelitian ini berfokus pada wawancara mendalam dengan 22 siswa untuk mendapatkan wawasan mengenai pengalaman dan persepsi mereka terhadap pembelajaran PJOK. Wawancara ini diarahkan untuk menggali dampak pembelajaran PJOK terhadap pengembangan aspek fisik (kesehatan dan kebugaran), mental (disiplin dan fokus), sosial (kerja sama dan kepedulian), serta spiritual (pemahaman nilai-nilai agama).

Teknik Pengumpulan data pada penelitian kali ini. Pertama tama peneliti menjelaskan kepada siswa apa itu permainan estafet dan kemudian mengajak siswa praktik langsung ke lapangan. Peneliti juga melakukan observasi selama pembelajaran berlangsung dengan melihat bagaimana siswa bereaksi dan bekerja sama. Dan yang terakhir, peneliti juga melakukan wawancara ringan dengan beberapa siswa setelah permainan estafet selesai.

Teknik Analisis data. Setelah melakukan wawancara, peneliti kemudian mengelompokkan data kedalam beberapa topik dan tema yang berkaitan dengan hasil pembelajaran estafet seperti, antusiasme siswa, kerja sama antar siswa, maupun kemampuan gerak siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 22 siswa SD sebagai siswa aktif dalam pembelajaran PJOK selama masa pembelajaran hingga 02 June 2025. Hasil penelitian pun diperoleh dari observasi dan wawancara yang telah dianalisis dan dikelompokkan sesuai tema aspeknya masing-masing. Adapun aspek tersebut diperoleh setelah menjelaskan materi penjelasan tentang permainan estafet serta korelasinya dengan gerak lari cepat, kemudian dilanjutkan dengan praktik permainan estafet diluar kelas. Berikut ini merupakan aspek aspek yang ditemukan; antusiasme siswa, kerjasama tim, kemampuan gerak dan hambatan belajar.

Tabel 1. Responden

<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Respon Siswa</b>	
	<b>Aktif</b>	<b>Kurang Aktif</b>
25 Siswa	22 Siswa	3 Siswa

Dibawah ini merupakan pengelompokan respon wawancara dan hasil aspek yang ditemukan berkaitan dengan materi penelitian :

### 1. Antusiasme Siswa

Tujuan penelitian tentang aspek antusiasme siswa adalah untuk mengetahui sejauh mana permainan estafet dapat meningkatkan minat dan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran lari cepat. Dengan melihat tingkat antusiasme siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa serta motivasi mereka untuk belajar. Selain itu, diharapkan bahwa pembahasan ini akan memberikan gambaran tentang bagaimana metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif

*"Menurut saya seru sih kak, Biasanya kalau disuruh lari biasa, saya suka cepat capek dan bosan. Tapi kalau pakai permainan, saya jadi nggak sadar kalau sebenarnya sedang latihan lari. Suasananya juga rame dan menyenangkan. Saya rasa sekarang bisa lari lebih cepat deh dibanding biasanya" siswa 4*

*"Saya paling suka pelajaran olahraga kalau ada permainan estafet. Selain bisa lari cepat, saya juga belajar bagaimana kerja sama dengan teman satu tim. Saat kita harus memberikan tongkat estafet, kita harus fokus dan tepat waktu. Itu melatih saya untuk jadi lebih disiplin dan bertanggung jawab. Menurut saya, cara belajar seperti ini jauh lebih efektif daripada cuma disuruh lari bolak-balik." Siswa 6*

*"Awalnya saya malu kalau disuruh lari cepat karena takut terjatuh atau diejek. Tapi setelah ikut permainan estafet, saya jadi lebih percaya diri. Karena kita bermain secara kelompok, kalaupun jatuh, saya nggak jatuh sendirian. Saya juga jadi tahu bagaimana cara menggunakan tangan dan kaki dengan benar saat berlari." Siswa 7*

*"Yang paling saya suka dari estafet adalah suasana timnya. Kita semua semangat, teriak-teriak kasih semangat ke teman. Jadi walaupun capek, saya tetap semangat karena nggak mau mengecewakan tim. Selain itu, saya jadi tahu bagaimana strategi lari yang benar supaya bisa cepat sampai garis akhir. Permainan ini benar-benar bikin belajar lari jadi seru banget!" siswa 8*

*"Saya dulu nggak terlalu suka olahraga, tapi waktu guru ngajak main estafet, saya jadi tertarik. Rasanya kayak lomba, tapi tetap belajar. Saya jadi termotivasi untuk lari lebih cepat supaya tim saya menang. Yang paling seru waktu kita latihan adu cepat antar kelompok. Selain belajar lari, saya juga jadi belajar tentang kekompakkan dan saling dukung." Siswa 10*

*"Menurut saya, permainan estafet membantu saya jadi lebih fokus. Karena kita harus tahu kapan harus mulai lari dan kapan terima tongkat, jadi saya belajar konsentrasi juga. Permainannya bikin saya nggak mudah bosan, malah menunggu-nunggu giliran saya lari." Siswa 11*

*"Kalau belajar lari cepat pakai permainan estafet, suasannya jadi ramai dan seru. Saya jadi lebih suka olahraga karena ada unsur main-mainnya. Selain itu, saya merasa lebih berani*

*dan percaya diri. Dulu saya takut jatuh saat lari, tapi sekarang saya tahu cara mengatur langkah supaya lebih stabil. Ini cara belajar yang cocok buat saya.” Siswa 13*

*“Permainan estafet bikin saya semangat olahraga. Saya merasa seperti ikut lomba sungguhan, jadi ingin tampil yang terbaik. Saya jadi tahu pentingnya kerja sama, karena kalau satu orang lambat, timnya bisa kalah. Jadi saya belajar bertanggung jawab atas bagian saya.” Siswa 14*

Melalui penelitian ini siswa belajar lebih banyak dari permainan estafet daripada hanya gerak lari; mereka belajar tentang tanggung jawab, kerja tim, strategi, dan kedisiplinan. Siswa belajar menghargai peran mereka dalam tim dan berusaha menjadi yang terbaik untuk tidak mengecewakan rekan satu kelompok. Mereka menjadi lebih terlatih dalam mengontrol gerakan tubuh mereka saat mereka mengoper tongkat, mempertahankan ritme lari, dan mengatur waktu. Hal ini menunjukkan bahwa permainan estafet bukan hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa tetapi juga meningkatkan karakter dan keterampilan sosial mereka.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa permainan estafet membantu siswa belajar lari dengan cepat di sekolah dasar. Sebagian besar siswa merasa lebih bersemangat dan tidak cepat bosan ketika latihan lari dilakukan dalam bentuk permainan. Siswa merasa lebih rileks dan percaya diri dalam lingkungan yang ramai, menyenangkan, dan didukung oleh teman satu tim. Mereka menjadi lebih fokus, tidak takut gagal, dan mulai menyukai aktivitas fisik yang dulunya terlihat membosankan atau menakutkan. Selain itu, permainan ini membuat siswa tidak menyadari bahwa mereka sedang melakukan latihan fisik yang sebenarnya. Akibatnya, latihan terasa lebih ringan tetapi tetap berhasil.

## 2. Kerja Sama Tim

Tujuan diskusi tentang aspek kerja sama tim adalah untuk mengetahui bagaimana permainan estafet dapat membantu siswa bekerja sama saat belajar lari cepat. Diharapkan bahwa siswa akan belajar saling mendukung, menghargai peran masing-masing, dan memahami betapa pentingnya bekerja sama untuk mencapai hasil terbaik melalui kegiatan yang menuntut kekompakan dan koordinasi antar anggota kelompok. Tujuan penelitian ini juga adalah untuk mengetahui seberapa baik pembelajaran berbasis permainan membantu siswa sekolah dasar belajar nilai sosial seperti toleransi, tanggung jawab, dan solidaritas.

*“Menurut aku, main estafet itu seru banget karena kita nggak main sendiri. Harus bareng-bareng sama teman satu tim. Jadi kalau temanku lambat, aku semangatin biar dia nggak nyerah. Kita juga harus pas saat ngoper tongkat, nggak boleh buru-buru atau lambat. Pokoknya harus kompak supaya bisa menang!” siswa 1*

*“Pas estafet, aku ngerasa semuanya harus kerja sama. Kalau satu orang aja nggak fokus, bisa bikin kacau semuanya. Jadi aku belajar buat dengerin arahan temen dan saling bantu. Kita juga saling percaya, karena larinya gantian dan harus tepat waktu. Mainnya rame dan bikin makin akrab juga.” Siswa 2*

*“Aku suka estafet karena bisa kerja sama sama temen. Kita latihan bareng biar bisa pas ngoper tongkatnya. Aku juga belajar sabar nunggu giliran dan bantu temen yang masih bingung. Rasanya beda kalau bareng-bareng, lebih seru dan jadi nggak capek. Yang penting, kita satu tim!” siswa 3*

*“Main estafet ngajarin aku supaya nggak mikirin diri sendiri aja. Karena kalau aku lari cepat tapi temenku nggak semangat, tim kita bisa kalah. Jadi kita harus saling semangatin dan bantu. Pas latihan, kita sering ketawa bareng tapi tetap serius. Aku jadi ngerti gimana rasanya kerja sama beneran.” Siswa 5*

*“Kalau main estafet, aku harus mikirin semua yang ada di tim. Kita bikin urutan bareng, latihan bareng, dan jaga kekompakan. Aku jadi ngerti, kalau satu orang capek, yang lain harus nutupin kekurangannya. Kita nggak boleh nyalahin, tapi saling bantu. Ini bikin aku suka belajar sambil main.” Siswa 9*

*“Waktu estafet, aku belajar buat percaya sama temen. Soalnya kita lari gantian, jadi harus yakin temen kita bisa. Aku juga belajar ngomong ke temen biar lebih kompak. Kita suka diskusi juga sebelum main, siapa duluan, siapa terakhir. Aku jadi ngerasa punya tim beneran kayak di pertandingan!” siswa 12*

Permainan estafet menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab di antara anggota tim. Siswa belajar bahwa keberhasilan tim bergantung pada fokus, disiplin, dan komunikasi yang baik selain kecepatan lari. Mereka harus yakin bahwa teman satu tim mereka dapat menyelesaikan tugasnya dalam permainan ini, sehingga percaya satu sama lain dan semangat untuk mendukung satu sama lain muncul. Mereka menjadi lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam latihan karena suasana latihan yang menyenangkan. Permainan ini juga menjadi sarana pendidikan yang membangun sifat seperti sportivitas, toleransi, dan kerja sama.

Sebagai hasil dari wawancara, dapat disimpulkan bahwa siswa merasa permainan estafet adalah pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermanfaat. Karena mereka tidak merasa tertekan saat berusaha, mereka justru merasa lebih kuat saat bekerja sama. Ini meningkatkan semangat mereka. Siswa menjadi lebih kompak dan peduli terhadap tim karena peristiwa seperti menyemangati teman yang lambat, melatih ketepatan saat mengoper tongkat, dan membuat strategi bersama. Pembelajaran lari dengan cepat menjadi lebih seru dan interaktif dengan permainan ini. Ini juga membantu membangun sikap solidaritas selama proses belajar.

### 3. Kemampuan Gerak

Tujuan pembahasan aspek kemampuan gerak adalah untuk menentukan seberapa besar permainan estafet dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, terutama teknik dasar lari cepat. Diharapkan permainan estafet, sebuah aktivitas fisik yang menyenangkan dan terorganisir, dapat membantu siswa membangun keterampilan koordinasi, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan tubuh yang optimal. Tujuan dari pembahasan ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif permainan sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa di sekolah dasar. Dengan demikian, permainan dapat membantu mencapai kompetensi dalam pendidikan jasmani secara lebih menyeluruh dan signifikan.

*“Sejak sering main estafet di sekolah, aku ngerasa kakiku jadi lebih kuat dan cepat. Dulu waktu disuruh lari, aku sering ketinggalan dan nggak bisa ngejar teman. Tapi sekarang aku bisa lari lebih cepat dan stabil. Gerakan tubuhku juga jadi lebih lincah dan nggak gampang capek.” Siswa 15*

*“Permainan estafet bikin aku belajar cara lari yang bener. Sekarang aku udah bisa angkat lutut tinggi-tinggi dan ayun tangan pas lari. Dulu gerakanku suka asal dan cepat lelah, tapi sekarang lebih enak badannya. Gerakan aku juga jadi lebih teratur dan rapi.” Siswa 16*

*“Aku jadi tahu gimana posisi tubuh yang pas waktu lari. Dari cara berdiri sebelum mulai, terus langkah kaki sampai cara nerima tongkat. Badan aku jadi lebih seimbang dan nggak sering jatuh lagi kayak dulu. Sekarang aku juga lebih tahan lama kalau disuruh lari jauh.” Siswa 17*

*“Dulu aku agak kaku dan pelan waktu disuruh lari di pelajaran olahraga. Tapi setelah main estafet beberapa kali, kakiku jadi lebih ringan buat lari cepat. Aku juga bisa lari sambil bawa tongkat dan ngoper ke teman tanpa berhenti. Gerakan aku jadi lebih lancar dan percaya diri.” Siswa 18*

Permainan estafet terbukti meningkatkan keterampilan gerak siswa selain membuat olahraga menjadi lebih menyenangkan. Melakukan aktivitas ini berulang kali membantu siswa memahami teknik dasar lari dengan lebih baik, seperti mengatur langkah kaki, mengayun tangan, dan menjaga kestabilan tubuh saat berlari. Mereka juga belajar lebih baik tentang koordinasi gerakan tubuh dan penggunaan tongkat saat estafet, sehingga mereka merasa lebih ringan dan memiliki gerakan yang lebih lancar. Mereka juga merasa lebih percaya diri saat berolahraga.

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa banyak siswa mengalami peningkatan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan saat berlari. Mereka yang dulunya ketinggalan atau sering terjatuh sekarang dapat berlari dengan lebih stabil dan merasa lebih nyaman. Sekarang gerakan lebih teratur dan efektif daripada sebelumnya yang asal-asalan. Dengan kata lain, permainan estafet meningkatkan keterampilan motorik siswa secara keseluruhan dan menyenangkan sekaligus mendorong mereka untuk bergerak secara aktif.

### 4. Hambatan Belajar

Tujuan dari diskusi tentang aspek hambatan belajar adalah untuk menentukan berbagai hambatan yang dihadapi siswa saat mereka belajar lari cepat melalui permainan estafet.

Diharapkan guru dapat membuat strategi pembelajaran yang lebih fleksibel dan efisien dengan mengetahui masalah seperti kurangnya koordinasi gerak, kurangnya motivasi, keterbatasan sarana prasarana, atau perbedaan kemampuan fisik antar siswa. Selain itu, tujuan dari pembahasan ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif pendekatan permainan estafet dalam mengatasi atau bahkan menimbulkan masalah baru dalam pembelajaran. Hasilnya akan menjadi dasar untuk mempertimbangkan metode pengajaran yang lebih inklusif yang memenuhi kebutuhan siswa sekolah dasar.

*“Aku kadang suka bingung pas harus ngasih tongkat ke temen. Takut tongkatnya jatuh atau malah nggak nyampe ke tangan dia. Gara-gara itu aku sering panik dan jadi salah gerak. Rasanya jadi takut bikin tim kalah.” Siswa 19*

*“Kalau disuruh lari paling depan, aku suka nggak pede. Temen-temen aku pada cepet-cepet, jadi aku takut kalah larinya. Aku lebih nyaman lari di posisi terakhir biar nggak kelihatan kalau aku lambat. Kadang aku jadi kurang semangat buat ikut lomba estafet.” Siswa 20*

*“Aku suka telat mulai lari karena bingung kapan waktunya jalan. Kadang temenku belum dekat, tapi aku udah lari duluan atau malah nunggu kelamaan. Gara-gara itu timku jadi kalah. Aku jadi takut salah lagi waktu latihan.” Siswa 21*

*“Waktu lapangan basah atau becek, aku takut jatuh pas lagi lari. Sepatuku juga kadang licin, jadi aku larinya pelan-pelan. Kalau temenku ngasih tongkatnya kurang pas, aku juga suka salah nangkep. Itu bikin aku jadi gugup dan nggak konsen lari.” Siswa 22*

Siswa juga menghadapi tantangan dari sumber luar seperti lapangan yang licin, sepatu yang tidak mendukung, atau lingkungan bermain yang tidak aman. Beberapa siswa khawatir terjatuh saat berlari, memiliki masalah dengan menerima tongkat dengan tepat, atau memilih posisi tertentu dalam tim agar kelemahannya tidak terlihat. Situasi ini menunjukkan bahwa lingkungan yang kurang mendukung dapat memengaruhi fokus, kenyamanan, dan kepercayaan diri siswa dalam berpartisipasi aktif.

Di sisi lain, kurangnya rasa percaya diri dan ketidakstabilan koordinasi gerak adalah faktor internal yang sering menyebabkan kesulitan belajar. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka panik saat harus mengoper tongkat. Mereka juga bingung kapan harus mulai lari dan takut melakukan kesalahan yang dapat merugikan tim. Temuan ini menunjukkan bahwa guru memerlukan bimbingan yang lebih intensif dalam penguasaan teknik dasar, membangun keberanian, dan mendorong siswa untuk mencapai hasil belajar terbaik mereka. Meskipun permainan estafet dianggap menyenangkan, temuan ini menunjukkan bahwa guru masih perlu memberikan bimbingan yang lebih intensif.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan estafet membantu siswa lari cepat di sekolah dasar (Manalu, B. O., et. Al (2025). Permainan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik seperti kecepatan, koordinasi, dan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai karakter seperti kolaborasi, tanggung jawab, disiplin, dan solidaritas. Karena suasana yang menyenangkan dan penuh dukungan dari teman sebaya, siswa menjadi lebih percaya diri, aktif, dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Meskipun ada beberapa tantangan, seperti kurangnya koordinasi, ketakutan melakukan kesalahan, atau lingkungan latihan yang tidak mendukung, tetapi dengan bimbingan yang tepat dari guru, semua ini dapat diatasi. Oleh karena itu, permainan estafet telah terbukti sebagai metode pembelajaran yang efektif karena tidak hanya mengajar secara fisik, tetapi juga membangun karakter dan keterampilan sosial siswa.

Hasil ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Ramadhani, D., Rochman, C., & Hadi, S. R. (2024). bahwa pembelajaran lari sprint 60 meter dengan pendekatan permainan estafet bola pada siswa kelas VIII C SMP Negeri 3 Waru menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa. Presentase keberhasilan pembelajaran yang semula hanya 36,1% (pra siklus) siswa yang tuntas, kemudian naik menjadi 69,4% (siklus 1) dan meningkat hingga 86,1% siswa tuntas pembelajaran (siklus 2)

Peneliti lainnya menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa “Meningkatkan Hasil Pembelajaran Pola Gerak Dasar Berlari Pada Siswa Kelas IV SDN Sendangmulyo 03

Kecamatan Tembalang Kota Semarang Melalui Penggunaan Metode Permainan Estafet". Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pada siklus I, 16 siswa mencapai nilai KKM (57 %) dan pada siklus II, 23 siswa mencapai nilai KKM (82%). Hasil ini menunjukkan bahwa hasil belajar pola gerak dasar berlari siswa lebih baik pada siklus I dibandingkan dengan siklus I. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa hasil belajar lari siswa pada siklus II lebih baik daripada hasil belajar lari pada siklus I. Dapat diartikan bahwa ada peningkatan hasil belajar pola gerak dasar berlari menggunakan metode permainan estafet yang diterapkan selama ini diterapkan mempunyai dampak yang baik secara fisik dan juga psikologis anak, dengan bermain anak menjadi senang dan atusias (Zulhaq, R. G., Priyati, P., & Widodo, A. (2024).

Penggunaan permainan estafet dalam pembelajaran gerak lari di sekolah dasar terbukti mampu meningkatkan antusiasme siswa secara signifikan (Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Permainan yang bersifat kompetitif dan menyenangkan menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan menarik. Siswa menjadi lebih bersemangat mengikuti kegiatan karena mereka merasa terlibat langsung dalam aktivitas yang menyenangkan dan tidak monoton. Antusiasme ini terlihat dari partisipasi aktif siswa, ekspresi kegembiraan, serta kesediaan mereka untuk mencoba berulang kali tanpa merasa bosan atau terpaksa.

Karena keberhasilan permainan bergantung pada kekompakan dan koordinasi tim, permainan estafet menuntut siswa untuk bekerja sama dalam kelompok (Irawati, A. P. (2019) ; NURHAKIM, L., PUTRI, F. A., & HIDAYANTI, S. (2024). Kegiatan ini mengajarkan mereka cara saling mendukung, menunggu giliran, dan bertanggung jawab atas tugas yang diberikan kepada mereka masing-masing. Pengalaman ini menanamkan nilai-nilai sosial seperti toleransi, empati, dan rasa saling percaya di antara anggota tim. Secara tidak langsung, permainan estafet menjadi media pembelajaran sosial yang efektif karena mengajarkan siswa pentingnya kerja tim dan berkolaborasi sejak kecil.

Permainan estafet sangat efektif dalam melatih keterampilan motorik kasar siswa, terutama gerak lari (Yuliandra, R., Gumantan, A., & Pratomo, C. (2023). Permainan yang berulang dan dinamis memungkinkan siswa meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh mereka. Selain itu, permainan estafet menawarkan variasi gerakan yang membantu siswa mempelajari teknik lari dengan cara yang menyenangkan. Latihan ini meningkatkan perkembangan fisik siswa dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berolahraga.

Meskipun permainan estafet memiliki banyak manfaat, terdapat pula beberapa hambatan dalam proses pembelajaran (Rian, R., Ahmad, A., Taslim, T., & Hidayat, R. (2025). Beberapa siswa mungkin mengalami kesulitan mengikuti ritme permainan karena perbedaan kemampuan fisik atau kurangnya rasa percaya diri. Selain itu, koordinasi dalam tim bisa menjadi tantangan tersendiri, terutama jika terjadi konflik antar siswa atau kurangnya komunikasi yang baik. Guru perlu mengantisipasi hambatan-hambatan ini dengan pendekatan yang inklusif, memberikan bimbingan yang sabar, serta menciptakan suasana yang mendukung agar semua siswa merasa nyaman dan dapat belajar secara optimal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan manfaat nyata kepada dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi kreatif untuk meningkatkan kemampuan gerak lari siswa dengan menggunakan permainan estafet. Selain itu, permainan ini akan meningkatkan semangat, antusiasme, dan kolaborasi siswa dalam lingkungan belajar yang menyenangkan. Permainan estafet dianggap efektif untuk guru dalam kurikulum yang menekankan pembelajaran aktif dan partisipatif yang berfokus pada keterampilan fisik dan penguatan karakter siswa sejak dini.

Selain itu, penelitian ini memiliki tujuan jangka panjang, yaitu sebagai dasar atau rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan model pembelajaran jasmani berbasis permainan. Diharapkan hasil penelitian ini akan memperkaya penelitian saat ini dan menjadi dasar untuk penelitian yang lebih lanjut yang menekankan pengaruh permainan terhadap elemen lain seperti keterlibatan sosial, motivasi belajar, dan perkembangan motorik anak. Akibatnya, penelitian ini tidak hanya memiliki manfaat praktis bagi guru tetapi juga memiliki manfaat teoritis untuk kemajuan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan anak usia sekolah dasar.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan estafet sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa sekolah dasar untuk lari dengan cepat. Permainan ini tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik seperti kecepatan, koordinasi, dan kelincahan, tetapi juga menanamkan nilai karakter seperti kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan solidaritas. Siswa menjadi lebih percaya diri, aktif, dan bersemangat saat belajar PJOK karena suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif. Banyak penelitian menunjukkan bahwa metode ini meningkatkan keterampilan motorik siswa dan tingkat partisipasi mereka dalam proses belajar.

Dan berdasarkan hasil penelitian, diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu meneliti dampak permainan estafet terhadap faktor lain seperti motivasi siswa untuk belajar, keterlibatan sosial, dan perkembangan emosional mereka. Selain itu, mereka harus mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan yang lebih luas dan terintegrasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fadilani, A. U. (2023). Pengaruh Kegiatan Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B di Taman Kanak-kanak Aisyah Jambu Kecamatan Bajo Kabupaten Luwu.
- Gunanda, M. R., Amirzan, A., & Sumarjo, S. (2025). PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI SPRINT MENGGUNAKAN MEDIA BEBAN PADA SISWA SMP NEGERI 1 TANGSE. *Sport Health Education: Jurnal Pendidikan Olahraga, Jasmani dan Rekreasi*, 3(1).
- Irawati, A. P. (2019). METODE PERMAINAN ESTAFET CAPING RAMAYANA UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR CERITA RAMAYANA PEKSI JATHAYU. *Jurnal Ilmiah Pendidikan TRISALA*, 2(14), 206-220.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.
- Manalu, B. O., Setiawan, D., Gulo, C. S. S., Gulo, B., & Gulo, J. S. P. (2025). Penggunaan Aktivitas Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Anak-Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 28-39.
- Marpaung, D. P. B., Suryadi, H. S., Ardiansyah, L. T., & Iqbal, M. (2024). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam pengembangan keterampilan sosial siswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3408-3416.
- Megantara, B. A., Thazqia, F. M., Wahid, Z. A., Pribadi, R., Mentari, A. G., Rahmah, A. S., & Tarigan, B. (2024). PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP LIFE SKILLS. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 92-106.
- NURHAKIM, L., PUTRI, F. A., & HIDAYANTI, S. (2024). PENERAPAN MEDIA ESTAFET KARTU MATERI GOTONG ROYONG PEMBELAJARAN PPKN UNTUK MENGEMBANGKAN PSIKOMOTORIK PADA ANAK KELAS V SDN DARAMISTA II. *Jurnal Keislaman Terateks*, 9(2), 69-74.
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741-2749.
- Ramadhani, D., Rochman, C., & Hadi, S. R. (2024). Permainan Estafet Bola Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Materi Lari 60 Meter Pada Siswa Smp Negeri 3 Waru. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 6(1), 96-99.
- Rian, R., Ahmad, A., Taslim, T., & Hidayat, R. (2025). SURVEI SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMPN 12 PALOPO. *Jurnal Pokes*, 8(1), 405-419.
- Riki, R., & Sitompul, S. R. (2024). Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter. *SEMNASFIP*.
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90-106.

- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Setiorini, R. S. (2025). Pendekatan Bermain Sebagai Metode Pembelajaran Efektif Untuk Meningkatkan Teknik Lari Jarak Pendek Di SDN Perak Barat VI Surabaya. *Paradigma: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan*, 11(1), 31-46.
- Sevtianto, R. D., Santi, A. U. P., & Taznim, T. (2024). Meningkatkan Pembelajaran Gerak dasar Berguling dengan Menggunakan Media Matras Puzzle dalam Pembelajaran Pjok pada Siswa Kelas 1 di MI Muhammadiyah Semanu. *SEMNASFIP*.
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran Kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 72-80.
- Subekti, M. R. (2024, December). Peran Mental Toughness Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 158-174).
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198-211.
- Yuliandra, R., Gumantan, A., & Pratomo, C. (2023). Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau dengan Model Permainan Ladder. *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, 7(4), 4190-4198.
- Yunarta, A., & Ardana, A. (2024). Kreativitas Guru PJOK dalam Mengatasi Keterbatasan Sarana dan Prasarana Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kabuh. *MUTIARA PGSD*, 1(2), 75-82.
- Yuwono, D. C., Setiawan, I., & Sagitarius, A. P. (2025). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Siswa Kelas 3 SDN Jagalan 1 Kota Kediri. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(02), 158-167.
- Zulhaq, R. G., Priyati, P., & Widodo, A. (2024). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pola Gerak Dasar Berlari Menggunakan Metode Permainan Estafet Pada Siswa Kelas IV SDN Sendangmulyo 03 kecamatan Tembalang kota Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 1103-1110.
- Zulhaq, R. G., Priyati, P., & Widodo, A. (2024). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pola Gerak Dasar Berlari Menggunakan Metode Permainan Estafet Pada Siswa Kelas IV SDN Sendangmulyo 03 kecamatan Tembalang kota Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 1103-1110.