

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

PENTINGNYA MENGEMBANGKAN KERJASAMA DAN KETERAMPILAN MELALUI KEGIATAN LARI ESTAFET DI SEKOLAH DASAR

Samira Putri Tunggani¹, Aisykha Anindya², Muzzamil Ali Qodari³, Muh. Fikri Akbar Ramdhani⁴, Agus Mulyana⁵

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia

Email penulis: samiraputri@upi.edu¹, aisyanin@upi.edu², muzzamilalikodari192@upi.edu³, fikri.akbar26@upi.edu⁴, goestmulyana@upi.edu⁵

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan kesadaran terhadap kebersihan lingkungan melalui aktivitas jasmani. Artikel ini menyoroti pentingnya pengembangan kerjasama dan keterampilan melalui kegiatan lari estafet di sekolah dasar. Lari estafet, yang melibatkan kerjasama tim dan keterampilan koordinasi yang tinggi, dapat menjadi alat efektif dalam mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas. Dengan metode studi literatur, artikel ini mengkaji manfaat lari estafet, teknik pelaksanaannya, dan dampaknya terhadap siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa lari estafet tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa tetapi juga keterampilan sosial dan emosional mereka. Implementasi kegiatan ini secara efektif dalam kurikulum PJOK dapat mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan baik di dalam maupun di luar lapangan.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, lari estafet, kerjasama tim, keterampilan motorik, sekolah dasar.

Article History

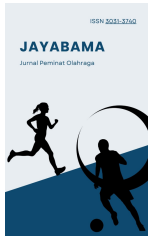
Received: Juni 2024

Reviewed: Juni 2024

Published: Juni 2024

ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) is an integral part of education aimed at developing physical fitness, motor skills, critical thinking skills, social skills, reasoning, emotional stability, moral actions, healthy lifestyle habits, and environmental cleanliness awareness through physical activities. This article highlights the importance of developing teamwork and skills through relay race activities in elementary schools. Relay racing,



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

which involves effective team cooperation and high coordination skills, can be an effective tool in achieving broader educational goals. Using the literature study method, this article examines the benefits of relay racing, its implementation techniques, and its impact on students. The findings show that relay racing not only enhances students' physical abilities but also their social and emotional skills. Effectively implementing this activity in the PJOK curriculum can prepare students to face future challenges both on and off the field.

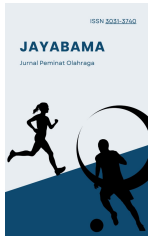
Keywords: *Physical Education, relay racing, teamwork, motor skills, elementary school*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. (Depdiknas, 2006) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Sukintaka (2000) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

Nassir Rosyidi (1983) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, arah menuju kebulatan kepribadiannya sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Selanjutnya Nasir Rosyidi mengatakan bukan hanya pendidikan jasmani saja yang dipentingkan. Tetapi pendidikan menuju arah sportivitas harus dijaga dan ditanamkan pada anak. Dapat juga diuraikan bahwa arti pendidikan jasmani itu meliputi:

1. Gerak badan, gerak badan ialah menggerakkan anggota tubuh baik sengaja atau tidak, biasanya untuk menyegarkan badan.
2. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang bertitik tolak atau bertitik pangkal pada jasmani. Dan manusia keseluruhan menjadi tujuan.
3. Pendidikan Olahraga, pendidikan olahraga ialah mengolahraga melalui cabang olahraga.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa secara keseluruhan PJOK dipandang sebagai komponen penting dalam pendidikan yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mendukung perkembangan mental, sosial, dan emosional siswa. Melalui kegiatan fisik yang direncanakan dengan baik, PJOK berperan dalam pembentukan kepribadian dan menanamkan nilai-nilai sportivitas. Selain itu, PJOK juga mendorong gaya hidup sehat dan kesadaran terhadap kebersihan lingkungan. Oleh karena itu, PJOK menjadi bagian penting dalam membentuk individu yang sehat, seimbang, dan berkarakter.

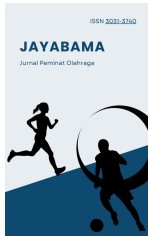
Salah satu aspek yang diajarkan dalam PJOK adalah pengembangan keterampilan olahraga, termasuk lari estafet. Lari estafet bukan hanya tentang kecepatan dan ketahanan fisik, tetapi juga melibatkan kerjasama tim yang efektif dan keterampilan koordinasi yang tinggi. Faruq (2016) lari estafet atau lari sambung dalam mengembangkan keterampilan gerak membutuhkan kerjasama dan tanggung jawab masing-masing anggota kelompok untuk bisa menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya dan menunjukkan kemampuan keterampilan gerak sebaik mungkin. Menurut Winarto (Lupita, 2018) "Estafet adalah sebuah latihan yang dilakukan dengan cara memberikan tongkat dari satu tempat ke tempat lainnya. Latihan ini dilakukan hingga semua anggota telah melakukannya (berikan waktu untuk kompetisi) Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa lari estafet adalah keterampilan yang menggunakan gerak dan membutuhkan kerja sama antar kelompok atau regu yang dilaksanakan secara bergantian. Dalam satu regu terdapat empat orang pelari yang dilaksanakan dengan cara bergantian dengan membawa tongkat.

Dalam artikel ini, kita akan membahas pentingnya pengembangan kerjasama dan keterampilan melalui kegiatan lari estafet di sekolah dasar, serta bagaimana aktivitas ini dapat diterapkan secara efektif dalam kurikulum PJOK untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas. Melalui pendekatan yang terstruktur dan metodis, lari estafet dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan tidak hanya kemampuan fisik siswa, tetapi juga keterampilan sosial dan emosional mereka, mempersiapkan mereka untuk tantangan masa depan baik di dalam maupun di luar lapangan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini yaitu menggunakan metode studi literatur. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian (Zed, 2008:). Melakukan studi literatur ini dilakukan oleh peneliti antara setelah mereka menentukan topik penelitian dan ditetapkannya rumusan permasalahan, sebelum mereka terjun ke lapangan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Darmadi, 2011)

Kajian literatur melibatkan pengumpulan dan analisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik lari estafet di sekolah dasar. Sumber-sumber yang digunakan meliputi buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan sumber *online* terpercaya. Proses kajian literatur meliputi beberapa tahapan:



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

1. Pengumpulan Sumber

Mengidentifikasi dan mengumpulkan sumber pustaka yang membahas lari estafet dan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Sumber yang digunakan diambil dari *database* akademik, perpustakaan, dan sumber *online* terpercaya.

2. Analisis Sumber

Menganalisis isi dari setiap sumber untuk mendapatkan informasi mengenai manfaat lari estafet, metode pelaksanaannya, serta dampaknya terhadap siswa. Mengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema yang relevan.

3. Penyusunan Artikel

Menyusun hasil analisis dalam bentuk artikel yang terstruktur dengan bagian pendahuluan, metode, hasil dan pembahasan, serta simpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

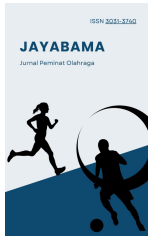
Lari estafet adalah salah satu jenis olah raga dalam kompetisi yang diadakan secara bergantian atau kompetisi estafet, yaitu terdiri dari pelari pertama, kedua, ketiga dan keempat. Dan ke pelari berikutnya. Hal ini sering diperebutkan 4 x 100 meter 400 meter dan 4 x 400 meter (1.600 meter) untuk berlari yang diperhitungkan dengan keuntungan dan keterampilan untuk cepat mendapatkan tongkat dengan jarak dan kecepatan masing-masing pelari.

Tujuan dasar dari lomba estafet itu sendiri adalah setiap pelari harus mengarahkan tongkat ke pelari berikutnya dalam zona tertentu, yang biasanya ditandai dengan segitiga di dalam lintasan. Maka pelari pertama memberi panggilan seperti "tongkat!" yang diulang beberapa kali sampai pelari kedua meraih tongkat sehingga pelari pertama yang datang dan meregangkan dan memberikan tongkatnya kepada pelari yang seterusnya.

A. Cara dalam Lari Estafet

Terdapat dua cara dalam permainan lari estafet seperti yang dijelaskan Faruq (2016) seperti berikut:





Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

1. Pergantian di luar

Pergantian tongkat dengan cara pergantian di luar anak-anak melakukan secara bersama dengan pasangan. Pasangan yang ada di belakang berlari dengan cepat sambil membawa tongkat estafet dengan tangan kiri dan diterima dengan tangan kanan. Setelah bisa melakukan secara berpasangan anak-anak bisa melakukan secara berpasangan anak-anak bisa melakukan dengan cara dengan menambahkan pasangan, misalkan dengan pelari ketiga setelah menerima tongkat, tongkat dipindah ke tangan kiri demikian juga untuk pelari selanjutnya. Apabila anak-anak sudah mempraktikkan sampai tiga orang maka dalam satu kelompok dalam jarak yang dekat, setelah semua bisa melakukan maka dapat dilakukan lari estafet dengan jarak yang jauh atau ukuran hampir sebenarnya.

2. Pengertian di dalam

Melakukan pengertian di dalam atau memeragakan keterampilan gerak ini dapat dilakukan dengan cara berkelompok juga, mulai dari kelompok kecil sampai dengan kelompok besar. Apa bila sudah bisa semua maka diadakan lomba estafet antar kelompok yang bertujuan untuk mematangkan kemampuan keterampilan gerak ini adalah si pemegang tongkat berlari dengan membawa tongkat dan ketika akan sampai pada pelari ketiga dan seterusnya mengganti pegangan dari tangan kiri ke kanan. Perlu diingat semua bahwa sebelum melakukan lari estafet anak-anak selalu membiasakan diri melakukan pemanasan sehingga otot-otot tungkai siap melakukan aktivitas gerak estafet dan sesudah selesai melakukan gerakan pendinginan. Selain itu biasakan juga membawa botol minum sendiri yang berisi air normal.

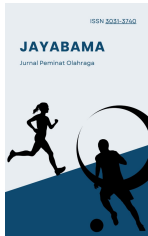
B. Teknik Bermain Estafet

Sumarjilah (dalam Aulia, 2018) Teknik dalam permainan lari estafet ini adalah:

1. Pelari pertama menggunakan start jongkok
2. Pelari kedua hingga seterusnya menggunakan start melayang (berdiri).
3. Aba-aba menggunakan kata-kata seperti "Bersedia, siap, Ya", bisa juga dengan memberikan aba-aba dengan menghitung "1-3" atau sebaliknya.
4. Teknik dalam memberi dan menerima tongkat/benda untuk anak usia dini pelari pertama anak memberikan tongkat menggunakan tangan kanan, kemudian pelari kedua menerima menggunakan tangan kiri, seterusnya hingga garis *finish*.

Dalam melakukan aktivitas bermain, selalu ada langkah-langkah dalam pelaksanaannya. Langkah-langkah dalam melaksanakan aktivitas bermain estafet adalah sebagai berikut:

1. Anak berdiri di tempat yang guru sediakan, kemudian guru menjelaskan aturan main sambil memeragakan cara bermainnya. Keaktifan anak dalam bermain menandakan anak memahami akan aturan dalam permainan yakni, anak harus bekerja sama dalam memindahkan benda dari satu tempat ke tempat yang lain sesuai waktu yang guru tentukan.
2. Anak dibagi menjadi beberapa kelompok yang beranggotakan 4 orang anak, setiap anak melakukan kerjasama dalam permainan sesuai dengan aturan. Misalnya anak harus berada di tempat yang ditentukan hingga permainan berakhir, anak memindahkan benda satu per satu, dan lain sebagainya



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

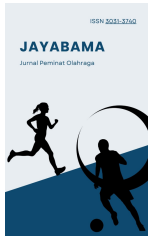
3. Anak berlomba untuk memindahkan benda dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat dan tepat dengan cara menyerahkan benda tersebut dari satu anak ke anak lainnya sesuai dengan aturan yang berbeda-beda di setiap pertemuan. Misalnya anak harus memindahkan benda dengan cara melompat, berjongkok, melempar, dan lain sebagainya
4. Setelah waktu berakhir, guru melakukan tanya jawab pada setiap anak dalam kelompok untuk mengetahui perkembangan berpikir simbolik pada anak misalnya meminta anak untuk menyebutkan jumlah benda yang berhasil dipindahkan, menyebutkan urutan lambang bilangan 1-10 pada benda yang dipindahkan, dan lain sebagainya (Winendra dalam Lupita, 2018).

C. Manfaat Penerapan Kegiatan Lari Estafet

Upaya untuk meningkatkan kerjasama dan keterampilan siswa harus dimulai sejak dini. Oleh karena itu perlu dirancang dan dikondisikan secara sadar, terarah, terukur, dan tetap mempertimbangkan kemampuan siswa secara menyeluruh. Sehingga siswa tetap dapat tumbuh dan berkembang secara sempurna. Hal ini banyak diupayakan melalui berbagai cara, salah satu cara untuk memenuhinya adalah melalui permainan khususnya lari estafet. Di mana nilai yang terkandung dalam permainan dapat menunjang tercapainya visi serta misi dari sebuah kelompok yaitu suatu kerjasama dan prestasi yang prima. Menurut John Locke (dalam Soemitro, 1992) melalui permainan siswa dapat diajak untuk bermain ketika mendapatkan pembelajaran jasmani karena dengan bermain dapat membantu dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Situasi tersebut dapat dimanfaatkan guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran di sekolah.

Dalam permainan lari estafet terdapat salah satu unsur yang berkaitan erat dengan proses belajar yang efektif yaitu kerjasama. Kerjasama adalah suatu bentuk interaksi sosial di mana tujuan anggota kelompok yang satu berkaitan erat dengan tujuan anggota kelompok yang lain atau kelompok secara keseluruhan sehingga seorang individu hanya dapat mencapai tujuan bila individu lain juga mencapai tujuan (Santosa, 2012). Suatu pembelajaran dikatakan berhasil bila pembelajaran tersebut menghasilkan proses belajar yang efektif. Dari hal tersebut di atas, kerjasama khususnya antara satu siswa dengan siswa lainnya dalam sebuah pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Suatu kelompok yang baik tentu saja mampu melaksanakan tugasnya dengan baik dan lancar. Tanpa kemampuan ini, sebuah kelompok tidak akan mampu mengerjakan tugas dan tanggung jawabnya. Kelompok pada dasarnya merupakan sebuah tim yang independen, karena setiap anggota kelompok menyadari tujuan, tugas, dan tanggung jawabnya akan mampu dan mau menempatkan dirinya sebagai bagian dari sebuah kelompok (Winata dalam Dien & Dinata, 2014).

Selain itu, kegiatan lari estafet juga dapat meningkatkan keterampilan berlari pada anak. Keterampilan lari estafet adalah kemampuan siswa dalam memberi dan menerima tongkat. Berlari itu adalah satu kaki melontarkan tubuh ke depan, lalu kemudian kaki lain menahan tubuh kita jatuh lalu kemudian melontarkan kembali tubuh kita ke depan. Hal tersebut terus di ulang-ulang dengan cepat sedemikian sehingga terjadilah sebuah hal yang kita sebut dengan berlari. Keterampilan berlari pada umumnya diperoleh dengan cara mempelajari di sekolah. Keterampilan berlari



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

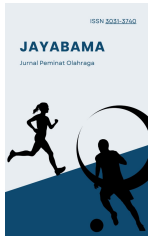
merupakan suatu olahraga yang tumbuh berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat, melempar merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Kajian literatur menunjukkan bahwa kegiatan lari estafet di sekolah dasar memiliki berbagai manfaat yang signifikan dalam mengembangkan kerjasama tim, dan peningkatan keterampilan motorik pada anak. Metode pelaksanaan yang melibatkan latihan rutin dan perlombaan terbukti efektif dalam mencapai tujuan tersebut. Guru memiliki peran penting dalam memfasilitasi dan memotivasi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan ini. Dengan demikian, lari estafet dapat menjadi salah satu alat pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. (2018). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Permainan Lari Estafet Di Tk Para Bintang Kota Jambi Tahun Ajaran 2017-2018. *Jurnal. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi*.
- Darmadi. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. (2006). Kurikulum Tingkat Satuan Untuk Sekolah Dasar. Dalam *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dikdasmen.
- Dien, M. A., & Dinata, V. C. (2014). PENGARUH PERMAINAN ESTAFET TERHADAP KERJASAMA SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN(Studi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Kota Blitar). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* .
- EduChannel. (2022, Juni 4). *Pengaruh Bermain Lari Estafet Terhadap Kemampuan Kerjasama Anak Usia Dini*. Diambil kembali dari [educhannel.id: https://educhannel.id/artikel/PENDIDIKAN-ANAK-USIA-DINI/pengaruh-bermain-lari-estafet-terhadap-kemampuan-kerjasama-anak-usia-dini.html](https://educhannel.id/artikel/PENDIDIKAN-ANAK-USIA-DINI/pengaruh-bermain-lari-estafet-terhadap-kemampuan-kerjasama-anak-usia-dini.html)
- Lupita. (2018). Pengembangan Alat Permainan Estafet Sebagai Media Pembelajaran Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal. Universitas Islam Negeri Randen Intan Lampung*.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 2 Nomor 2 Bulan 5 Tahun 2024

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Rosyidi, N. (1983). *Pedoman Olahraga. Solo: Tiga Serangkai.*

Santosa. (2012, Juli). *Teori Kerjasama dan Persaingan Kelompok*. Diambil kembali dari imadiklus: <http://www.imadiklus.com/2012/07/teori-kerjasama-dan-persaingan-kelompok.html>, diakses 31 Mei 2024)

Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Dirjen Dikti, Depdikbud.

Sukintaka. (2000). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Sumber: E-Buletin LPMP Sulsel*.

Zed. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Salemba Humanika.