

## PENERAPAN MODIFIKASI LARI ESTAFET UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA DAN HASIL BELAJAR

Maria Bernedete R. Indah Gobang  
[mariarokina26@gmail.com](mailto:mariarokina26@gmail.com)  
Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan modifikasi lari estafet dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar. Penelitian ini termasuk penelitian Kualitatif dengan cara pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status gejalanya. Subjek Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Larantuka. Pengumpulan data menggunakan Wawancara, Obserfasi, dan Dokumentasi. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa modifikasi yang dilakukan terhadap olahraga lari estafet memberikan dampak positif yakni dapat meningkatkan motivasi siswa dan hasil belajar siswa-siswi dalam pembelajaran penjasorkes.

**Kata Kunci:** Modifikasi, Lari Estafet, Motivasi, Dan Hasil Belajar.

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan dan pembudayaan siswa yang berlangsung seumur hidup (UU RI No.20 Tahun 2003). Pendidikan diselenggarakan dengan memberikan keteladanan, membangun kemauan dan mengembangkan kreativitas dalam proses pembelajaran. Pada era globalisasi seperti teknologi sekarang ini sudah serba moderen dan canggih. Penjasorkes adalah permainan dan olahraga. Menurut Hartati (2010:23), pada ruang lingkup ini menuntut para guru untuk harus mengembangkan mata pelajaran Penjasorkes, dan menguasai berbagai aktivitas permainan dan olahraga agar siswa dapat terlibat langsung dan lebih aktif mengikuti proses pembelajaran sehingga siswa memperoleh bekal dalam mengembangkan aktivitas fisik atau keterampilan juga mengembangkan aktivitas pengetahuan dan sikap.

Dalam penyelenggaraan program penjasorkes, hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, artinya tugas belajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan yang lebih baik (Suherman & Bahagia, 2012). Oleh karena itu, guru dalam melaksanakan prsoes pembelajaran Penjasorkes sebaiknya memperhatikan karakteristik dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Dengan memperhatikan karakteristik dan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa akan lebih muda menangkap materi pelajaran/ teknik yang disampaikan guru.

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status gejalanya. Untuk memperoleh data yang lengkap, akurat dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah. (Jailani & Jailani, 2023)

#### 1) Wawancara

Merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan interaksi langsung antara peneliti dan partisipan penelitian. Wawancara kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pandangan, dan perspektif individu terkait

fenomena yang diteliti. Wawancara dapat dilakukan pada tingkat kerangka yang telah ditentukan sebelumnya (Creswell, 2024).

## 2) Observasi

Merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap partisipan dan konteks yang terlibat dalam fenomena penelitian. Observasi kualitatif dapat dilakukan dalam situasi nyata atau dilingkungan yang telah dirancang secara khusus untuk penelitian. Observasi memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengamati interaksi sosial, perilaku dan konteks yang relevan dengan fenomena yang diteliti (Bogdan & Biklen, 2017).

## 3) Dokumentasi

Melibatkan pengumpulan data dari dokumen, arsip, atau bahan tertulis lainnya yang berkaitan dengan fenomena penelitian. Dokumen yang digunakan dapat berupa catatan, surat, laporan, buku, atau dokumen resmi lainnya. Studi dokumentasi memberikan wawasan tentang konteks historis, kebijakan, peristiwa, dan perkembangan yang relevan dengan fenomena yang diteliti (Creswell, 2014).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Larantuka dengan obyek penelitian yakni Guru PJOK dan Siswa Kelas XI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan penerapan modifikasi lari estafet untuk meningkatkan motivasi siswa dan hasil belajar dalam pembelajaran penjasorkes. Subyek dalam penelitian ini adalah Guru PJOK ( 1 orang) dan untuk menkonfirmasi penerapan modifikasi lari estafet untuk meningkatkan motivasi siswa dan hasil belajar, maka wawancara juga dilakukan dengan siswa. Peneliti hanya mewawancarai 3 orang siswa dari 46 siswa kelas XI.

Deskripsi ini dilakukan dengan berpedoman pada pertanyaan dan hasil wawancara yang diberikan oleh Guru PJOK yaitu Ibu Helga K. Poetri , S.Pd.Gr. dan siswa kelas XI Atas nama Martha Waina Sabu,Paulus Ivander Bala Agan, Stefania Putri Fernades. Adapun deskripsi data tersebut yakni:

1. .penerapan modifikasi la ri estafet di SMA Negeri 1 Larantuka. Berdasarkan hasil wawancara dijelaskan bahwa penerapan modifikasi lari estafet suda di jalankan sekian lama pada matapelajaran penjasorkes di kelas XI, dan sangat mempengaruhi motivasi siswa dalam belajar. Diketahui bahwa metode-metode yang diterapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam matapelajaran penjasorkes. Adapun pernyataan lengkap hasil wawancara dapat digambarkan sebagai berikut:
  - a. Menurut Martha Waina Sabu, teknik modifikasi ini membuat dia lebih mudah memahami dan mampu mengembangkan kemampuan dasar secara pribadi dan berkelompok untuk itu martha waina sabu mengaharapkan agar siswa tetap giat menekuni matapelajaran agar dapat meningkatkan hasil belajar. Disampaikan juga oleh Paulus Ivander Bala Agan, bahwa modifikasi pembelajaran ini sangat membantu siswa dalam kesulitan memahami materi sehingga lebih mampu bekerja sama dalam tim dengan memahami teknik lari yang benar akan mempermudah dalam mencapai tujuan olahraga ini.
  - b. Selain Martha Waina Sabu dan Paulus Ivander Bala Agan, siswi Stefania Putri Fernadez juga menambahkan bahwa penerapan modifikasi lari estafet mampu menggali potensi dalam dirinya dalam hal berolahraga dan perkembangan fisik, dan membuatnya semakin bersemangat mengikuti pelajaran olahraga.
2. Materi modifikasi lari estafet di SMA Negeri 1 Larantuka menurut Ibu Helga K. Poetri , S.Pd.Gr. teknik dasar lari estafet tidak jauh berbeda dengan yang diterapkan sekarang

karna pada dasarnya tidak boleh merubah tekniknya karena dengan adanya modifikasi beberapa kesalahan yang sering muncul pada olahraga ini sudah minim terjadi. Adanya perbedaan dari beberapa segi sangat memudahkan siswa dalam mencapai tujuan lari estafet serta mampu mengolah pengetahuan dengan baik adapun perubahan pada modifikasi ini dapat disesuaikan oleh lingkungan SMA Negeri 1 Larantuka dibuktikan dengan terselenggaranya kegiatan olahraga ini setiap tahun.

3. Pengaruh modifikasih lari estafet berdasarkan hasil wawancara Ibu Helga K. Poetri , S.Pd.Gr.dengan adanya modifikasi ini rasa optimis dan percaya diri siswa-siswi mengalami peningkatan. Selain itu kekompakan anantara siswa mampu dibuktikan dalam kerja sama tim yang baik dan juga kemampuan motorik kasar halus dan kognitif dilinaai cukup memuaskan dibuktikan dengan keaktifan dan ketangkasan para siswa dan siswi disaat kegitan lari estafet berlangsung.
  - a. Kelebihan dan kekurangan, menurut Ibu Helga K. Poetri , S.Pd.Gr. modifikasi ini memberikan banyak sekali kemudahan.beberapa diantaranya teknik modifikasi ini sangat ramah lingkungan dan tidak perlu mengeluarkan banyak biaya karena karena menggunakan peralatan seadanya. Dan untuk modifikasi lari estafet ini, sangat ditonjolkan juara dan semangat olahraga, bakan sekedar suatu kompetisi.hampir tidak ditemui suatu kekurangan dalam modifikasi ini
  - b. Apresiasi siswa-siswi SMA Negeri 1 Larantuka terhadap modifikasi lari estafet berdasarkan hasil wawancara Stefania Putri Fernadez, Martha Waina Sabu dan Paulus Ivander Bala Agan, dinyatakan bahwa mereka sangat bersemangat dan menyukai modifikasi ini karena mudah dipahami dan dijalankan dengan baik dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan modifikasi lari estafet untuk meningkatkan motivasi siswa dan hasil dalam pembelajaran penjasorkes,dapat disimpulkan bahwa modifikasi yang dilakukan terhadap olahraga lari estafet memberikan dampak positif yakni dapat meningkatkan motivasi siswa dan hasil belajar siswa-siswi dalam pembelajaran penjasorkes. Adanya kepuasan dari para siswa dan siswi terhadap metode ini karna sangat memberikan kemudahan dalam berolahraga khususnya lari estafet.

## **Saran**

Untuk memperoleh peningkatan dalam penerapan modifikasi lari estafet ini hal yang disarankan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan agar pihak sekolah mampu menjaga kualitas pembelajaran yang diterapkan di lapangan agar dapat mempertahankan hasil belajar yang maksimal.
2. Melalui penelitian ini siswa dan siswi diharapkan mampu memberi hasil yang positif dan memuaskan dan mampu menjunjung tinggi nilai sportifitas dalam berolahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifah, L. (2018). Data dan Sumber Data Penelitian Kualitatif .  
Jailani, M., & Jailani, M. (2023). Teknik Pengumpulan Data.  
Jailani, M., & Jailani, M. (2023). Teknik Pengumpulan Data.  
syamsudin, A. (n.d.).  
wahyuni, s. (n.d.).  
Aminatun, Khontri, Upik Elok Endang Rasmani, and Muhammad Munif Syamsuddin. "Penerapan Permainan Lari Estafet Modifikasi Untuk Meningkatkan Kompetensi Motorik Anak Usia 5-

6 Tahun.” *Kumara Cendekia* 8, no. 4 (2020): 369. <https://doi.org/10.20961/kc.v8i4.43818>.

Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. “Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif.” *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.

As-safa, Ayyala Haqqi Thoriq, Ardhi Mardiyanto, Indra Purnomo, and Mohammad Yunan. “Meningkatkan Motivasi Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Estafet Untuk Siswa Kelas 5 SD Negeri Bawang 1 Kediri” 03, no. 04 (2025): 512–17.

Suprayitno. “Journal Physical Health Recreation.” *Journal Physical Health Recreation* 3, no. 1 (2022): 5–11.