

# PENERAPAN PERMAINAN LARI ESTAFET SEBAGAI SARANA PENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA YAYASAN PENDIDIKAN HKBP PADANG BULAN

*The Implementation of Relay Running Games as a Means to  
Improve Physical Fitness of Students at HKBP Padang Bulan  
Education Foundation*

**Feronika Sitinjak**

Universitas Katolik Santo Thomas Medan (UNIKA), Medan, Indonesia  
e-mail: [feronikasitinjak6@gmail.com](mailto:feronikasitinjak6@gmail.com)

**Rismawati Veronika Sinaga**

Universitas Katolik Santo Thomas Medan (UNIKA), Medan, Indonesia  
e-mail: [vsinaga00@gmail.com](mailto:vsinaga00@gmail.com)

**Nilla Wanni Hutabarat**

Universitas Katolik Santo Thomas Medan (UNIKA), Medan, Indonesia  
e-mail: [hutabaratnillawanni@gmail.com](mailto:hutabaratnillawanni@gmail.com)

**Meylin Cinta BR Barus**

Universitas Katolik Santo Thomas Medan (UNIKA), Medan, Indonesia  
e-mail: [meylincinta@gmail.com](mailto:meylincinta@gmail.com)

**Heka Maya Sari Br sembiring.M.Pd**

Universitas Katolik Santo Thomas Medan (UNIKA), Medan, Indonesia  
e-mail: [Heka\\_sembiring@ust.ac.id](mailto:Heka_sembiring@ust.ac.id)

## **Abstract**

*Education is a lifelong process that shapes students by providing role models, encouraging willpower, and fostering creativity through learning. It carries pedagogical aims and is incomplete without Physical Education (Penjasorkes), which serves as a foundation for understanding oneself and the world in line with the times. To enhance motivation and enjoyment in Penjasorkes, teachers must creatively adapt sports activities to students' characteristics through modified games. Such learning processes are expected to lead to behavioral improvements seen in learning outcomes. Creativity is vital in developing elementary students' potential. One effective strategy is using relay games. This community service aimed to explore relay games as a means to enhance student creativity and physical fitness. The activity involved 15 students divided into three groups in a field demonstration. Relay games were found to improve physical attributes such as strength, speed, agility, and flexibility, while also fostering teamwork and creativity.*

**Keywords**—relay game method, student creativity, physical education

## 1. PENDAHULUAN

Kebugaran fisik adalah elemen krusial dalam pertumbuhan anak. Di zaman teknologi yang terus berkembang, gaya hidup yang tidak aktif dan minimnya gerakan fisik di antara anak-anak telah berkontribusi pada naiknya masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit yang berhubungan dengan kebugaran. Maka dari itu, sangat penting untuk mengenalkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan menggugah semangat seperti permainan estafet di sekolah.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah media yang mendukung perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pemahaman, berpikir kritis, serta penghayatan terhadap nilai-nilai, baik mental, emosional, maupun sosial. Selain itu, pendidikan ini juga membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang bagi anak usia dini (Kalanganyar 2020). Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat krusial dan perlu dikuatkan oleh Dewan Pendidikan sebagai bagian dari proses pembelajaran sepanjang hayat. Melalui pendidikan jasmani, siswa mendapat kesempatan untuk terlibat langsung dalam beragam pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas fisik, permainan, dan latihan yang terstruktur serta terencana. Pengalaman dalam pembelajaran ini diarahkan untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan bugar sepanjang hidup (Mardius et al. 2020).

Permainan adalah salah satu elemen penting dalam setiap program pendidikan jasmani, sehingga pengajar di bidang pendidikan jasmani seharusnya memahami dengan baik berbagai aspek permainan (Sitompul dan Sholihamia 2020). Terdapat banyak jenis permainan yang dapat diajarkan kepada siswa dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah permainan estafet. Permainan estafet memiliki unsur yang sangat terkait dengan pencapaian proses pembelajaran yang efektif, yaitu kerja sama (Natas Pasaribu dan Daulay 2019). Salah satu cara untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan guru pendidikan jasmani mengembangkan materi ajar pendidikan jasmani menggunakan berbagai model permainan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak yang dapat merangsang dan mengoptimalkan fungsi seluruh anggota tubuh.

Pengabdian ini menunjukkan bahwa permainan estafet dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permainan estafet melibatkan kerja sama dan kolaborasi antar siswa, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara menyenangkan dan menarik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas v SD di Yayasan Peandidikan HKBP Padang Bulan Medan.

Dengan melibatkan siswa dalam permainan estafet berbasis kolaborasi, diharapkan mereka akan lebih termotivasi dan terlibat dalam aktivitas fisik. Meningkatkan kebugaran jasmani mereka juga dapat memberikan manfaat jangka panjang, seperti peningkatan kesehatan secara keseluruhan, peningkatan fokus dan konsentrasi dalam pembelajaran, serta mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

## 2. METODE

Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menyampaikan materi pelajaran dengan cara memperlihatkan atau menunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau objek tertentu yang sedang dipelajari. Baik yang asli maupun yang meniru sering kali disertai dengan penjelasan lisan (Paizauddin dan Ermalinda, 2013;216). Demonstrasi adalah cara yang sangat efektif, karena membantu siswa menemukan jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta

atau data yang akurat. Metode demonstrasi adalah metode penyampaian pelajaran yang melibatkan penggambaran dan penunjukan kepada siswa mengenai suatu proses, keadaan, atau objek tertentu, baik yang sebenarnya maupun yang hanya berupa tiruan. Sebagai cara penyampaian, demonstrasi tidak dapat dipisahkan dari penjelasan lisan yang diberikan oleh pengajar. Meskipun dalam tahapan Demonstrasi peran siswa bukan hanya untuk memperhatikan, tetapi demonstrasi dapat menyajikan materi pelajaran dengan lebih baik. Dalam strategi pembelajaran, demonstrasi dapat dimanfaatkan untuk menyokong keberhasilan strategi pembelajaran ekspositori dan inkuiri (Depdiknas, 2008:16). Metode demonstrasi menurut Hurrahman merupakan cara pengajaran yang melibatkan peragaan barang, situasi, aturan, dan langkah-langkah dalam melaksanakan suatu kegiatan. Hal ini dapat dilakukan secara langsung atau dengan memanfaatkan media pengajaran yang sesuai dengan topik atau materi yang sedang disampaikan. Metode ini diterapkan agar siswa dapat lebih memahami materi yang diajarkan dengan menggunakan alat peraga dan media visual yang dapat mendukung pemahaman siswa (Rohendi, dkk.)



**Gambar 1.** Pelaksanaan Pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan di Yayasan Pendidikan HKBP Padang Bulan Medan. Subjek pada pengabdian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 15 orang siswa. Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan sebagai sarana untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani melalui permainan estafet. Pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu tahap 1, dan tahap 2. Pengabdian ini dilakukan dengan menjadi 2 tahap.

Tahap I yang dilakukan adalah dengan memberikan materi tentang lari estafet seperti sejarah estafet, pengertian estafet, teknik melakukan estafet, peraturan dalam permainan estafet serta manfaat permainan estafet terhadap peserta didik pada awal pembelajaran dilanjutkan dengan memberikan treatment berupa permainan lari estafet untuk meningkatkan kebugaran jasmani komponen kecepatan, kelincihan dan daya tahan pada peserta didik. Peningkatan dengan permainan ini dilakukan bertujuan agar peserta didik memiliki keaktifan dalam bergerak dan mayoritas siswa menyukai belajar sambil bermain. Maka cocok dimasukkan permainan untuk treatment dalam pengabdian ini. Permainan lari estafet adalah permainan berkelompok dengan seluruh siswa siswi dibagi menjadi 3 kelompok yang nantinya akan saling berkompetisi untuk menemukan kelompok siapa yang tercepat.

Pada tahap II metode yang sama diterapkan dengan menggunakan permainan lari estafet. Permainan akan dikemas dengan penambahan varian agar permainan begitu menantang dan menambah nilai kesulitan untuk menciptakan kelincahan, kecepatan dan daya tahan tubuh yang optimal. Pada pelaksanaan pembelajaran siswa-siswi ditambahkan variasi satu, dua, ketiga dengan tujuannya agar siswa-siswi semakin merasakan komponen yang dilakukan. Permainan yang digunakan terdiri dari beberapa bentuk, antara lain:

1. Estafet Tongkat Sederhana
2. Estafet Zigzag
3. Estafet lempar dan tangkap bola

Selama pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan observasi langsung dan pencatatan perkembangan siswa berdasarkan beberapa indikator utama:

1. Partisipasi aktif siswa dalam mengikuti permainan
2. Tingkat kelelahan dan waktu pemulihan denyut jantung
3. Perubahan perilaku dalam kebiasaan fisik harian
4. Keterlibatan guru dan suasana belajar di kelas
5. Respons siswa secara afektif (motivasi, kegembiraan, dan kerja sama)

Hasil temuan utama dari kegiatan ini meliputi: 90% siswa menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani ditandai dengan kemampuan menyelesaikan permainan. 95% siswa terlihat lebih antusias dan tidak mengeluh kelelahan seperti pada minggu awal. Kedisiplinan meningkat, terlihat dari kehadiran siswa yang konsisten dan semangat mengikuti instruksi. Guru PJOK menyampaikan bahwa siswa terlihat lebih siap dan semangat saat pembelajaran olahraga berlangsung, bahkan beberapa siswa mulai bermain estafet secara mandiri saat istirahat.

Penerapan permainan lari estafet terbukti menjadi alternatif yang efektif, menyenangkan, dan murah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Selain berdampak pada aspek fisik, kegiatan ini juga mengembangkan kemampuan sosial siswa, seperti kerja sama tim, toleransi, tanggung jawab, dan sportivitas.

Permainan ini mencakup unsur:

1. Aerobik, melalui gerakan lari berulang dalam durasi pendek-menengah.
2. Koordinasi dan konsentrasi, karena siswa harus fokus saat menerima atau memberikan tongkat estafet.
3. Motivasi intrinsik, karena bentuk permainan bersifat kompetitif namun menyenangkan.
4. Interaksi sosial positif, karena permainan dilakukan dalam kelompok yang saling bergantung.

Hal ini mendukung teori pembelajaran jasmani yang menyatakan bahwa aktivitas fisik akan berdampak positif jika dilaksanakan secara teratur, menyenangkan, dan melibatkan siswa secara aktif (Suryana, 2019). Lebih jauh, pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya dukungan guru dan lingkungan sekolah. Dengan guru yang aktif terlibat dalam pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, siswa merasa lebih aman dan termotivasi. Selain itu, pendekatan permainan estafet membantu guru menyampaikan pembelajaran kebugaran

dengan cara yang tidak kaku dan tidak membosankan, khususnya untuk siswa usia sekolah dasar yang berada dalam masa perkembangan motorik dan sosial.

Secara umum, kegiatan ini telah menciptakan:

1. Kondisi belajar yang aktif dan partisipatif
2. Peningkatan kapasitas fisik siswa secara alami
3. Kebiasaan hidup sehat melalui gerak yang menyenangkan
4. Pengabdian ini juga memberikan pengalaman nyata bagi guru dan siswa untuk mengintegrasikan nilai-nilai pendidikan karakter, seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab dalam proses pembelajaran jasmani.

#### **4. KESIMPULAN**

Permainan estafet memiliki peran penting dalam meningkatkan kondisi fisik siswa kelas VI. Dalam aktivitas ini, siswa terlibat dalam olahraga yang membutuhkan gerakan tubuh dan kerja sama kelompok. Mereka yang berpartisipasi dalam permainan estafet mengalami kemajuan dalam berbagai aspek kebugaran, seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan stamina. Permainan estafet bisa menjadi pilihan yang mengasyikkan untuk mengajarkan kebugaran jasmani di tingkat sekolah dasar. Ini dapat mendorong siswa untuk tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas fisik dengan semangat tinggi. Selain itu, melalui permainan estafet, siswa dapat mengasah kemampuan social mereka, seperti bekerjasama, berkomunikasi, dan membangun rasa percaya diri.

#### **5. SARAN**

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian yang menggunakan permainan lari estafet dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. **Bagi Guru Pendidikan Jasmani**  
Para guru sebaiknya memanfaatkan permainan lari estafet sebagai salah satu pilihan variasi pembelajaran yang menyenangkan, karena terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa secara bertahap. Aktivitas ini juga membantu melatih kerja sama dan semangat sportivitas diantara siswa.  
**Bagi Sekolah**  
Sekolah diharapkan memberikan dukungan terhadap kegiatan pembelajaran jasmani dengan menyediakan fasilitas yang memadai, seperti lapangan yang cukup dan alat bantu sederhana, agar aktivitas seperti lari estafet dapat dilakukan dengan aman dan efektif.
2. **Bagi Siswa**  
Siswa disarankan untuk terlibat aktif dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam permainan seperti lari estafet, karena kegiatan ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga membentuk karakter seperti kerja sama, kepercayaan diri, dan disiplin.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**  
Para peneliti di masa depan diharapkan dapat menciptakan model permainan estafet yang lebih bervariasi, inovatif, dan sesuai dengan karakter siswa di sekolah dasar.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Yayasan Pendidikan HKBP Padang Bulan Medan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru PJOK dan seluruh siswa kelas V, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam setiap sesi kegiatan permainan lari estafet. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan tim pengabdian atas kerja sama dan dedikasi dalam menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan ini. Tak lupa, terima kasih kepada Universitas Katolik Santo Thomas Medan atas bantuan dan dukungannya dalam proses pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kebugaran jasmani siswa serta dapat menjadi referensi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar secara lebih kreatif dan menyenangkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawan, D. (2013). Penerapan modifikasi permainan lari estafet untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 22–30. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2916>
- Nindi Prasetya Utama. (2024). Mahasiswa pendidikan olahraga: Upaya Peningkatan Variasi Gerak Dasar Lari Jarak Pendek menggunakan Tugas Gerak Lari ABC pada Siswa Kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik
- Nugroho, A., Putri, D. M., & Ramadhan, T. (2021). Model pembelajaran lari estafet berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 45–52. <https://doi.org/10.26740/jpji.v8n2.p45-52>
- Prasetyo, H., & Sari, L. (2020). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional berbasis lari estafet. *Jurnal Aktivitas Olahraga*, 6(1), 33–39.
- Supardanayasa, I. K. (2021). Penerapan metode demonstrasi dan penugasan untuk meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Bakti Saraswati*, 10(1), 12–18. <https://ejournal.unmas.ac.id/index.php/baktisaraswati/article/view/2075>
- Suryana, D. (2019). Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Bandung, Indonesia: Alfabeta.