



MODIFIKASI PEMBELAJARAN LARI ESTAFEK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA VOLI PADA PEMBELAJARAN PENJAS DI SMP MUHAMMADIYAH 12 MAKASSAR

Syahrul Zaum¹, Muhammad Faisal Lutfi Amri², Butsiarah³ Andika Marsuki⁴

^{1,3,4}Universitas Negeri Makassar

²Universitas Negeri Gorontalo



***Corresponding author**

Syahrul Zaum

Email : syahrul.zaum@unm.ac.id

HP: 081355344902

Kata Kunci:

Lari estafek;

Modifikasi Pembelajaran;

Variasi pembelajaran;

Keywords:

Relay race;

Learning Modifications;

Learning variations;

ABSTRAK

Kegiatan ini merupakan penambahan wawasan dan metode pembelajaran yang lebih kreatif dalam Olahraga atletik khususnya Lari estafek di kemas dengan modifikasi dengan menggunakan media bola voli dan pembelajaran yang sesuai kebutuhan peserta didik. Lari estafek di kalangan siswa SMP masih kurang minat dalam melaksanakan pembelajaran di karenakan kurangnya variasi - variasi pembelajaran dalam proses belajar mengajar Pendidikan jasmani olahraga di lingkungan sekolah khususnya tingkat SMP. Maka dari itu kami membuat pengabdian masyarakat yaitu memodifikasi pembelajaran lari estafek dengan menggunakan media bola voli sesuai kebutuhan peserta didik . Jadi dengan adanya pengabdian ini, kita semua berharap bisa mengenalkan variasi-variasi pembelajaran di lari estafek pada peserta didik di tingkat SMP. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Dosen dan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Berdasarkan sosialisasi yang dilakukan, diharapkan guru dan siswa mengerti dengan teknik-teknik dasar dalam lari estafek dan aturan-aturan yang terdapat dalam lari estafek.

ABSTRACT

This activity is an addition to knowledge and more creative learning methods in athletics, especially relay running, packaged with modifications using volleyball and learning methods tailored to the needs of students. Relay running among junior high school students still lacks interest in learning due to the lack of variety in the teaching and learning process of physical education in schools, especially at the junior high school level. Therefore, we created a community service program to modify relay race learning by using volleyball media according to the needs



of the students. With this community service program, we all hope to introduce various learning methods in relay races to junior high school students. This community service activity was carried out by a team of lecturers and students from the Faculty of Sports Science and Health, Makassar State University. Based on the socialization conducted, it is hoped that teachers and students will understand the basic techniques in relay running and the rules in relay races.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik (Karim & Hambali, 2024). Dalam konteks pendidikan jasmani, kegiatan olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk membentuk karakter siswa seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas (Rusdin et al., 2022). Untuk itu, diperlukan pendekatan yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan serta kemampuan peserta didik.

Salah satu bentuk pengembangan inovatif dalam pembelajaran olahraga adalah melalui modifikasi permainan (Ricky et al., 2022). Modifikasi ini dilakukan agar aktivitas olahraga menjadi lebih menyenangkan, kompetitif secara sehat, dan adaptif terhadap kondisi lapangan maupun keterampilan siswa. Dengan demikian, semua peserta didik dapat mengikuti kegiatan dengan antusias tanpa merasa terbebani (Hipolitus Ilman Halawa et al., 2022).

Di SMP Muhammadiyah 12 Makassar, diterapkan sebuah kegiatan modifikasi permainan yang disebut Estafet Bola Sprint. Permainan ini merupakan penggabungan antara lari cepat (sprint) dan permainan bola yang dikemas dalam bentuk estafet (Ramadhani et al., 2024). Modifikasi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, serta kerja sama tim dalam suasana kompetitif yang menyenangkan (Di et al., 2024). Permainan ini juga dapat menjadi sarana edukatif untuk mengajarkan nilai sportivitas, kerja sama, dan strategi kepada peserta didik (Ricky et al., 2022).

Estafet Bola Sprint bukan hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga sangat efektif dalam membangun dinamika kelompok, memperkuat komunikasi antaranggota tim, serta melatih kemampuan mengambil keputusan secara cepat. Aktivitas ini dapat menjadi alternatif yang menyenangkan dalam proses pembelajaran olahraga di sekolah (Hipolitus Ilman Halawa et al., 2022).

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat mengalami pembelajaran jasmani yang menyeluruh, aktif, dan partisipatif. Selain itu, kegiatan modifikasi seperti ini dapat menjadi model bagi guru-guru PJOK dalam mengembangkan materi ajar yang kreatif dan berdampak positif bagi perkembangan siswa (Ricky et al., 2022).

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu mengakomodasi kebutuhan siswa secara menyeluruh, mulai dari pengembangan aspek fisik, keterampilan motorik, hingga penguatan karakter (Mustafa, 2022). Dalam praktiknya, banyak guru menghadapi tantangan dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, terutama ketika siswa menunjukkan tingkat antusiasme yang rendah atau kurang percaya diri dalam mengikuti aktivitas olahraga yang bersifat kompetitif. Oleh karena

itu, pendekatan melalui permainan yang dimodifikasi menjadi solusi efektif dalam mengatasi hambatan tersebut.

Permainan yang dimodifikasi memungkinkan siswa untuk bergerak aktif tanpa tekanan kompetisi yang berlebihan. Dengan menyesuaikan aturan, alat, dan ruang permainan, siswa lebih bebas mengekspresikan kemampuan mereka. Dalam konteks Estafet Bola Sprint, siswa diajak untuk mengembangkan kecepatan dan koordinasi dalam suasana permainan tim yang menyenangkan (Ramadhani et al., 2024). Ini membuat kegiatan terasa lebih seperti permainan daripada latihan fisik formal, sehingga mampu meningkatkan partisipasi semua siswa, termasuk mereka yang biasanya pasif (Hipolitus Ilman Halawa et al., 2022).

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga melatih soft skills siswa seperti kerja sama, komunikasi, dan pengambilan keputusan dalam kelompok (Tilawah et al., 2025). Setiap anggota tim memiliki peran yang harus dijalankan dengan tanggung jawab (Juliarti Bantam et al., 2024). Proses serah terima bola dalam permainan estafet menuntut koordinasi dan kepercayaan antaranggota tim (Ma'rifah et al., 2022). Hal ini sejalan dengan nilai-nilai pendidikan karakter yang saat ini sangat ditekankan dalam kurikulum pendidikan nasional.

Lebih jauh lagi, modifikasi olahraga seperti ini juga membantu guru dalam melakukan pendekatan diferensiasi terhadap siswa (Anugrah & Rahmat, 2024). Siswa yang memiliki keterampilan fisik tinggi tetap tertantang untuk tampil maksimal, sementara siswa dengan kemampuan terbatas tetap dapat berpartisipasi dan merasakan keberhasilan (Malik, 2024). Hal ini menciptakan pengalaman belajar yang adil dan setara, sesuai dengan prinsip inklusivitas dalam pendidikan (Tahsinia & Pujiaty, 2024).

Kegiatan ini juga menjadi ajang eksplorasi metode pembelajaran yang kreatif bagi guru PJOK. Dengan menerapkan permainan seperti Estafet Bola Sprint, guru dapat mengukur aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara terpadu. Tidak hanya fokus pada hasil akhir (menang atau kalah), tetapi juga pada proses belajar, kerja tim, dan peningkatan personal tiap siswa (Ramadhani et al., 2024). Hal ini menjadikan kegiatan olahraga tidak hanya sebagai rutinitas fisik, tetapi sebagai bagian dari pembangunan karakter secara holistik (Acep Noval Mulzaman et al., 2024).

Melalui kegiatan Estafet Bola Sprint yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 12 Makassar, diharapkan tercipta suasana pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan menyenangkan. Siswa tidak hanya memperoleh manfaat kebugaran, tetapi juga pengalaman emosional dan sosial yang membentuk kepribadian mereka. Ini adalah langkah kecil namun penting dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara jasmani dan kuat secara karakter.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan modifikasi olahraga lari estafet menggunakan media bola voli bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik dasar, serta membangun kerja sama dan sportivitas siswa melalui pendekatan permainan yang menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini juga dimaksudkan untuk menumbuhkan minat dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 29 April 2025 pukul 08.00 WITA sampai selesai, bertempat di lapangan olahraga SMP Muhammadiyah 12 Makassar.

Adapun tahapan kegiatan yaitu: 1) Persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, guru PJOK, serta pemilihan lokasi yang sesuai; mempersiapkan perlengkapan kegiatan seperti bola voli, kerucut, peluit, dan perlengkapan keamanan siswa, 2) Pelaksanaan, terdiri atas sesi pembukaan oleh dosen, pemanasan bersama, penjelasan aturan permainan Lari Estafet menggunakan media bola voli, pembagian kelompok, pelaksanaan pertandingan lari estafet dalam beberapa babak, serta evaluasi teknik dan kerja sama tim, 3) Penutup, berupa refleksi kegiatan, pemberian umpan balik kepada siswa, dan pengumuman kelompok terbaik berdasarkan kerja sama, sportivitas, dan semangat partisipasi.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan lari estafet menggunakan media bola voli mendapat respon yang sangat positif dari para siswa. Mereka menunjukkan antusiasme tinggi dan semangat kompetitif yang sehat selama mengikuti permainan. Berikut adalah tahapan pelaksanaan secara rinci:

a) Pengenalan dan Demonstrasi

Mahasiswa menjelaskan aturan main, yaitu siswa harus berlari membawa bola besar dan meletakkanya di dekat kerucut yang telah ditentukan. Siswa tidak diperbolehkan menjatuhkan bola atau melakukan pelanggaran seperti memotong jalur lawan.



Gambar 1. pengenalan lari estafek

b) Latihan dan Adaptasi

Siswa berlatih teknik membawa bola dengan tangan sambil berlari dan berpindah secara estafet. Latihan dilakukan berulang kali dalam kelompok untuk membiasakan teknik dan alur permainan.



Gambar 2. Latihan dan adaptasi

c) Pertandingan Kelompok

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing bertanding dalam sesi penyisihan dan final. Penilaian berdasarkan kecepatan dan kerja sama tim. Kelompok tercepat dengan koordinasi terbaik keluar sebagai pemenang.



Gambar 3. Pertandingan Kelompok

d) Evaluasi dan Umpan Balik

Mahasiswa memberikan evaluasi terkait teknik membawa bola, ketepatan dalam operan estafet, serta kerja sama tim. Beberapa siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan dan saran setelah itu di lanjutkan foto bersama sebagai penutup kegiatan.



ambar 4. Foto Bersama Peserta

Kegiatan modifikasi Estafet Bola Sprint di SMP Muhammadiyah 12 Makassar berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari siswa. Selama pelaksanaan, siswa tampak antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pemanasan hingga pertandingan estafet. Permainan ini membantu meningkatkan kemampuan fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak.

Pada awalnya, beberapa siswa masih tampak bingung dan belum memahami alur permainan. Namun setelah mendapat arahan dan latihan, mereka mulai mampu bekerja sama dalam tim, melakukan serah terima bola dengan baik, serta memahami pentingnya strategi dalam permainan. Permainan ini juga mendorong siswa untuk aktif dan percaya diri, bahkan mereka yang awalnya cenderung pasif.

Kegiatan ini menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam menanamkan nilai sportivitas, kerja sama, dan semangat kompetitif yang sehat. Guru PJOK menyatakan bahwa metode ini sangat bermanfaat sebagai alternatif pembelajaran yang menyenangkan dan dapat melibatkan seluruh siswa secara aktif. Selain itu, permainan ini juga dinilai cocok untuk dijadikan bagian dari kegiatan rutin atau ekstrakurikuler sekolah.

Selain itu, penting bagi guru untuk menggunakan model pembelajaran yang tepat agar proses latihan menjadi efektif. Berdasarkan observasi dan diskusi singkat di akhir sesi, siswa menyatakan bahwa mereka sangat menikmati kegiatan ini dan berharap kegiatan serupa dapat diadakan kembali. Hasil ini menunjukkan bahwa modifikasi Estafet Bola Sprint berdampak positif terhadap pengembangan keterampilan motorik dan karakter siswa seperti kerja sama, sportivitas, dan kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Kegiatan Modifikasi Olahraga Lari Estafet menggunakan media bola voli yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 12 Makassar memberikan dampak positif dalam pengembangan keterampilan motorik siswa, kerja sama tim, serta nilai-nilai sportivitas. Metode permainan yang dimodifikasi mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan ini layak untuk dijadikan model pembelajaran olahraga yang inovatif di tingkat sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Noval Mulzaman, Aziz, M. W., Raka Muhamad Heryanto, Rival Pratama Putra, & Burhan Hambali. (2024). Peran Penting Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 21–28. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3553R>.
- Sarac,oglu, "Hidden Markov model-based classification of heart valve disease with PCA for dimension reduction," *Eng. Appl. Artif. Intell.*, vol. 25, no. 7, pp. 1523–1528, 2012.
- Anugrah, A., & Rahmat, R. (2024). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Kurikulum Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKn). *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(1), 22–34. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i1.403>.
- Di, K., Islam, T. K., & Jambi, A. K. (2024). Vol. 7, No. 3, November 2024 *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*. 7(3).

- Hipolitus Ilman Halawa, Joko Priono, & Rizki Kurniati. (2022). Meningkatkan Minat Belajar Melalui Modifikasi Permainan Bola Voly Di Sekolah. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(2), 102–108. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i2.1311>
- Juliarti Bantam, D., Dwi Febryanto, R., Bilnadzari, Y., & Wijaya, A. (2024). Strategi Dalam Meningkatkan Kerjasama Tim Di Lingkungan Perusahaan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 2(9), 1–6. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>
- Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>
- Ma'rifah, N., Rahmi, A., Isnawati, Aghnaita, Saudah, & Muzakki. (2022). Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *KREASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 7–11.
- J. Z. J. Zhou, W. H. W. He, C. D. C. Dan, and X. Q. X. Que, "Feature extraction and recognition of heart sound," 2008 World Autom. Congr., no. 2, pp. 7803–7803, 2008.
- Malik, A. (2024). Penerapan Pendekatan Diferensiasi dalam Pendidikan Inklusif di Sekolah Dasar. 2(02)
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- 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.
- Ricky, Z., Akbari, F., & Fitri, A. H. (2022). Pengembangan Modifikasi Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Kesehatan , dan Olahraga Di Sekolah Menengah Pertama. *Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(3), 156–166.
- Rusdin, R., Mardian Andriani, Sri Yanti, & Shutan Arie Shandi. (2022). Peran Mata Pelajaran Olahraga terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Kebersihan Diri di Desa Belo Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 5–10. <https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.676>
- Tahsinia, J., & Pujiaty, E. (2024). Strategi pengelolaan pendidikan inklusif untuk meningkatkan aksesibilitas di sekolah dasar. 5(2), 241–252.
- Tilawah, D., Lathifah, S. N., & Noviyani, D. (2025). Pengembangan Keterampilan Siswa Melalui Inovasi Desain dan Metode Ekstrakurikuler Developing Student Skills Through Design Innovation and Extracurricular Methods. 10786–10793.