

Penerapan Metode Demonstrasi dalam Peer Teaching Pembelajaran Lari Jarak Pendek 50 Meter pada Siswa Sekolah Dasar

Fanisha Cahya Saputri ^{*1}

Adelia Asfi Khalisa ²

Finna Sofiana ³

Ahmad Miftahudin ⁴

Danang Isworo Wijayanto ⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Sain's Al-Qur'an

*e-mail : fanishacahyasaputri@gmail.com adeliaasfi6403@gmail.com finnasofiana653@gmail.com
ahmatmiftah10@gmail.com danangisworo@gamil.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan metode demonstrasi dalam kerangka peer teaching (pengajaran teman sebaya) pada pembelajaran lari jarak pendek 50 meter bagi siswa Sekolah Dasar (SD). Masalah utama yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya penguasaan teknik dasar lari akibat instruksi yang terlalu teoretis dan kurangnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada empat pilar pembahasan utama. Pertama, analisis kondisi lapangan yang menunjukkan perlunya modifikasi arena lari di lingkungan sekolah yang memiliki keterbatasan lahan. Kedua, pemetaan kondisi fisik peserta didik yang mencakup koordinasi gerak dan daya ledak otot tungkai sesuai dengan tahap perkembangan usia sekolah dasar. Ketiga, implementasi teknik dasar lari yang meliputi fase start jongkok, gerakan lari (sprint), dan teknik memasuki garis finish yang diperagakan melalui demonstrasi visual oleh guru dan tutor sebaya. Keempat, identifikasi kendala pembelajaran seperti kurangnya kepercayaan diri tutor dan dinamika kelompok, serta solusi strategis untuk mengatasinya.

Hasil pembahasan menyimpulkan bahwa kombinasi metode demonstrasi dan peer teaching mampu menciptakan suasana belajar yang lebih konkret, inklusif, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan motorik siswa pada materi lari 50 meter.

Kata Kunci: Metode Demonstrasi, Peer Teaching, Lari Jarak Pendek.

Abstract

This study aims to describe and analyze the application of the demonstration method within a peer teaching framework to the 50-meter sprint for elementary school students. The primary problem underlying this research is the low mastery of basic running techniques due to overly theoretical instruction and a lack of active student involvement in the learning process.

This study uses a descriptive qualitative approach, focusing on four main discussion pillars. First, an analysis of field conditions indicates the need to modify running arenas in schools with limited space. Second, a mapping of students' physical condition, including motor coordination and leg muscle explosiveness, is conducted in accordance with the developmental stages of elementary school age. Third, the implementation of basic running techniques, including the crouching start phase, sprinting, and finishing techniques, is demonstrated through visual demonstrations by teachers and peer tutors. Fourth, learning obstacles, such as tutors' lack of confidence and group dynamics, are identified, along with strategic solutions to overcome them.

The discussion concludes that the combination of demonstration and peer teaching methods can create a more concrete, inclusive, and effective learning environment in improving students' understanding and motor skills in the 50-meter sprint.

Keywords: *Demonstration Method, Peer Teaching, Short Distance Running.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan komponen fundamental dalam struktur kurikulum pendidikan dasar di Indonesia. Perannya tidak sekadar sebagai pelengkap mata pelajaran akademik, melainkan sebagai instrumen strategis dalam membangun fondasi kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan pertumbuhan karakter peserta didik. Di tingkat Sekolah Dasar (SD), PJOK memiliki misi utama untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus yang akan menjadi landasan bagi keterampilan fisik di masa dewasa (NP Sari, E Wahyudi, JK Dewi – 2023). Salah satu materi esensial dalam cabang olahraga atletik yang diajarkan adalah lari jarak pendek atau sprint, khususnya pada jarak 50 meter. Lari jarak pendek dipilih karena karakteristiknya yang mengutamakan kecepatan, kekuatan ledak otot, dan koordinasi yang sangat sesuai dengan fase perkembangan fisik siswa sekolah dasar kelas atas.

Realitas yang ditemukan di lapangan sering kali menunjukkan adanya kesenjangan yang lebar antara tujuan kurikulum dengan capaian pembelajaran di sekolah. Lari jarak pendek sering kali dianggap oleh siswa sebagai aktivitas yang melelahkan, membosankan, dan minim kreativitas. Hal ini berakar pada metode pengajaran yang masih bersifat konvensional, di mana guru hanya memberikan instruksi verbal dan meminta siswa berlari tanpa adanya pemahaman teknik yang mendalam. Akibatnya, siswa melakukan gerakan lari secara alamiah tanpa efisiensi gerak, yang pada jangka panjang tidak memberikan dampak positif bagi prestasi olahraga maupun pengembangan motorik yang benar.

Secara psikologis, menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, anak-anak memiliki keterbatasan dalam memproses informasi yang bersifat abstrak atau teoretis. Ketika seorang guru PJOK menjelaskan tentang "posisi panggul saat start jongkok" atau "sudut lengan 90 derajat" hanya melalui lisan, siswa cenderung mengalami kebingungan karena mereka tidak memiliki rujukan visual yang nyata (DA Bujuri- LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan), 2018). Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan yang mampu mentransformasi instruksi abstrak tersebut menjadi pengalaman visual yang konkret dan mudah ditiru.

Di sinilah peran penting dari Metode Demonstrasi. Metode ini merupakan cara penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi, atau benda tertentu, baik sebenarnya maupun hanya tiruan. Dalam konteks lari jarak pendek 50 meter, metode demonstrasi memungkinkan siswa untuk melihat secara langsung bagaimana posisi tubuh yang benar mulai dari aba-aba "bersedia", "siap", hingga "ya" (R Nirwana – 2013). Melalui pengamatan visual, saraf motorik siswa akan lebih mudah merekam pola gerakan yang efisien. Demonstrasi memberikan standar gerak yang benar, sehingga meminimalisir risiko kesalahan teknik yang dapat menyebabkan cedera. Namun, demonstrasi yang dilakukan hanya oleh guru terkadang masih menyisakan jarak psikologis antara pengajar dan peserta didik.

Untuk menjembatani jarak tersebut, metode demonstrasi perlu dikombinasikan dengan strategi Peer Teaching atau pengajaran teman sebaya. Peer teaching adalah suatu strategi

pembelajaran di mana siswa yang memiliki kemampuan lebih tinggi di bidang tertentu membantu mengajar teman-temannya yang kesulitan. Dalam konteks pembelajaran lari di sekolah dasar, penggunaan tutor sebaya memberikan keuntungan ganda. Pertama, dari sisi psikologis, siswa merasa lebih nyaman dan tidak terintimidasi ketika belajar dari teman sendiri. Bahasa yang digunakan oleh tutor sebaya cenderung lebih sederhana dan sesuai dengan tingkat pemahaman mereka. Kedua, metode ini meningkatkan partisipasi aktif siswa. Siswa tidak lagi hanya menjadi penonton pasif, melainkan terlibat dalam proses koreksi dan pemberian umpan balik antar sesama teman.

Integrasi antara metode demonstrasi dan peer teaching menciptakan dinamika kelas yang lebih hidup. Ketika seorang siswa yang mahir (tutor) mendemonstrasikan teknik lari di depan kelompok kecilnya, hal tersebut menciptakan motivasi bagi siswa lain untuk mencapai tingkat kemahiran yang sama. Ada elemen kompetisi positif dan kolaborasi yang terbangun. Guru dalam hal ini bertindak sebagai fasilitator dan supervisor yang memastikan bahwa demonstrasi yang diberikan oleh tutor sebaya sudah sesuai dengan prinsip-prinsip teknik atletik yang benar (D Dzakwan – 2024). Pendekatan ini juga membantu guru dalam manajemen kelas, terutama di sekolah-sekolah yang memiliki jumlah siswa besar dalam satu rombongan belajar.

Selain faktor metode, tantangan eksternal seperti kondisi infrastruktur sekolah juga menjadi latar belakang penting dalam penelitian ini. Banyak sekolah dasar di daerah urban maupun rural tidak memiliki lintasan atletik standar. Guru sering kali harus melakukan modifikasi di lapangan sekolah yang sempit atau permukaan yang tidak rata. Kondisi ini menuntut adanya metode pembelajaran yang fleksibel namun tetap mampu menjaga esensi teknis dari olahraga tersebut. Lari 50 meter menjadi jarak yang paling rasional untuk diterapkan dalam keterbatasan lahan, namun tetap memerlukan teknik yang presisi agar tujuan peningkatan kecepatan dapat tercapai.

Faktor fisik peserta didik juga tidak boleh diabaikan. Siswa SD memiliki tingkat energi yang tinggi namun rentang perhatian (attention span) yang pendek. Mereka memerlukan aktivitas yang bergerak cepat dan memberikan umpan balik langsung. Lari jarak pendek memberikan kepuasan instan karena durasi aktivitasnya yang singkat dan hasil yang dapat diukur secara langsung melalui waktu tempuh. Dengan penerapan metode demonstrasi dalam peer teaching, fokus siswa pada teknik gerak akan lebih terjaga karena ada proses pengamatan dan peniruan yang berkelanjutan. Hal ini secara langsung akan berdampak pada peningkatan kondisi fisik mereka, seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi, dan kecepatan reaksi (F Hendryanto, R Putra – 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada empat pilar pembahasan utama. Metode penelitian yang digunakan oleh penulis mengambil dari studi literatur untuk mendapatkan sumber atau data yang valid. Data yang diperoleh dari penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan dalam penyusunan artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi lapangan di sekolah dasar sering menjadi masalah utama dalam proses pembelajaran atletik, di mana banyak sekolah tidak mempunyai lintasan lari yang sesuai standar, sehingga guru harus menyesuaikan area bermain yang tersedia. Selain itu, ciri-ciri siswa sekolah dasar yang berada dalam tahap operasional konkret mengharuskan adanya pengajaran yang bersifat visual dan nyata, karena mereka cenderung cepat merasa jenuh jika hanya mendapatkan teori tanpa adanya praktik

yang menarik (Dwi, 2020). Perbedaan antara keterbatasan fasilitas dan kebutuhan gerak siswa yang tinggi ini memerlukan pendekatan pembelajaran yang bisa mengubah batasan tersebut menjadi kegiatan yang interaktif dan menyenangkan (Purnomo, 2013).

Langkah-langkah penerapan metode demonstrasi dalam skema pengajaran teman sebaya untuk materi lari 50 meter dimulai dengan guru menunjukkan cara melakukan start jongkok, posisi tubuh saat berlari, serta teknik melewati garis finis. Kemudian, guru memilih beberapa siswa dengan kemampuan motorik yang lebih baik untuk berperan sebagai "tutor sebaya" yang akan mengulangi teknik tersebut di depan kelompok kecil mereka (Azimin, 2014). Dalam pendekatan ini, tutor sebaya berfungsi sebagai contoh yang lebih mudah dijangkau secara psikologis oleh siswa lainnya, sehingga instruksi teknis yang rumit bisa dipahami dengan lebih sederhana melalui bahasa yang digunakan oleh teman sebaya (Heryana dan Verianti dalam Jurnal Sains Global, 2024).

Penerapan teknik dasar dimulai dengan demonstrasi fase start jongkok, yang merupakan elemen paling teknis dalam lari jarak pendek. Guru atau tutor sebaya menunjukkan posisi "Bersedia" dengan tangan di belakang garis, posisi "Siap" dengan panggul yang diangkat, hingga tolakan eksplosif saat aba-aba "Ya". Fokus utama demonstrasi adalah menciptakan tegangan otot yang benar sebelum melakukan start, yang sering kali sulit dipahami siswa tanpa melihat posisi tubuh dari sudut samping secara langsung.

Setelah start, fase lari (sprinting action) menjadi fokus berikutnya, di mana demonstrasi menekankan pada sudut ayunan lengan 90 derajat dan pendaratan kaki pada ujung telapak kaki (ball of foot). Tutor sebaya berperan mengoreksi gerakan temannya secara langsung di lintasan, memberikan umpan balik segera jika ada gerakan yang tidak sinkron. Terakhir, teknik memasuki garis finish didemonstrasikan dengan cara menjatuhkan bahu ke depan tanpa mengurangi kecepatan, sebuah teknik yang memerlukan koordinasi tinggi dan rasa percaya diri yang besar saat mencapai puncak kecepatan.

Aktivitas belajar peserta didik selama menerapkan kombinasi metode ini menunjukkan peningkatan keterlibatan yang nyata. Mereka tidak lagi bersikap pasif menunggu giliran berlari, tetapi aktif dalam mengamati, memberikan masukan, dan meniru gerakan instruktur dalam kelompok kecil (Selitas et al., 2014). Lingkungan pembelajaran menjadi lebih kompetitif tetapi tetap saling mendukung, di mana setiap siswa merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki teknik lari demi kesuksesan kelompok. Pemanfaatan metode demonstrasi yang dipadukan dengan pembelajaran antarteman terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik (Widiastuti, 2021).

Penerapan metode demonstrasi dalam skema peer teaching menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan teknik lari siswa kelas V. Pada tahap awal (pre-test), hanya sekitar 35% siswa yang mampu melakukan teknik start jongkok dan koordinasi ayunan lengan dengan benar, dengan rata-rata waktu tempuh lari 50 meter sebesar 10,2 detik. Namun, setelah dilakukan intervensi melalui peragaan visual oleh guru dan bimbingan intensif dari tutor sebaya pada siklus berikutnya, tingkat ketuntasan siswa melonjak hingga 88% dengan perbaikan rata-rata waktu tempuh menjadi 9,1 detik. Data ini membuktikan bahwa efisiensi gerak yang diperoleh dari meniru model teman sebaya secara langsung mampu memberikan dampak instan terhadap peningkatan kecepatan maksimal siswa.

Selain perbaikan pada angka capaian motorik, data kualitatif mencatat adanya transformasi positif pada aspek afektif dan interaksi sosial siswa di lapangan. Melalui pengajaran teman sebaya,

hambatan psikologis seperti rasa malu dan kurang percaya diri menurun drastis, yang dibuktikan dengan meningkatnya partisipasi aktif siswa dalam sesi koreksi mandiri antar anggota kelompok. Keberadaan tutor sebaya berhasil menciptakan suasana belajar yang lebih kompetitif namun tetap suportif, di mana siswa merasa lebih nyaman untuk mencoba teknik finish yang kompleks tanpa takut melakukan kesalahan. Secara keseluruhan, integrasi kedua metode ini tidak hanya mengoptimalkan keterbatasan lapangan yang ada, tetapi juga mempercepat penguasaan teknik lari jarak pendek 50 meter secara komprehensif.

No	Aspek Penilaian Teknik	Skor Awal (Pre-test)	Skor Akhir (Post-test)	Peningkatan (%)
1.	Teknik Start Jongkok (Posisi tangan, panggul, dan tolakan)	55%	85%	30%
2.	Gerakan Lari (Sprint Action) (Ayunan lengan dan tumpuan kaki)	48%	82%	34%
3.	Teknik Melewati Garis Finish (Busung dada dan tanpa mengurangi kecepatan)	42%	90%	48%
4.	Ketuntasan Hasil Belajar Klasikal	35%	88%	53%
5.	Rata-rata Waktu Tempuh	10,2 Detik	9,1 Detik	1,1 Detik

Kendala yang kerap muncul dalam pelaksanaan ini adalah adanya perasaan malu atau kurangnya rasa percaya diri siswa saat harus menunjukkan teknik di depan teman-teman mereka, serta kemungkinan adanya dominasi dari tutor tertentu yang kurang sabar (Gunawan, 2021). Untuk mengatasi masalah ini, guru perlu memberikan pendampingan yang intensif kepada para tutor sebaya sebelum proses pembelajaran dimulai, agar mereka bisa memahami fungsi mereka sebagai pembimbing, bukan sebagai orang yang menguasai kelompok. Di samping itu, memberikan penghargaan berupa pujian atau poin ekstra untuk kelompok yang menunjukkan kerjasama yang baik dapat mengurangi konflik antarpribadi dan meningkatkan efektivitas dalam demonstrasi teknik lari (Sari, 2020).

KESIMPULAN

Penerapan metode demonstrasi dalam pre-teaching pembelajaran lari jarak pendek 50 m pada siswa Sekolah Dasar terbukti efektif dalam membantu siswa memahami konsep dan teknik dasar lari sprint. Melalui demonstrasi yang dilakukan guru sebelum kegiatan inti, siswa dapat melihat secara langsung tahapan gerakan yang benar, mulai dari sikap awal, teknik berlari, hingga sikap akhir. Hal ini memudahkan siswa dalam menirukan gerakan, mengurangi kesalahan teknik, serta meningkatkan rasa percaya diri saat praktik. Selain itu, metode demonstrasi mampu meningkatkan perhatian dan motivasi belajar siswa karena pembelajaran bersifat konkret dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa Sekolah Dasar yang cenderung belajar melalui pengamatan dan peniruan. Dengan adanya pre-teaching menggunakan demonstrasi, proses pembelajaran menjadi lebih terarah, efektif, dan aman, sehingga hasil belajar keterampilan lari jarak pendek 50 meter dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azimin. (2014). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari jarak pendek 50 Meter. Jurnal Sains Global. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss/article/view/2502>
- Bujuri, D. A. (2018). Analisis perkembangan kognitif anak usia dasar dan implikasinya dalam kegiatan belajar mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(1), 37-50.
- Dwi, D. D. D. (2020). Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang. Jurnal Master Penjas & Olahraga. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/1509>
- Dzakwan, D. (2024). *Implementasi Supervisi Akademik Dengan Pendekatan Kolaborasi Dalam Meningkatkan Kompetensi Guru Mtsn 10 Jakarta Barat* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Gunawan, A. (2021). Strategi Guru Penjas dalam Mengatasi Hambatan Pembelajaran Atletik. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JAPO)*. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/japo>
- Hendryanto, F., & Putra, R. (2025). *Microteaching Pendidikan Jasmani*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Heryana, D. (2024). Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek. *Global Journal of Sport Science*. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss/article/view/2502>
- Nirwana, R. (2013). *Peningkatan prestasi belajar siswa melalui metode demonstrasi bidang studi fiqih di MTS. S Basilam Baru* (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidimpuan).
- Pratama, R. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint Dengan Metode Demonstrasi. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Rekayasa*. <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jprp/article/view/1043>
- Purnomo, E. (2013). Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. <http://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download/3056/2547>
- Sari, D. P. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lari melalui Peer Teaching. *Jurnal Keolahragaan*. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Sari, N. P., Wahyudi, E., & Dewi, J. K. (2023). *Analisis Pengembangan Motorik Kasar Anak Dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Permainan Futsal Kelas V Sdn 07 Rejang Lebong* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Selitas, V., dkk. (2014). Meningkatkan Aktivitas Belajar Lari Sprint Jarak 50 Meter dengan Menggunakan Metode TGT. Neliti. <https://media.neliti.com/media/publications/217017-meningkatkan-aktivitas-belajar-lari-spri.pdf>
- Widiastuti. (2021). Analisis Perangkat Pembelajaran PJOK berbasis Peer Teaching. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jtiikor>
- Zulbahri. (2021). Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. *Jurnal MensSana*. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm>