



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/25532>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.25532>

Pelatihan Aktivitas Lari Estafet Berbasis Sport Pedagogy Untuk Meningkatkan Kerja Sama Tim di Sekolah Menengah Atas

**Kevin Ramadhan*, Fikra Azahra, M Hafid Qolbi, Gatot Sukartono, Bambang Suwito Kusumo Widagdo,
Ade Chandra Wiguna, Livia Iriana**

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

Article Info

Article History :

Received 2026-01-09

Revised 2026-01-27

Accepted 2026-02-03

Available 2026-02-11

Keywords:

*Training, Athletics, Activities, Relay
Race, Sport Pedagogy, Teamwork*

Kata Kunci:

**Pelatihan, Aktivitas Atletik, Lari
Estafet, Pedagogi Olahraga, Kerja Sama**

Abstract

This Community Service Program (PKM) aims to enhance students' teamwork skills through relay running training based on sport pedagogy at the senior high school level. The sport pedagogy approach emphasizes a learning process that not only develops physical skills but also strengthens social values, responsibility, communication, and collaboration among learners. The program involved 50 students as training participants through several structured sessions, including theoretical introduction to relay fundamentals, practice of running techniques and baton exchange, and group reflection designed to reinforce teamwork and sportsmanship. The method implemented combines participatory engagement and experiential learning, allowing students to directly explore, practice, and reflect on their learning experiences. Evaluation was conducted through observation and pre-post questionnaires to measure changes in students' cooperative behavior and team-oriented attitudes. The results demonstrate a significant improvement in teamwork aspects by 28%, communication by 27%, interpersonal trust by 27%, individual responsibility by 24%, and sportsmanship by 23%, with an overall average increase of 25.8%. These findings indicate that the integration of sport pedagogy in physical education is effective in developing students' social competencies and character formation. Moreover, the program provides meaningful contributions for teachers and schools in designing innovative and character-oriented learning models, and can serve as a best practice reference for future implementation of physical education programs in senior high schools.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kerja sama tim siswa melalui pelatihan aktivitas lari estafet berbasis *sport pedagogy* di Sekolah Menengah Atas. Pendekatan *sport pedagogy* menekankan proses pembelajaran olahraga yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan fisik, tetapi juga pada pembentukan nilai-nilai sosial, tanggung jawab, komunikasi, dan kolaborasi antar peserta didik. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan 50 peserta didik sebagai subjek pelatihan yang terdiri atas beberapa sesi, meliputi pengenalan teori dasar estafet, praktik teknik lari dan serah terima tongkat, serta refleksi kelompok untuk memperkuat nilai kerja sama dan sportivitas. Metode yang digunakan mencakup pendekatan partisipatif dan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), di mana siswa terlibat langsung dalam proses eksplorasi, praktik, dan refleksi. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan penyebaran angket sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengukur perubahan perilaku dan sikap kerja sama tim siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dengan rata-rata peningkatan keseluruhan 25,8%. Hal ini membuktikan bahwa penerapan *sport pedagogy* dalam pembelajaran Penjas efektif untuk mengembangkan kemampuan sosial dan karakter siswa. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif bagi guru dan sekolah dalam mengembangkan model pembelajaran inovatif yang lebih bermakna dan berorientasi karakter, serta dapat dijadikan contoh praktik baik dalam pembelajaran olahraga di tingkat SMA.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting dalam membentuk siswa secara menyeluruh. Dalam pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya dibimbing untuk menguasai keterampilan bergerak, tetapi juga untuk meningkatkan kebugaran fisik, memahami konsep hidup sehat, dan membentuk karakter yang baik (Ngurah et al., 2024). Dengan demikian, PJOK berfungsi sebagai alat untuk mengajari siswa menjadi pribadi yang sehat secara fisik, tangguh secara mental, dan memiliki sikap sosial yang baik. Dalam dunia pendidikan saat ini, PJOK seharusnya tidak hanya dianggap sebagai kegiatan olahraga biasa, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang memiliki makna. Ini sesuai dengan tujuan Kurikulum Merdeka yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang menyenangkan, relevan, dan dapat mengembangkan kemampuan serta karakter siswa (Romadhon et al., 2024). Kurikulum Merdeka juga menekankan perlunya memperkuat Profil Pelajar Pancasila, di mana salah satu aspek pentingnya adalah gotong royong. Dengan melalui gotong royong, para siswa diajarkan untuk bisa bekerja sama, berkomunikasi, menghargai perbedaan, dan meraih tujuan bersama.

Salah satu jenis cabang olahraga dalam atletik yang memiliki potensi besar untuk menumbuhkan semangat kerjasama adalah estafet. Estafet adalah gabungan dari kecepatan pribadi dan kerjasama kelompok (Fhitransyah et al., 2024). Dalam suatu perlombaan estafet, tidak ada pelari yang bisa mencapai kemenangan tanpa bantuan dari timnya. Keberhasilan sebuah tim sangat bergantung pada kekompakan, ketepatan waktu dalam melakukan pergantian tongkat, komunikasi yang efektif, dan saling percaya di antara anggota tim. Oleh karena itu, lari estafet bukan hanya mengajarkan soal teknik berlari, tetapi juga menjadi media yang bermanfaat untuk menanamkan nilai-nilai kolaborasi, tanggung jawab, saling percaya, dan sportivitas (Aisyah & Rokhmansyah, 2024). Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran lari estafet di sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan beberapa guru PJOK di tingkat SMA, ditemukan sejumlah permasalahan seperti pembelajaran yang masih berorientasi pada aspek teknis guru lebih fokus pada keterampilan teknis, seperti cara menghidupkan mesin, teknik memegang tongkat, dan posisi tangan saat melakukan pergantian tongkat. Di sisi lain, elemen sosial-pedagogis, seperti berkomunikasi, bekerja sama, dan merefleksikan pengalaman, masih belum banyak ditingkatkan, lalu minimnya ruang partisipasi aktif siswa ketika dalam kegiatan pembelajaran biasanya berfokus pada guru (Rizky et al., 2025). Guru menunjukkan cara, lalu siswa mengikuti. Cara ini membuat siswa tidak banyak memiliki waktu untuk mencoba, berdiskusi, atau mencari solusi untuk masalah yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pembelajaran menjadi kurang bervariasi dan tidak terlalu berarti, kerja sama tim yang lemah saat melakukan latihan lari estafet, sering kali terjadi masalah dalam koordinasi, seperti ketidakcocokan waktu saat menyerahkan tongkat, kurangnya komunikasi di antara pelari, dan munculnya sikap egois, di mana peserta lebih mementingkan kecepatan pribadi daripada kepentingan kelompok (Aprianta et al., 2025). Situasi ini mengindikasikan bahwa semangat kerjasama belum sepenuhnya terinternalisasi melalui kegiatan ini, pendekatan sport pedagogy belum diterapkan secara optimal dikarenakan sebagian besar pengajar masih menerapkan metode tradisional, sehingga aspek kognitif, afektif, dan sosial dalam pembelajaran olahraga tidak sepenuhnya berkembang. Namun, pedagogi olahraga menegaskan bahwa olahraga merupakan alat pendidikan yang komprehensif, bukan hanya kegiatan fisik semata, dan yang terakhir kurangnya inovasi pembelajaran berbasis karakter di zaman Kurikulum Merdeka, pendidikan seharusnya memotivasi siswa untuk menyerap

nilai-nilai karakter, termasuk kolaborasi. Namun, dalam kenyataannya, pembelajaran PJOK di sekolah masih terfokus pada pencapaian nilai keterampilan fisik, tanpa adanya keterkaitan yang mendalam dengan pengembangan karakter.

Proses dalam menjawab setiap permasalahan tersebut, diperlukan suatu upaya yang dapat mengubah paradigma pembelajaran atletik, khususnya lari estafet, dari sekadar aktivitas teknis menjadi pengalaman belajar yang lebih bermakna (Widayana et al., 2025). Salah satu pendekatan yang tepat untuk diterapkan adalah sport pedagogy. Sport pedagogy sebagai solusi dalam menciptakan suatu proses pembelajaran olahraga dengan menekankan keterpaduan antara keterampilan fisik, aspek kognitif, afektif, dan sosial (Naiborhu et al., 2024). Dengan sport pedagogy, pembelajaran olahraga diarahkan agar siswa aktif berpikir, berkolaborasi, berefleksi, dan memaknai pengalaman gerak yang mereka lakukan. Sport pedagogy menekankan bahwa pembelajaran olahraga harus mampu dalam hal Menyediakan pengalaman belajar yang dinamis dan melibatkan, Menyoroti pentingnya pembelajaran yang sesuai konteks dan memiliki arti, Menggabungkan keterampilan fisik dengan pembentukan nilai karakter, serta Mengakui siswa sebagai aktor dalam proses belajar, bukan hanya sebagai objek (Sumarno, 2025).

SMA Negeri 48 Jakarta sebagai mitra kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) merupakan sekolah menengah atas negeri yang memiliki potensi peserta didik yang tinggi dan secara aktif melaksanakan pembelajaran PJOK serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan guru PJOK di SMA Negeri 48 Jakarta, ditemukan sejumlah permasalahan nyata dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, khususnya pada materi lari estafet. Pembelajaran lari estafet selama ini masih cenderung berorientasi pada penguasaan teknik dasar semata, seperti kecepatan lari dan mekanisme serah terima tongkat, sementara aspek kerja sama tim, komunikasi antarsiswa, dan refleksi pembelajaran belum dikembangkan secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan inovasi pembelajaran PJOK yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis olahraga, tetapi juga menekankan pembentukan karakter dan kemampuan sosial siswa. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) menjadi sangat urgen untuk dilaksanakan sebagai bentuk intervensi edukatif yang solutif dan aplikatif di SMA Negeri 48 Jakarta. PKM ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara tuntutan kurikulum dan praktik pembelajaran di lapangan, sekaligus memberikan pendampingan langsung kepada siswa dan guru dalam menerapkan model pembelajaran yang lebih partisipatif.

Dalam konteks lari estafet, penerapan sport pedagogy dapat dilakukan dengan cara melibatkan siswa dalam diskusi kelompok mengenai strategi estafet, memberikan kesempatan untuk bereksperimen dengan berbagai variasi start dan passing, serta mendorong mereka untuk merefleksikan pengalaman kerja sama yang telah dilakukan (Laia et al., 2023). Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya menguasai teknik estafet, tetapi juga belajar untuk saling percaya, berkomunikasi efektif, dan bekerja sama demi keberhasilan tim. Dengan demikian, melalui penerapan sport pedagogy dalam pelatihan aktivitas lari estafet, siswa tidak hanya dilatih untuk berlari dan menyerahkan tongkat dengan benar, tetapi juga didorong untuk membangun komunikasi efektif, saling percaya, bertanggung jawab terhadap peran masing-masing, serta memahami pentingnya kontribusi individu dalam keberhasilan tim. Dengan demikian, kegiatan PKM ini menjadi sangat relevan dan penting untuk dilaksanakan di SMA Negeri 48 Jakarta sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran

PJOK yang lebih humanis, kolaboratif, dan berorientasi karakter. Berdasarkan kondisi mitra di SMA Negeri 48 Jakarta serta berbagai permasalahan nyata yang ditemukan dalam pembelajaran lari estafet, diperlukan suatu kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang bersifat solutif dan aplikatif. Kegiatan ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan teknis olahraga, tetapi juga untuk menjawab permasalahan rendahnya kerja sama tim, komunikasi, dan tanggung jawab siswa dalam aktivitas pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, agar pelaksanaan kegiatan pengabdian terarah dan sesuai dengan kebutuhan mitra, maka dirumuskan secara eksplisit beberapa rumusan masalah pengabdian sebagai dasar perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan PKM ini.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Jakarta Timur, tepatnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta. Metode dalam kegiatan Pengabdian ini berupa pelatihan. Pelatihan dilaksanakan selama 3 hari kepada peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta yang berfokus untuk pelatihan aktivitas lari estafet berbasis *sport pedagogy* untuk meningkatkan kerja sama tim di sekolah menengah atas. Pelatihan dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Peserta dalam pelatihan ini adalah peserta didik di tingkat sekolah menengah atas yang berada di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak 50 peserta didik. Pelatihan ini terdiri dari beberapa sesi dengan materi sebagai berikut: (1) Sosialisasi Program; tahap awal pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dimulai melalui proses sosialisasi yang ditujukan kepada seluruh pihak terkait, yakni siswa, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta unsur pimpinan sekolah. Sosialisasi ini menjadi landasan penting sebelum kegiatan pelatihan lari estafet dilaksanakan, karena berfungsi sebagai langkah pengenalan program, penyamaan persepsi, serta pembentukan komitmen bersama. Dalam kesempatan tersebut, tim pelaksana memaparkan secara menyeluruh tujuan utama dari kegiatan PKM, yaitu meningkatkan keterampilan teknik dan kerja sama tim melalui aktivitas lari estafet berbasis *sport pedagogy*. Penjelasan ini diberikan agar siswa dan guru memahami secara utuh bahwa pelatihan bukan hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai strategis seperti disiplin, tanggung jawab, komunikasi efektif, serta sportivitas (Downham & Cushion, 2022). Selain pengenalan tujuan, sosialisasi juga menitikberatkan pada pemahaman konsep *sport pedagogy* sebagai pendekatan yang digunakan dalam pelatihan. Guru PJOK dan siswa dijelaskan bahwa *sport pedagogy* tidak hanya berorientasi pada hasil gerak, namun lebih menekankan proses pembelajaran yang mengedepankan pengalaman bermain, pemahaman gerak, serta refleksi diri. Dengan demikian, siswa dilibatkan aktif sebagai subjek pembelajaran, bukan sekadar penerima instruksi. Penjelasan ini bertujuan agar pelaksanaan pelatihan nantinya dapat berjalan dinamis, kolaboratif, dan sesuai dengan kaidah pendidikan jasmani modern.

Pada tahap sosialisasi, tim pengabdian menjelaskan tujuan program, konsep *sport pedagogy*, serta tahapan pelatihan lari estafet yang akan dilaksanakan, meliputi pengenalan teknik dasar, latihan koordinasi dan pergantian tongkat, hingga simulasi perlombaan. Sosialisasi ini bertujuan menyamakan persepsi dan membangun komitmen bersama antara tim pelaksana, guru PJOK, dan peserta didik agar kegiatan dapat berjalan secara sistematis dan berkelanjutan. Selanjutnya, sesi pelatihan dilaksanakan secara bertahap dan partisipatif dengan menekankan keterlibatan aktif siswa dalam praktik, kerja kelompok, dan refleksi, sehingga

pembelajaran berlangsung efektif dan bermakna (Sugiyono, 2022). Dengan adanya kesepahaman ini, kegiatan diharapkan berjalan efektif, tepat sasaran, serta mampu memberikan dampak positif baik secara keterampilan maupun sikap sportif dalam berolahraga; (2) Bentuk Kegiatan Sosialisasi; kegiatan sosialisasi dilaksanakan secara terstruktur untuk memastikan seluruh peserta memahami alur pelaksanaan program pelatihan estafet. Tim pengabdian membuka sesi melalui presentasi singkat yang menekankan pentingnya kerja sama dalam olahraga, khususnya pada cabang atletik estafet yang mengharuskan koordinasi dan kepercayaan antarpelari. Melalui pemaparan ini, siswa diperkenalkan pada urgensi kolaborasi, konsistensi ritme lari, serta akurasi dalam melakukan perpindahan tongkat. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif bersama guru PJOK dan siswa. Pada bagian ini, peserta diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman sebelumnya dalam latihan estafet, baik terkait kendala teknis, miskomunikasi dalam pergantian tongkat, maupun kesulitan menjaga kecepatan pada zona perubahan. Diskusi ini membuka ruang refleksi sekaligus menjadi dasar evaluasi awal bagi tim pelaksana dalam merancang strategi pembinaan yang tepat. Di akhir kegiatan, tim membagikan jadwal pelatihan serta melakukan pembagian kelompok siswa agar pelaksanaan berjalan lebih terorganisir. Selain itu, modul sederhana berbasis sport pedagogy turut diserahkan sebagai panduan praktis bagi siswa dan guru dalam memahami konsep pembelajaran, teknik dasar, serta tahapan latihan yang akan dijalankan selama program; (3) Rangkaian Sesi Pelatihan; pelatihan dirancang dalam 4 sesi utama yang berlangsung selama 4 minggu. Setiap sesi berdurasi ± 90 menit. seperti berikut; (a) Sesi 1 – pengenalan dan teknik dasar lari estafet, (b) Sesi 2 – passing tongkat dan koordinasi kelompok, (c) Sesi 3 – Strategi tim dan simulasi pertandingan, (d) Sesi 4 – evaluasi, pertandingan mini dan penutup, yang terakhir (4) tahap evaluasi dan diskusi; Evaluasi dan diskusi tanya jawab setelah kegiatan praktik akan mengukur pemahaman dan respon peserta didik setelah melakukan kegiatan serta akan memberikan masukan balik terhadap program yang sudah dijalani sehingga langkah kedepannya akan menjadi lebih baik lagi. Berikut metode pelaksanaan nya;



Gambar 1. Langkah-langkah Pelaksanaan

Sasaran utama dalam program ini adalah kalangan remaja di tingkat sekolah menengah atas dengan sasaran para peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta, para guru dan warga di lingkungan sekolah. Adapun tempat penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 48 Jakarta yang beralamat di Jalan Pinang Ranti II No. 1 TMII. Makasar. Jakarta Timur. Untuk waktu penelitian sendiri akan dilaksanakan sekitar bulan Oktober sampai dengan bulan November di tahun 2025. Kegiatan dalam PKM ini dilakukan berdasarkan hasil pengawasan dan penilaian mengenai pelaksanaan serta pencapaian tujuan dari sesi pelatihan. Bentuk refleksi dalam kegiatan ini meliputi analisis terhadap kelemahan-kelemahan yang muncul selama pelaksanaan, mengkaji pelaksanaan, dan pencapaian tujuan. Aktivitas refleksi perlu dilakukan agar tujuan program dapat tercapai. Dengan demikian, pada kegiatan mendatang, kekurangan yang ditemukan dalam kegiatan ini bisa dikurangi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan (PKM) Pelatihan Aktivitas Lari Estafet Berbasis *Sport Pedagogy* untuk meningkatkan kerja sama tim di Sekolah Menengah Atas dirancang melalui tahapan sistematis dan berorientasi pada pembelajaran yang bermakna. Program ini bertujuan tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik peserta didik dalam cabang atletik estafet, tetapi juga membangun komunikasi, koordinasi, serta kolaborasi sebagai fondasi utama kerja sama tim. Pendekatan *sport pedagogy* menjadi dasar pelaksanaan kegiatan, di mana proses pembelajaran dipusatkan pada peserta didik dengan menekankan pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor selama aktivitas berlangsung (Nugroho et al., 2024).

Respon peserta terhadap kegiatan ini tergolong sangat positif. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama mengikuti sesi sosialisasi, praktik, hingga simulasi perlombaan. Pembelajaran yang dikemas melalui variasi permainan dan kerja kelompok membuat siswa merasa lebih nyaman, aktif, dan termotivasi untuk berpartisipasi. Siswa juga menyampaikan bahwa kegiatan pelatihan terasa lebih menyenangkan dibandingkan pembelajaran PJOK sebelumnya, karena mereka diberi ruang untuk berdiskusi, mencoba strategi bersama, serta belajar dari kesalahan secara kolektif. Perubahan perilaku sosial siswa menjadi salah satu capaian penting dari kegiatan ini. Selama pelaksanaan pelatihan, terlihat adanya peningkatan sikap saling menghargai, empati, dan tanggung jawab antaranggota tim. Perilaku egois yang sebelumnya muncul dalam latihan estafet berangsur berkurang dan digantikan dengan kesadaran untuk saling mendukung. Siswa juga lebih terbuka dalam menerima masukan dari teman, mampu menyelesaikan perbedaan pendapat secara sportif, serta menunjukkan sikap percaya diri dan kepemimpinan dalam kelompok.

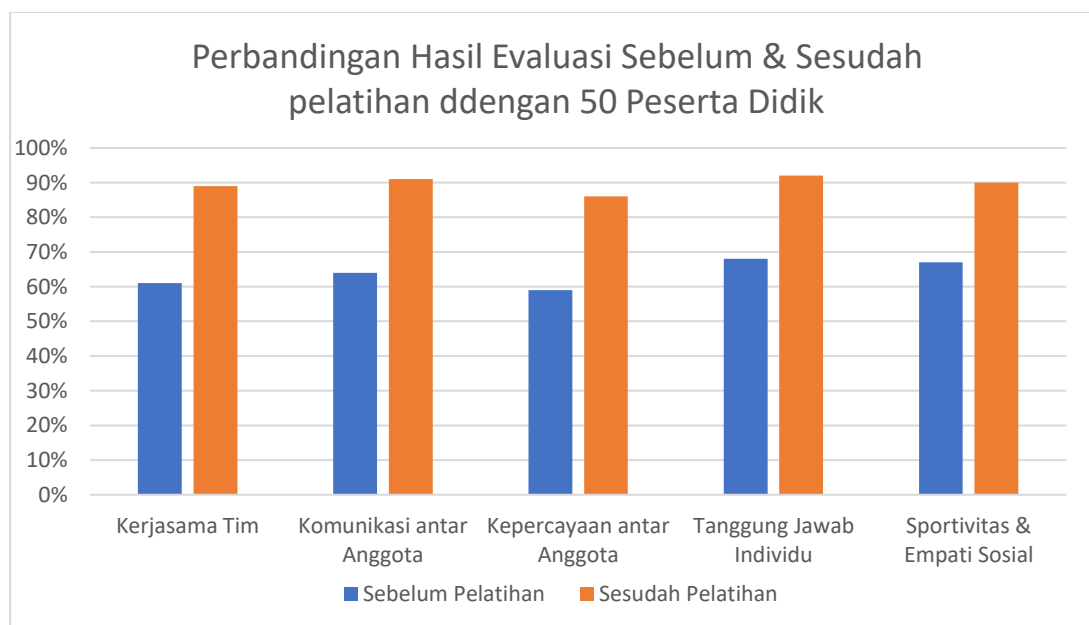
Selain berdampak pada siswa, kegiatan PKM ini juga memberikan manfaat praktis bagi sekolah. Guru PJOK memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan model pembelajaran yang lebih partisipatif dan berorientasi karakter. Model pelatihan lari estafet berbasis *sport pedagogy* dapat dijadikan alternatif pembelajaran PJOK maupun dikembangkan sebagai program pembinaan ekstrakurikuler atletik. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas pembelajaran pada satu mata pelajaran, tetapi juga mendukung pengembangan iklim pembelajaran yang kolaboratif dan berkelanjutan di sekolah. Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan aktivitas lari estafet berbasis *sport pedagogy* efektif dalam meningkatkan kerja sama tim, membentuk perilaku sosial positif siswa, serta memberikan kontribusi praktis bagi peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan analisis kegiatan Pelatihan Aktivitas Lari Estafet Berbasis *Sport Pedagogy* untuk Meningkatkan Kerja Sama Tim di Sekolah Menengah Atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kerja sama tim peserta didik. Pendekatan *sport pedagogy* terbukti mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, reflektif, dan kolaboratif. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh peningkatan dalam aspek keterampilan teknis lari estafet, tetapi juga dalam nilai-nilai sosial seperti komunikasi, tanggung jawab, empati, dan sportivitas. Berdasarkan hasil angket yang diisi oleh 50 peserta didik, diperoleh data kuantitatif sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Angket

Aspek yang Dinilai	Sebelum Pelatihan (%)	Sesudah Pelatihan (%)	Peningkatan (%)
Kerjasama tim	61	89	+28
Komunikasi antaranggota	64	91	+27
Kepercayaan antaranggota	59	86	+27
Tanggung jawab individu	68	92	+24
Sportivitaas dan empati sosial	67	90	+23

Rata-rata peningkatan dari seluruh aspek adalah +25,8%, menunjukkan bahwa program pelatihan berbasis *sport pedagogy* sangat efektif dalam memperkuat kemampuan sosial dan kerja sama tim siswa. Jika data tersebut divisualisasikan dalam diagram batang, tampak bahwa peningkatan tertinggi terjadi pada aspek kerja sama tim (+28%) dan komunikasi antaranggota (+27%). Hal ini memperlihatkan bahwa metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dengan refleksi kelompok mampu memperkuat interaksi sosial dan kolaborasi antar siswa.

**Gambar 2.** Diagram Tabel Perbandingan Hasil Evaluasi

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa penerapan *sport pedagogy* dalam aktivitas lari estafet dapat menjadi strategi inovatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Selain meningkatkan keterampilan olahraga, pendekatan ini juga efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter seperti kerja sama, tanggung jawab, kepercayaan, dan sportivitas, yang penting bagi pembentukan profil pelajar Pancasila.

D. PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Aktivitas Lari Estafet Berbasis Sport Pedagogy untuk meningkatkan kerja sama tim di Sekolah Menengah Atas berjalan efektif dan memberikan dampak nyata bagi peningkatan kemampuan komunikasi, koordinasi, tanggung jawab, sportivitas, serta kepercayaan antaranggota tim. Kegiatan ini tidak hanya memperkuat keterampilan teknik estafet, tetapi juga menumbuhkan nilai karakter dan

kolaborasi sebagai bekal penting dalam pembelajaran dan kehidupan sosial peserta didik. Melalui pendekatan sport pedagogy, siswa merasakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan bermakna, sementara guru memperoleh pengalaman baru dalam menerapkan pembelajaran partisipatif berbasis refleksi dan kolaborasi. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan, baik melalui integrasi dalam program ekstrakurikuler maupun implementasi dalam pembelajaran Penjas rutin. Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan agar pelatihan diperluas ke sekolah lain, disertai penguatan evaluasi jangka panjang guna melihat konsistensi dampak terhadap perkembangan karakter, prestasi olahraga, dan kualitas kerja sama siswa.

Ucapan Terimakasih

Dengan penuh rasa hormat dan apresiasi, tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, kontribusi, serta kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Pelatihan Aktivitas Lari Estafet Berbasis *Sport Pedagogy* untuk Meningkatkan Kerja Sama Tim di Sekolah Menengah Atas. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada lembaga penyelenggara pendidikan tinggi yang telah memberikan fasilitasi pendanaan dan dukungan administratif dalam menyukseskan program ini. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga diberikan kepada Kepala Sekolah, guru Pendidikan Jasmani, serta seluruh jajaran manajemen Sekolah Menengah Atas Negeri 48 Jakarta yang telah menyediakan sarana, waktu, serta kesempatan sehingga kegiatan pelatihan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Kami juga menyampaikan terima kasih kepada para narasumber, instruktur, serta tenaga pendamping yang telah memberikan pendalaman materi, bimbingan teknis, dan pendukung pelaksanaan selama kegiatan berlangsung. Apresiasi khusus ditujukan kepada para siswa peserta pelatihan yang telah menunjukkan antusiasme, kedisiplinan, serta semangat kolaboratif sehingga menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Tidak lupa, ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh sivitas akademika, panitia, dan pihak terkait lainnya yang telah berperan dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan pengabdian ini. Semoga dukungan dan kerja sama yang terjalin dalam kegiatan ini menjadi langkah berkelanjutan untuk menghadirkan inovasi pembelajaran dan peningkatan kualitas pendidikan jasmani di lingkungan sekolah.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Rokhmansyah, A. (2024). *The Use of Estafet Writing Method in Learning Short Story Writing of Grade XI Students of Vocational School improved student learning outcomes in Indonesian language subjects at the madrasa level*. 4(2), 165–172.
- Aprianta, F., Katolik, U., & Agustinus, S. (2025). *Pengaruh Permainan Lari Estafet Terhadap Kemampuan Fisik Pada Anak SD*. 31, 224–230.
- Downham, L., & Cushion, C. (2022). Reflection and reflective practice in high- performance sport coaching : a heuristic device. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2136369>
- Fhitriansyah, I., Anzani, S., Nasution, N. I., & Suyono. (2024). *STRATEGI PERMAINAN ESTAFET UNTUK MENINGKATKAN KREATIVITAS SISWA DI SD/MI*. 4, 1326–1341.

- Laia, D., Zai, D., & Nasution, A. F. (2023). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Estafet Siswa Melalui Pendekatan Bermain Efforts to Improve Students' Relay Race Learning Outcomes Through Play Approach*. 3, 84–89.
- Naiborhu, N., Sijabat, M. R., Sinaga, M. K., & Azlia, R. (2024). *Pendidikan karakter dalam jurusan olahraga*. 10(2), 191–201.
- Ngurah, G., Yudaparmita, A., Lanang, I. G., Parwata, A., Sudiana, I. K., & Dharmadi, M. A. (2024). *Innovative Physical Education Learning : A Collaborative Teamwork Model with Video Support*. 8(1), 109–117.
- Nugroho, M. S., Kuntjoro, B. F. T., & Erdiana, E. P. (2024). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Lari Estafet Siswa Kelas V di SDN Tanah Kali Kedinding V-579*. 4(2).
- Rizky, M. Y., Mutohir, T. C., & Suroto. (2025). *Pedagogi Positif dalam Pendidikan Jasmani (Literature Review)*. 5(1), 324–332. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Romadhon, A. R., Ridwan, M., & Herinanta, M. B. (2024). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Ketrampilan Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Estafet Cone*. 2(6).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumarno. (2025). *The sport education model as pedagogical transformation in physical education : A bibliometric review Abstrak*. 4, 115–134.
- Widayana, S., Zulkarnain, F., & Hidayat, T. A. S. (2025). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS V SD IP NURUL-HUDAMENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN TGT (TEAM GAMES TOURNAMENT)*. 2(2), 1–12.