

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan sangat diperlukan bagi setiap orang karena melalui pendidikan orang dapat berpikir secara rasional, memecahkan berbagai masalah dengan solusi yang baik dan benar serta masih banyak manfaat pendidikan bagi setiap orang. Saat ini pemerintah Indonesia mencanangkan program wajib belajar 12 tahun yang diharapkan dapat memajukan kualitas kehidupan bangsa Indonesia.

Menurut Safari (2012, hlm. 20) “Pendidikan merupakan upaya yang dapat mempercepat pengembangan potensi manusia untuk mampu mengemban tugas yang dibebankan padanya, karena hanya manusia yang dapat dididik dan mendidik. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan fisik, mental, emosional, moral, serta keimanan dan ketakwaan manusia”.

Jika kita membahas tentang pendidikan maka dalam prosesnya pasti ada istilah belajar mengajar yang harus dilakukan. Belajar dan mengajar adalah dua kata yang pasti terkait dengan pendidikan karena kita dapat menyampaikan dan menerima pendidikan setelah melakukan kedua kata tersebut. Menurut Mulyanto (2014, hlm. 25) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Proses belajar dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Pendidikan jasmani itu proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak”.

2. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya, pendidikan jasmani hanya mempunyai tujuan awal satu yang berakar menjadi ke dalam beberapa kriteria. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk menggerakkan tubuh seseorang atau kelompok dalam sebuah aktivitas gerak yang berorientasi pada kebugaran jasmani untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Dan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, hal ini sejalan dengan pernyataan Lutan (2001, hlm. 61) yang menyatakan “Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) keteraturan terlatih, dengan intensitas

kegiatan yang cukup berat, (2) faktor genetik, dan (3) kecukupan gizi”. Sejalan dengan konsep pendidikan jasmani yang telah dikemukakan di atas maka pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah berfungsi untuk meningkatkan aspek organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional siswa.

Menurut Hermanto (dalam Safari, 2014, hlm. 23) ‘tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar secara umum dapat dijabarkan sebagai pemicu untuk menerapkan dan menanamkan kebiasaan hidup sehat, baik itu sehat dinamis atau sehat statis’.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Depdiknas, 2006, hlm.62). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut.

- 1) Mengembalikan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan fisik yang lebih baik.
- 3) Meletakkan landasan moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- 4) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Peneliti bertujuan meningkatkan sikap pada diri siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani, selaras dengan yang dikemukakan oleh Rosdiani (2013, hlm. 34) “Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani”. Namun peneliti sadar bahwa banyak kesulitan yang akan dihadapi dalam penelitian ini dan apabila memprioritaskan peningkatan semua sikap pada siswa kemungkinan tidak akan berhasil.

3. Manfaat Pendidikan Jasmani

Sebagian besar waktu pembelajaran anak di sekolah dihabiskan di dalam kelas yang mengekang kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan anak akan gerak tidak mungkin terpenuhi kecuali pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut juga didukung oleh keadaan di lingkungan sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis.

Pendidikan jasmani kedudukannya dianggap penting untuk mengatasi masalah di atas. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dilibatkan dalam kegiatan fisik dari kegiatan dengan intensitas rendah sampai

dengan yang intensitasnya tinggi. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan pelampiasan untuk menyalurkan kebutuhannya akan gerak.

Menurut Mahendra (2003, hlm. 17), manfaat pendidikan jasmani di sekolah dasar mencakup sebagai berikut.

- a. Memenuhi kebutuhan anak.
- b. Mengenalkan anak pada potensi diri dan lingkungan.
- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak yang berguna.
- d. Menyalurkan energi yang berlebihan.
- e. Proses pendidikan secara menyeluruh.

Penjelasannya, manfaat pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk berikut:

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.

Bermain dan bergerak adalah kebutuhan yang secara alamiah terdapat dalam diri setiap anak. Pendidikan jasmani adalah sarana untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerak dan bermain dalam masa pertumbuhannya karena dalam pendidikan jasmani anak-anak akan memperoleh banyak perbendaharaan gerak. Semakin banyak anak melakukan gerak, maka akan semakin baik bagi pertumbuhan anak itu sendiri.

- b. Mengenalkan anak pada potensi diri dan lingkungannya.

Dalam pendidikan jasmani, anak-anak akan belajar dan memahami tentang potensi yang terdapat pada dirinya dan bersamaan dengan hal tersebut anak juga dapat mengenal lingkungan serta cara beradaptasi dan menjaga lingkungannya.

- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak yang berguna.

Pendidikan jasmani membantu anak menguasai dan meningkatkan keterampilan gerak yang diperlukan untuk menghadapi kebutuhan hidup dalam kesehariannya.

- d. Menyalurkan energi yang berlebihan.

Pada masa tumbuh kembang anak, umumnya terdapat energi yang berlebih pada masing-masing anak. Kelebihan energi ini sebaiknya disalurkan pada kegiatan yang akan bermanfaat bagi tumbuh kembang perilaku dan mental anak. Di dalam pendidikan jasmani, energi itu akan disalurkan untuk membentuk perilaku dan mental anak yang bermanfaat bagi dirinya.

- e. Proses pendidikan secara menyeluruh.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang benar akan memberikan pengaruh yang besar terhadap tumbuh kembang anak dalam tiga aspek yaitu psikomotor (gerak), afektif (sikap), dan kognitif (pengetahuan).

4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup pendidikan jasmani merupakan salahsatu faktor utama dalam menyusun strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, karena pendidikan jasmani adalah gerak yang berpengaruh nyata pada diri siswa, karena dapat berpengaruh besar pada fisik dan mnetal siswa.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006, hlm.25) bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga
- b. Aktivitas pengembangan
- c. Aktivitas senam
- d. Aktivitas ritmik dan aktivitas air
- e. Pendidikan luar kelas
- f. Kesehatan

B. Pembelajaran Atletik

1. Pengertian Atletik

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang tertua di dunia, di dalam atletik terdapat banyak cabang yaitu ada cabang lari, lompat, lempar dan dalam atletik ini sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari baik itu sengaja maupun tidak karena disadari atau tidak setiap hari manusia melakukan gerakan lari, lompat dan lempar.

Menurut Warsidi (2010, hlm. 2) atletik adalah “Gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapatdi kelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat”. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*Athlon*” yang berarti “*kontes*”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

2. Sejarah Atletik

Atletik adalah gabungan dari berbagai jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan yang mana di dalamnya terdapat berbagai cabang menjadi lari, lempar, dan lompat. Atletik sebenarnya sudah ada dari zaman dahulu baik disadari atau tidak semua orang melakukan gerakan atletik sehingga atletik dijadikan cabang olahraga tertua di dunia. Menurut Muhtar (2011, hlm. 1).

Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya disebut *athleta*. Dari pengertian bahasa itulah maka kita dapat mendefinisikan atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar.

Selain itu atletik pun disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga karena atletik adalah perlombaan pertama yang diselenggarakan di muka bumi ini sama halnya dengan pendapat Warsidi (2010, hlm. 2).

Atletik adalah event asli olimpiade pertama di tahun 776 sebelum Masehi. Satu-satunya *event* adalah perlombaan lari atau *stade*. Ada beberapa "Games" yang di gelar selama era klasik Eropa: *panhelenik Games* *The Pytian Game* (dimulai 6 Sebelum Masehi) di gelar di Argolid setia dua tahun. *The isthmian Game* (dimulai 523 sebelum Masehi) di gelar di *isthmus* dari *Corinth* setiap dua tahun. *The Roman Game* berasal dari akar Yunani murni, *Roman Game* menggunakan perlombaan lari dan melempar. Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti bangsa kelt, teutonik dan Goth yang juga sama-sama di gemari orang roma. Akan tetapi olahraga ini sering di hubungkan dengan olahraga tempur. Pada masa abad pertengahan, anak seorang bangsawan akan di latih dalam berlari, bertarung dan bergulat dan tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata. Pada abad 19, organisasi formal dari *event* modern di mulai. Atletik modern biasanya di organisasi sekitar lari 400m di trek di hampir semua event yang ada. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat di dalam trek. Atletik termasuk di dalam olimpiade modern di tahun 1896 dan membentuk dasar-dasarnya kemudian wanita pertama kali di bolehkan berpartisipasi di trek dan di lapangan dalam *event* olimpiade tahun 1928.

Sebenarnya manusia telah melakukan olahraga atletik dalam kegiatan sehari-harinya seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

a) Lempar

Menurut Muhtar (2011, hlm 97) lempar merupakan “suatu cabang atletik yang sering di perlombakan dalam setiap *event* olahraga. Dalam lempar ada beberapa cabang olahraga yaitu sebagai berikut.

- 1) Tolak peluru adalah suatu bentuk gerak menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.
- 2) Lempar lembing adalah suatu bentuk gerakan melempar suatu alat yang berbentuk panjang dan bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu, bambu atau metal (untuk perlombaan) yang di lakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- 3) Lempar cakram adalah suatu gerakan melempar suatu alat yang berbentuk bulat pipih dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu dan pinggirnya dari metal/besi, yang dilakukan dengan satu tangan dari samping badan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

b) Lompat

Lompat adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki.

c) Lari adalah lompatan yang berturut-turut. Di dalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah.

Di sini penulis akan meneliti tentang gerak dasar lari *sprint* adapun pengertian lari *sprint* atau sering disebut lari jarak pendek adalah suatu cara berlari sekencang kancangnya dengan pijakan atau tumpuannya adalah dengan menggunakan bola kaki.

Menurut Warsidi (2010, hlm.65) Lari jarak pendek adalah “semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh sampai jarak 400 meter”. Sedangkan menurut Muhtar (2011, hlm. 12) lari *sprint* adalah “suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”.

3. Lari Jarak Pendek *Sprint*

a. Menurut Muhtar (2010, hlm. 12) pengertian lari *sprint* adalah “suatu cara untuk berlari dimana si atlit harus menempuh seluruh jarak dengan cepat semaksimal mungkin”. Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerakan kaki dan

memasuki finis. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan untuk putra maupun putri, terdiri atas: (1) 100 m, (2) 200 m, dan (3) 400 m.

b. Teknik lari *sprint*

Menurut Muhtar (2011, hlm. 13) ada 3 tahap dalam melakukan lari jarak pendek.

1) Tahap Melangkah

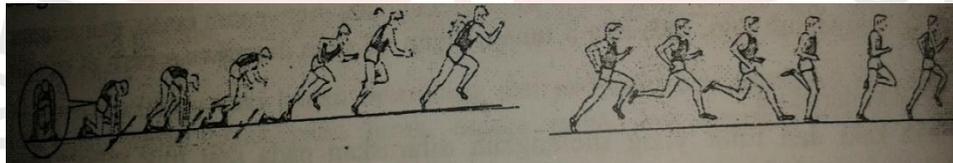
Mata kaki dan lutut di luruskan pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu, dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki kita yang lain di sebut kaki bebas, di tekuk dan bergerak ke atas ke depan, membuat gerakan ke depan.

2) Tahap Pemulihan Kembali

Sekali gerak melangkah itu selesai, sentuhan pada tanah di buat oleh kaki selesai juga, dan titik pusat berat badan diprioritaskan dengan arah parabola, pada tahap ini kecepatan menjadi hilang.

3) *Support*

Hal ini menerangkan waktu kontak dengan tanah mulai terjadi, atau “tahap penerimaan” pada saat mana penurunan titik pusat berat benda terjadi (dalam hal ini adalah kaki).



Gambar 2.2 Urutan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Menurut Syarifudin (1992, hlm. 66) untuk teknik lari jarak pendek yang harus di pahami dan dikuasai oleh para atlet ataupun anak-anak SD, adalah:

- 1) lari dengan ujung kaki.
- 2) lutut atau paha diangkat tinggi.
- 3) ayunan tangan dari belakang ke depan.
- 4) badan condong ke depan.

Sedangkan menurut Muhtar (2010, hlm. 15) hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan lari *sprint* di antaranya:

- 1) Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar ekstrensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
- 2) Membuat mata kaki yang di langkahkan se elastis mungkin.
- 3) Menjaga posisi tubuh sama seperti berjalan biasa.
- 4) Menjaga kepala agar tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
- 5) Mengayunkan tangan lurus ke depan dengan mengayunkan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.

- 6) Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal bukan vertikal.
- 7) Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tempat di depan kaki yang lainnya.
- 8) Pada komando “siap” gerakan tubuh condong ke depan dan bila tanda bunyi pistol atau aba aba “ya” tubuh gerakan ke depan dengan lengan dan kaki.

4. Permainan

Pengertian mengandung arti yang berbeda dengan olahraga. Setiap kegiatan olahraga di dalamnya terkandung unsur permainan, akan tetapi tidak semua permainan adalah olahraga. Oleh karena itu, pesta olahraga dunia tidak disebut *Olympic sport*, melainkan *Olympic games*.

Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 4) menyatakan bahwa permainan adalah “kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. Dalam permainan unsur-unsur kesenangan kepuasan tetap ada”.

Menurut Smith (dalam Kusmaedi , 2009, hlm. 4) menyatakan “Olahraga adalah merupakan perluasan dari bermain”. sementara bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan tanpa sama sekali mempertimbangkan hasil akhir, dalam bermain yang lebih diutamakan adalah proses dari kegiatan itu, terutama menyenangkan dan memuaskan.

5. Gerakan dasar Lari jarak Pendek (*sprint*) Melalui Permainan Kejar Bola

Permainan ini nantinya adalah sebagai sebuah pelatihan gerakan dasar siswa untuk melakukan peningkatan lari *sprint*, permainan ini dimainkan beregu siswa dibagi menjadi dua regu atau menjadi dua bersap. Barisan pertama dan kedua berjajar di belakang garis start yang telah ditentukan oleh peneliti baris pertama hanya bertugas mengejar bola yang dilemparkan oleh baris belakang cara melemparkan bolanya adalah dengan cara digelundungkan sekeras-kerasnya oleh baris kedua sekeras dan secepat mungkin, dan dikejar sampai dapat sebelum bola melewati garis finis yang sudah ditentukan. Berikutnya sama baris kedua berlari mengejar bola yang di gelundungkan oleh baris pertama. Jadi intinya melempar dan mengejar itu bergantian antara baris depan dan baris belakang. Bola yang di gunakan dalam permainan ini adalah bola *volley*.

Hal ini dilakukan agar siswa secara tidak disengaja ia melatih gerakan dasar lari *sprint* sehingga saat pengetesan lari *sprint* siswa sudah terbiasa dengan gerakan yang kontras.

C. Kajian Yang Relevan

1. Juaenudin 0905155” Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Cepat Melalui Permainan Kupu-Kupu Hinggap Pada Siswa Kelas V SD Negeri Marga Luyu Kecamatan Sukasari Kabupaten Sumedang”.

Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa kelas V SD Negeri Marga Luyu, ditemukan permasalahan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan tumpuan kaki, belum mampu melakukan pengangkatan tungkai, belum mampu melakukan gerakan ayunan lengan, belum mampu melakukan gerakan mencondongkan badan ke depan saat melakukan gerakan berlari.

Untuk mengatasi kesalahan seperti berikut maka penulis melakukan tindakan dengan menggunakan permainan kupu-kupu hinggap yang intinya adalah guru bisa memotivasi konsentrasi siswa dengan melibatkan siswa dengan secara intelktual, dan mendorong siswa merumuskan pernyataan dan hipotesis, memproses informasi dengan mengevaluasi soal sementara.

2. Muhamad suhada 0903305 “meningkatkan gerak dasar lari *sprint* 80 meter melalui permainan perangkap batman”

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani ketiganya cocok dalam konteks pendidikan manakala digunakan untuk tujuan pendidikan. Dari hasil Observasi dan tes yang di lakukan pada siswa Kelas V SDN 1 Kumbang Karang Kecamatan Karangsembung Kecamatan Cirebon. Hasil belajar siswa kelas V dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 80 meter adalah 8 siswa yang dinyatakan tuntas dan 22 siswa yang dinyatakan belum tuntas. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan permainan jebakan batman dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* siswa dapat meningkat.

3. Sundjoko “meningkatkan gerak dasar lari *sprint* melalui model pembelajaran *teas games tournamen (tgt)* pada siswa kelas V SDN 1 Balarante Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon”

Berdasarkan hasil observasi dan tes yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 1 Balarante Kecamatan Palimanan Kabupaten Cirebon, siswa kurang memahami

gerak dasar lari *sprint* yang benar dan kinerja guru dalam pembelajaran kurang menarik karena tidak dikemas ke dalam sebuah permainan sehingga siswa kurang berantusias dalam melaksanakan pembelajaran.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dibahas, maka dapat diambil hipotesis tindakan sebagai berikut. “Jika pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan menggunakan permainan kejar bola, maka perencanaan, pelaksanaan, aktivitas, hasil belajar siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang meningkat.

