

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi terdapat beberapa aspek lain yang dapat mempengaruhi seseorang dalam hidupnya. Hal ini diperkuat oleh Rosdiani (2012, hlm. 41) yang mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”. Selaras dengan itu Syarifudin dan Muhadi (dalam Suherman, 2011, hlm. 45) mengemukakan bahwa ‘pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu melalui aktivitas jasmani’.

Pendidikan Jasmani sangat penting sebagaimana sehat merupakan salah satu tujuan pendidikan secara umum berdasarkan undang-undang. Sejalan dengan itu, Suherman (2011, hlm. 7) berpendapat bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam struktur program kurikulum Sekolah Dasar yang sifatnya wajib diberikan kepada peserta didik”. Hal ini karena fungsi Pendidikan Jasmani itu sendiri. Depdiknas (dalam Suherman, 2011, hlm. 7) menyebutkan bahwa ‘Mata pelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dasar yang mendukung pada sikap dan perilaku hidup sehat serta kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan kebutuhan lingkungan’. Selain itu, Lutan (dalam Suherman, 2011, hlm. 8) menjelaskan bahwa ‘Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar adalah untuk membantu anak didik agar meningkatkan kemampuan gerak di samping merasa senang dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas’.

Dari beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa hakikat dari Pendidikan Jasmani ialah pendidikan yang dapat mengubah seseorang melalui aktivitas gerak untuk meningkatkan fisik, psikis dan mental serta membantu dalam interaksi lingkungan. Selain itu untuk meningkatkan afektif, kognitif dan psikomotor setiap siswa.

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani atau sering disebut dengan Penjas merupakan mata pelajaran yang disukai dan ditunggu-tunggu oleh siswa. Terkadang siswa meminta untuk digantikan jadwalnya apabila pembelajaran terlewat, karena sebelumnya ada tanggal merah. Hal ini merupakan bukti bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani selain bermanfaat dan dapat mengubah perilaku siswa, pembelajaran Pendidikan Jasmani ini menarik bagi para siswa ditandai dengan rasa semangat untuk menunggu pembelajaran dimulai. Seperti halnya Mulyanto (2014, hlm. 25) mengemukakan : "Proses belajar dalam Pendidikan Jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku".

Pendidikan Jasmani tidak hanya memberikan efek pada aspek psikomotor, namun dalam Pendidikan Jasmani mengandung dua unsur aspek lagi yaitu, aspek kognitif dan aspek afektif. Hal ini selaras dengan pendapat Syarifudin (dalam Suherman, 2011, hlm. 46) bahwa :

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan, dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Secara sederhana Mulyanto (2014,hlm.25) mengemukakan "Pendidikan Jasmani itu tidak lain adalah proses belajar melalui gerak". Kontribusi yang diberikan oleh mata pelajaran Pendidikan Jasmani melalui pengalaman gerak guna meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan untuk setiap siswa. Dengan melihat pertumbuhan dan perkembangan siswa Pendidikan Jasmani diberikan secara sistematis dan cara-cara yang tepat agar memiliki arti bagi setiap siswa.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Selaras dengan pernyataan itu, Depdiknas (dalam Suherman, 2011, hlm. 46) menepakati bahwa 'Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani'. Artinya Pendidikan Jasmani bukan hanya sebuah mata pelajaran

pelengkap diprogram sekolah untuk dilaksanakan. Tetapi Pendidikan Jasmani mengarahkan minat dan bakat dengan baik mengembangkan keterampilan yang berguna bagi siswa.

Dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan sebuah proses perubahan perilaku yang menyenangkan dengan pengalaman gerak yang mencakup tidak hanya aspek psikomotor, namun mencakup aspek kognitif, afektif dan sosial dimana keterampilan tersebut untuk membantu tercapainya sebuah tujuan pendidikan.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam Pendidikan Jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan yang relatif melekat. Setelah beberapa lama, hasil belajar mulai teramati dan bahkan dapat diungkapkan, misalnya ketika diadakan evaluasi terhadap hasil belajar.

Secara sederhana, Pendidikan Jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Berdasarkan pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Seperti yang di ungkapkan Lutan (2001, hlm. 17) bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjadi pola hidup sehat di sepanjang hayatnya”.

Adapun tujuan Pendidikan Jasmani dalam kurikulum Sekolah Dasar (dalam Suherman, 2011, hlm. 8) adalah mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

- 1) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 2) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 3) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.
- 4) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Sedangkan Rosdiani (2012, hlm. 26) mengemukakan bahwa “Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral”. Artinya apabila aspek-aspek tersebut dibentuk menjadi satu kesatuan. Maka tujuan Pendidikan Jasmani meliputi tiga ranah domain.

Dari beberapa pandangan di atas mengenai tujuan pendidikan jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah proses perubahan sikap positif bukan hanya perubahan dari kesehatan, tetapi banyak hal yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani yaitu sikap sportif, tanggungjawab, jujur dan disiplin yang semuanya terangkum dalam tiga domain yaitu aspek kognitif, afektif, dan Psikomotor dimana pada akhirnya untuk mempersiapkan bekal hidup di masa yang akan datang.

### **c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Menurut Syarifudin dan Muhadi (1992/1993, hlm. 5) mengemukakan Penjas di sekolah diberikan pada setiap semester mulai dari kelas satu sampai kelas enam. Pembelajarannya lebih ditekankan pada usaha untuk memacu dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial.

Jenis-jenis kegiatan yang diajarkan di sekolah dasar.

- 1) Kegiatan pokok, meliputi Pengembangan kemampuan jasmani (PKJ), Atletik, senam, dan permainan.
- 2) Kegiatan pilihan

Kegiatan pilihan merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang ditujukan untuk meningkatkan prestasi optimal siswa sekolah dasar sesuai dengan bakat dan minatnya. Jadi disini sudah menjurus kepada kegiatan-kegiatan olahraga secara umum. Jenis kegiatan olahraga pilihan ini mulai diberikan kepada siswa dari mulai kelas III sampai kelas VI, yang meliputi : pancak silat, renang, bulutangkis, tenis meja, permainan tradisional

### **d. Strategi Belajar Dalam Pendidikan Jasmani**

Tentunya setiap para pendidik mempunyai tujuan yang akan hendak dicapai dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar kepada siswanya. Untuk

mendapatkan hal tersebut bisa tercapai, maka hendaknya seorang guru menyusun strategi pembelajaran demi memperlancar proses belajar. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Mulyanto (2014, hlm. 88) “secara harfiah dapat diartikan strategi merupakan kegiatan awal suatu proses belajar mengajar, bertujuan agar belajar mengajar berhasil”. Maka dari itu pembelajaran akan bisa tercapai ketika terdapat kerjasama yang terjalin efektif antara siswa dan gurunya. Hal tersebut disusun dalam strategi pembelajaran sebelum memulai pembelajaran.

Pada intinya strategi pembelajaran disini merupakan kegiatan awal seorang guru dimana didalamnya seorang guru menyusun cara pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan siswanya. Proses belajar mengajar akan berhasil salah satu faktornya karena seorang guru telah siap untuk mentransfer ilmunya kepada siswanya. Dimana sebelumnya telah melakukan rencana yang hendak akan dicapai misalnya metode pembelajarannya akan menggunakan apa, hal-hal tersebut harus diperhatikan demi mencapai tujuan dari pembelajaran yang hendak akan dicapai.

## **2. Gerak Dasar**

Kemampuan gerak merupakan kemampuan yang dimiliki manusia dan biasa dilakukan untuk berpindah tempat, bahkan ketika dalam kandungan sudah melakukan gerakan yang merupakan fase gerak reflek. Tetapi gerak tersebut harus dilatih, agar kemampuan gerak yang dimiliki semakin baik. Dalam Pendidikan Jasmani disini kemampuan gerak itu dilatih, seperti halnya Suherman (2001, hlm. 11) mengemukakan bahwa “Pengembangan gerak dalam pendidikan jasmani dilakukan secara sistematis, dari gerak dasar atau gerak sederhana sampai gerak yang lebih kompleks, yang biasanya sering digunakan untuk melakukan permainan atau olahraga”.

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum dan sering dilakukan. Perlu diketahui bahwa keberhasilan siswa di dalam belajar gerak ditentukan oleh factor-factor lingkungan yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pada diri peserta didik. Suherman (2001, hlm. 11) berpendapat “Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang apabila dikuasai oleh siswa sekolah dasar, akan menjadi landasan yang kukuh untuk dapat mengembangkan gerak-gerak yang lebih kompleks”. Untuk mengembangkan pengetahuan siswa untuk sampai ke

kemampuan gerak kompleks sehingga menjadi individu yang berfungsi secara penuh, maka kepada siswa perlu diberikan banyak kesempatan untuk mengikuti berbagai pengalaman belajar gerak yang baik.

Untuk memperoleh pengalaman gerak yang baik maka siswa harus diarahkan kepada gerakan-gerakan dasar manusia seutuhnya, seperti gerak lokomotor, non lokomotor dan gerak dasar manipulatif. Seperti halnya yang dikemukakan Mulyanto (2014, hlm. 28) :

Gerak dasar manusia terdiri atas tiga macam yaitu gerak dasar lokomotor atau gerakan yang dilakukan mengakibatkan seseorang berpindah tempat. Gerak dasar non lokomotor yang artinya seseorang bergerak dengan tidak berpindah tempat dan yang terakhir adalah gerak dasar manipulatif artinya gerakan yang dilakukan dengan memainkan benda.

Dari beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan gerak dasar yaitu tahapan-tahapan dalam perkembangan gerak dasar. Gerak dasar dibagi menjadi tiga golongan, yaitu gerak lokomotor ialah gerak berpindah tempat, gerak nonlokomotor ialah gerak ditempat, dan manipulatif ialah gerakan yang menggunakan alat.

### **3. Atletik**

Banyak orang mengenal nama olahraga atletik, tetapi tidak mengetahui apa itu sebenarnya olahraga atletik tersebut. Sebenarnya kegiatan yang termasuk dalam dasar atletik biasa dilakukan manusia tiap harinya seperti jalan, lari, melompat dan melempar, tetapi hal tersebut tidak disadari. Seperti halnya yang dikemukakan Muhtar (2011, hlm. 1) “ Pada hakekatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada”.

Bentuk kegiatan jalan, lari dan lompat biasa dilakukan sebelum memulai kegiatan fisik hampir disemua cabang olahraga. Atletik ini disebut juga sebagai ibu dari semua cabang olahraga, seperti yang diungkapkan Hendrayana (2007, hlm. 3) mengemukakan bahwa atletik seringkali disebut ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) atau *de mother der sporter* (Belanda). Walaupun ungkapan tersebut atas dasar pandangan akal sehat (*common sense*), tetapi pada kenyataannya membuktikan bahwa atletik memiliki berbagai bentuk gerakan yang lengkap dan gerakannya dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lain.

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *athlon* atau *atum* yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athleta* atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Saputra (2001, hlm. 1). Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam berbagai bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga. Maka dari itu atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak sejak usia dini yang disesuaikan dengan kemampuan anak. Saputra (2001, hlm. 3).

#### **4. Lari Jarak Pendek**

##### **a. Pengertian Lari Jarak Pendek (*sprint*)**

Selama ini tanpa disadari kegiatan manusia sehari-hari merupakan gerakan dasar dari atletik seperti lari, tetapi tidak banyak orang yang tau mengenai apa sebenarnya lari itu. Muhtar (2011, hlm 12) mengemukakan, “lari adalah lompatan yang berturut-turut, di dalamnya terdapat suatu phase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah”.

Begitupun Warsidi (2010, hlm. 8) mengemukakan pendapat yang sama bahwa “Lari ini merupakan langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah”. Dari pendapat para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa lari adalah gerakan langkah kedua kaki yang cepat dimana terdapat suatu phase kedua kaki tidak menumpu pada tanah sehingga cenderung badan melayang.

Dalam lari terdapat beberapa nomor yang dipertandingkan, seperti Muhtar (2011, hlm. 6) mengemukakan bahwa nomor lari dikelompokkan kedalam beberapa grup seperti berikut ini:

- 1) *Sprint* dekat (100m, 200m)
- 2) *Sprint* jauh (400m)
- 3) Jarak menengah dekat (800m)
- 4) Jarak menengah (1500m)
- 5) Jarak menengah jauh (5000m)
- 6) Jarak jauh (10000m dan marathon 42,195m)

## 7) Lari gawang (110 dan 400m)

Lari merupakan gerakan yang biasa dilaksanakan manusia sehari-hari. Lari terbagi menjadi tiga bagian besar, yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Dalam pelaksanaannya nomor-nomor lari tersebut berada pada lintasan, maka nomor lari tersebut juga disebut nomor lintasan. Namun yang akan dibahas oleh peneliti adalah lari jarak pendek (*sprint*).

Berikut pendapat beberapa ahli mengenai pengertian lari jarak pendek (*sprint*).

1) Lari Jarak Pendek (*sprint*) adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Warsidi (2010, hlm. 65).

2) Simon dan Saputra (2007, hlm 71), “lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainya secara cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*)”.

3) Muhtar (2011, hlm. 12), “lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atletnya harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek atau sering disebut juga lari *sprint* merupakan kemampuan seseorang berlari dengan secepat mungkin mengeluarkan kemampuan maksimal dimana terdapat jarak yang harus ditempuh.

Nomor lari jarak pendek (*sprint*) merupakan nomor lari yang tidak memerlukan peralatan yang banyak sehingga kalau dilakukan oleh banyak orang bisa dilakukan. Tetapi walaupun bisa dilakukan oleh banyak orang tapi hasilnya belum tentu maksimal. Ada beberapa hal yang perlu diketahui dari lari jarak pendek, seperti yang diungkapkan Hendrayana (2007, hlm. 33) sebagai berikut.

Pertama, *sprint* dilihat dari pengertiannya adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain. Sprint tidak hanya dilakukan dalam lari jarak pendek saja, tetapi juga dalam lari jarak menengah atau jarak jauh bahkan dalam perlombaan marathon. Namun istilah sprint dipakai untuk pengertian lari jarak pendek yang biasa diselenggarakan pada perlombaan-perlombaan atletik.

Kedua, dalam lari jarak pendek energi yang digunakan adalah dari kapasitas anaerobik. Pada perlombaan lari jarak jauh diperlukan kapasitas aerobik untuk menyuplai energi yang digunakan. Keseimbangan antara pengguna kapasitas anaerobik dengan aerobik akan berubah sesuai dengan jarak lari.

Ketiga, sprint yang baik memerlukan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik dan efisiensi gerak lari. Terutama ketika membangun kecepatan start dan memelihara kecepatan maksimum. Sprint memiliki gerakan-gerakan eksplosif yang dapat menyebabkan sobek atau tertariknya otot. Maka untuk menghindari terjadinya cedera sangat penting untuk melakukan warming-up sebelum lari sprint dimulai.

#### **b. Teknik Lari Jarak Pendek (*sprint*)**

##### 1) Teknik Start

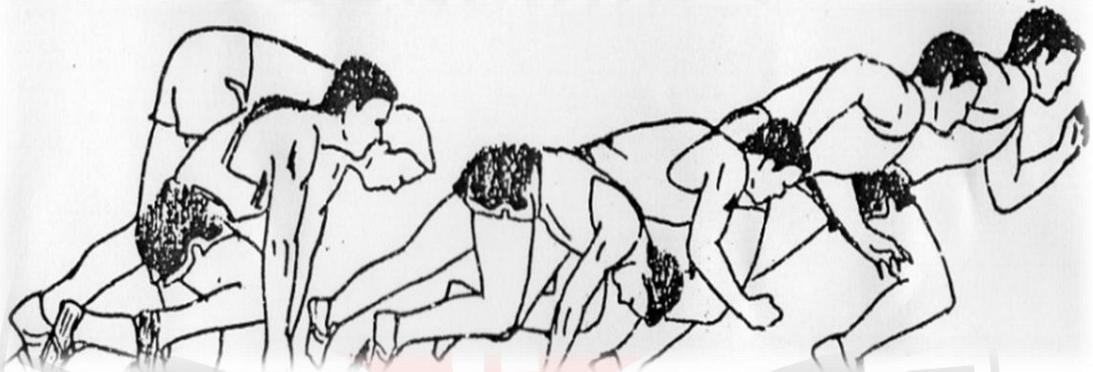
Teknik start yang biasa dilakukan dalam lari jarak pendek yaitu start jongkok. Terdapat tiga posisi dalam start jongkok yaitu start pendek, start menengah dan start panjang. Posisi ini tergantung pada jarak antara kaki depan dan belakang saat melakukan start jongkok, tetapi yang paling sering digunakan adalah posisi start menengah.

Menurut Muhtar (2011, hlm. 12) mengemukakan bahwa langkah-langkah start menengah adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan dan pandangan lurus ke depan. Setelah aba-aba “bersedia” langkahkan kaki kiri ke depan, ibu jari kaki lurus ke depan.
- b) Letakkan lutut kaki kanan di samping ibu jari kaki kiri jaraknya kira-kira satu kepala, badan tegak paha lurus, antara paha dan tungkai bawah kira-kira membentuk sudut  $90^\circ$ . Angkat kedua lengan ke depan lurus sejajar bahu dengan jari-jari tangan dirapatkan dan ibu jari tangan dibukakan ke dalam, telunjuk dengan ibu jari membentuk huruf “V”.
- c) Jatuhkan badan kedepan dan letakkan jari-jari tangan di belakang garis start, telunjuk dan ibu jari tangan hampir merupakan garis sejajar dengan garis start, sedangkan jari-jari tangan lainnya membantu menahan telunjuk dan ibu jari. Kedua lengan tetap lurus berat badan hampir seluruhnya berada pada kedua lengan. Leher lemas dan pandangan kedepan.

d) Ketika aba-aba “siap”, angkat pinggul ke atas hingga pantat lebih tinggi daripada pundak. Lutut kaki yang depan kira-kira membentuk sudut  $90^\circ$  dan kaki kanan membentuk  $120^\circ$ . Kedua lengan tetap lurus, berat badan pada kedua tangan, leher tetap lemas dan kepala mengikuti gerakan pinggul. Sikap ini dipertahankan sejenak. Setelah bunyi pistol terdengar lari secepat-cepatnya dengan menekankan kaki pada balok start, kaki kanan dilangkahkan ke depan bersamaan dengan ayunan lengan kiri.

Untuk lebih jelasnya mengenai start jongkok (*medium start*) pada lari jarak pendek bisa dilihat pada gambar 2.1 dibawah ini.



Gambar 2.1  
Start jongkok. (Muhtar, 2011, hlm. 13)

Perbedaan posisi pada start pendek, start menengah, dan start panjang pada start jongkok.



Gambar 2.2 Start Pendek, Start Menengah, dan Start Panjang.  
(Muhtar, 2011, hlm. 13)

## 2) Teknik Lari

Menurut Muhtar (2011, hlm. 13) mengemukakan bahwa, terdapat tiga tahap di dalam teknik berlari yaitu:

### a) Tahap Melangkah

Mata kaki dan lutut yang melangkah diluruskan pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki kita yang lain ditekuk dan bergerak ke atas ke depan, membuat gerakan ke depan. Kedua lengan mengayun dengan sudut  $90^\circ$  secara bergantian untuk memberi imbang gerak terhadap kedua kaki.

### b) Tahap Pemulihan Kembali

Ketika gerak melangkah itu selesai, maka sentuhan pada tanah dibuat oleh kaki juga selesai, dan titik pusat berat badan diproyeksikan dengan arah parabola, pada tahap ini kecepatan mejadi hilang karena kaki yang melangkah terangkat ke belakang, sedangkan kaki yang lain ke depan dan mulai terbentuk tarikan kaki yang aktif ketika kaki mulai menyentuh tanah. Pada saat itu, kaki belakang membuat gerakan yang berulang-ulang dan lengan berayun dengan arah yang berlawanan.

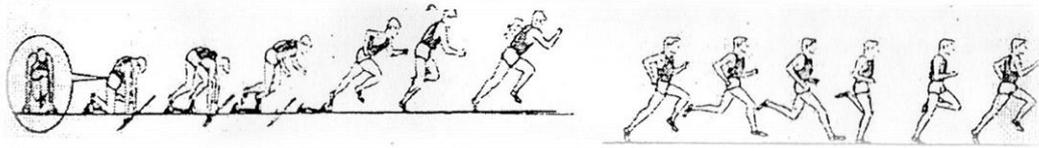
### c) *Support*

Hal ini menerangkan waktu kontak dengan tanah mulai terjadi, pada saat dimana penurunan titik pusat berat badan terjadi. Sebagian telapak kaki menyentuh tanah dengan mengeper sehingga kaki betul-betul menginjak tanah. Pada saat yang bersamaan lutut sedikit dibengkokkan/ditekuk sampai ini menjadi kaki tumpu menjadi kaki langkah/dorong. Pandangan tetap lurus ke depan.

Muhtar (2011, hlm. 14) mengemukakan bahwa:

Hal yang perlu dikuasai oleh seorang atlet lari jarak pendek diantaranya.

1. Berlari dengan ujung kaki.
2. Tubuh condong ke depan.
3. Lengan ditekuk  $90^\circ$  dan di ayun ke arah lari.
4. Tangan dan otot muka dilemaskan.
5. Masing-masing kaki diluruskan dan paha kaki yang memimpin diangkat horizontal.



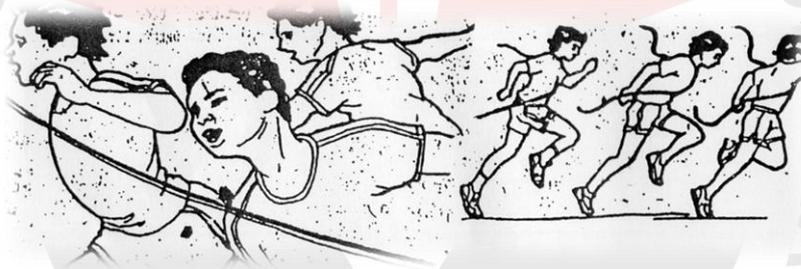
Gambar 2.3 Urutan Gerak Lari Jarak Pendek.  
(Muhtar, 2011, hlm. 14)

### 3) Teknik Melewati Garis Finish

Muhtar (2011, hlm. 14-15) mengemukakan bahwa ada tiga teknik melewati garis finish pada lari jarak pendek yaitu:

1. Menjatuhkan dada ke depan.
2. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.
3. Lari secepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis finish.

Teknik yang sering dilakukan adalah dengan menjatuhkan dada ke depan apabila ada beberapa pelari yang bersamaan melewati garis finish, maka pelari yang anggota tubuhnya menyentuh pita terlebih dahulu merupakan pemenangnya.



Gambar 2.4 Teknik Melewati Garis Finish  
(Muhtar, 2011, hlm. 15)

## 5. Media Pembelajaran

### a. Pengertian Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin yang artinya perantara atau pengantar. Jadi media adalah perantara atau pengantar sebuah pesan pengirim kepada penerima pesan. Sedangkan pengertian media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah. Dalam pengertian lain dapat dikemukakan bahwa media pembelajaran adalah media yang digunakan

dalam proses belajar mengajar untuk mempermudah tingkat pencapaian tujuan pembelajaran secara efektif dan memiliki sifat yang mendidik.

Ciri-ciri umum media pembelajaran yaitu:

1. Media pembelajaran identik dengan alat peraga langsung dan tidak langsung.
2. Media pembelajaran dimanfaatkan dalam proses komunikasi belajar mengajar.
3. Media pembelajaran salah satu alat yang efektif dalam mengajar dan memiliki muatan normatif bagi kepentingan pendidikan.
4. Media pembelajaran erat kaitannya dengan metode mengajar khususnya komponen-komponen sistem pembelajaran. (Sudin dan Saptani, 2009).

#### **b. Media Ban**

Media ban merupakan media yang digunakan untuk memudahkan siswa dalam belajar gerak dasar lari jarak pendek, media ini merupakan hasil pemikiran kreatif yang digunakan peneliti dalam pembelajaran. Dalam menyiapkannya tidak terlalu sulit, yaitu dengan mencari ban sepeda bekas ke tempat bengkel-bengkel sepeda atau tambal ban. Media yang digunakan oleh peneliti mengarah kepada gerak dasar lari jarak pendek, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dan memudahkan guru Pendidikan Jasmani dalam mengajarkan teknik gerak dasar lari jarak pendek. Dimana nantinya media ini dimanfaatkan untuk siswa berlatih lari yang dijadikan sebuah rintangan atau juga sebagai beban ketika peserta didik berlari.

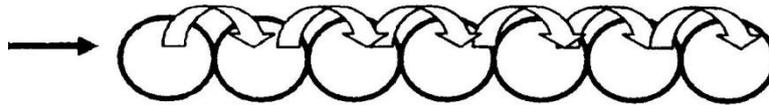
#### **6. Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Ban**

Pada dasarnya dalam pembelajaran atletik memang sudah menjadi rutinitas, seperti jalan, lari dan lompat. Tetapi hal tersebut tidak menjamin bisa melaksanakannya dengan baik dan benar tanpa belajar lebih lanjut dan berlatih. Khususnya pembelajaran lari dimana ada beberapa nomor lari dalam atletik yang diperlombakan tentunya perlu keterampilan yang baik. Siswa seringkali merasa bosan ketika pembelajaran atletik dilaksanakan, karena pengemasannya kurang menarik.

Maka dari itu pembelajaran lari jarak pendek ini peneliti menggunakan barang disekitar lingkungan yang bisa dimanfaatkan untuk belajar gerak dasar lari jarak pendek yaitu media ban bekas. Media ban bekas ini diharapkan akan menarik siswa dalam pembelajaran sehingga siswa bersemangat dan senang

ketika melaksanakan pembelajaran. Ketika siswa merasa senang akan mudah menyerap materi yang disampaikan.

Pembelajaran lari jarak pendek menggunakan media ban berfungsi untuk meningkatkan langkah kaki menjadi lebih panjang. Ada beberapa cara dalam pengemasan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan media ban. Ban diijarkan sebagai sasaran lari siswa. Seperti dijelaskan pada gambar 2.5.



Gambar 2.5 berlari melewati ban  
(Hendrayana, 2007, hlm 46)

Siswa berlatih melewati ban dengan kecepatan sedang. Diawali dengan berlari perlahan pada setiap ban, kemudian angkat kedua lutut tinggi sejajar lantai. Setelah itu siswa berlari melewati setiap ban dengan frekuensi yang sedang kemudian ditingkatkan lagi hingga kecepatan tinggi. Begitupun kedua lutut dimulai secara bertahap dari ketinggian sedang sampai tinggi. Kegiatan belajar tersebut dapat dikembangkan dengan mengatur atau mengubah jarak ban menjadi lebih jauh sehingga langkah kaki menjadi lebih panjang dan dilakukan secara bertahap. Hendrayana (2007, hlm 46).

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian ini dilakukan oleh Gin Gin Patwa Kuswandani (2014), mengungkapkan bahwa “meningkatkan lari sprint melalui latihan lari ABC”. Dimana hasilnya mengalami peningkatan yang diperoleh sampai dengan siklus III. Data awal penelitian tersebut menyebutkan bahwa dari 17 siswa kelas V melakukan tes awal, 4 siswa (23,5%) yang nilainya sudah mencapai KKM dan sebanyak 13 siswa (76,5%) belum mampu melakukan gerak dasar lari sprint dengan benar. Setelah upaya meningkatkan pembelajaran hasilnya sangat signifikan yaitu 94,01% siswa dari 17 siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lari *sprint* melalui latihan ABC dan dinyatakan mencapai KKM.

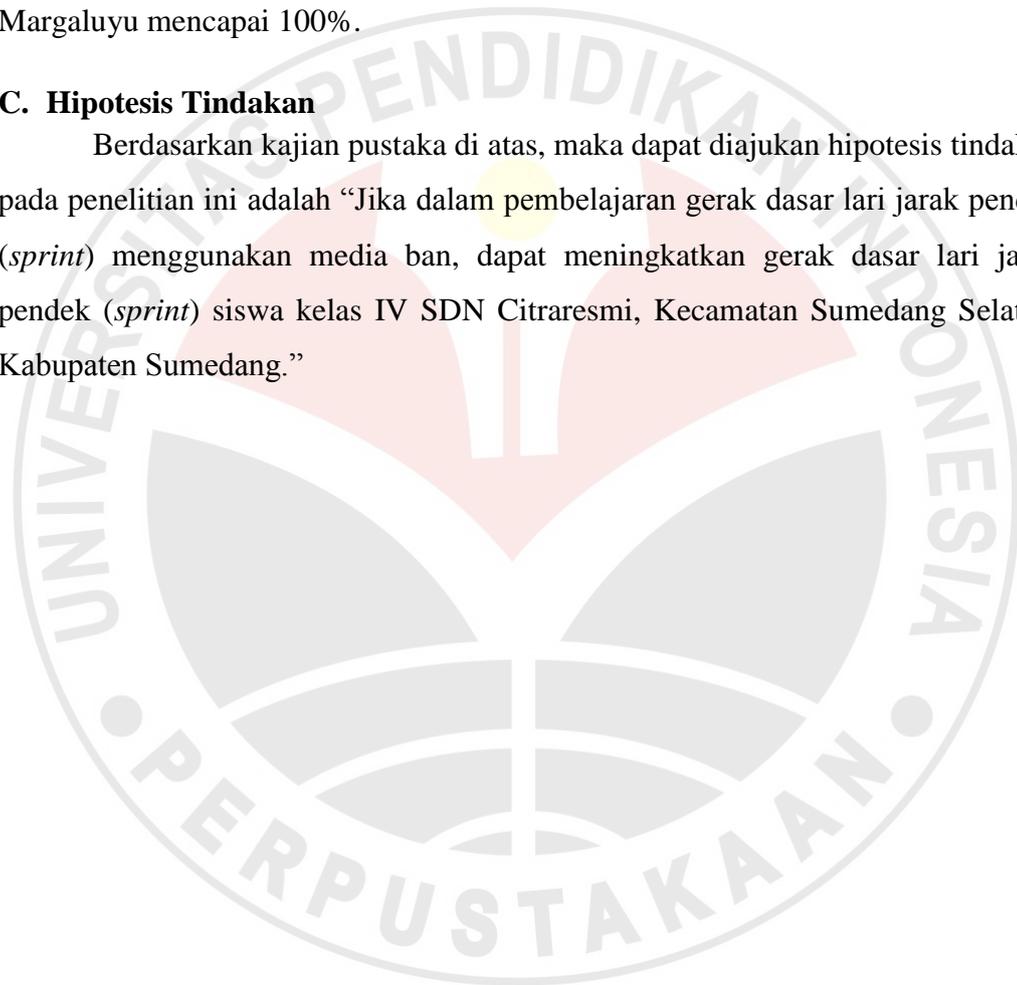
2. Penelitian ini dilakukan oleh Ade Yanyan (2013), mengungkapkan bahwa “Pembelajaran Dasar Lari Sprint melalui interval training dapat meningkatkan gerak dasar lari sprint”. Berdasarkan pembelajaran dasar lari sprint dari siklus I

sampai siklus III mengalami peningkatan, siswa yang tuntas pada siklus I adalah 17 orang atau (56,7%), 25 orang siswa (83,3%) tuntas dengan baik pada siklus ke-II, dan pada siklus terakhir 30 orang siswa (100%).

3. Penelitian ini dilakukan oleh Jaenuddin (2012), mengungkapkan bahwa “Melalui Permainan Kupu-kupu Hinggap dapat Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Cepat”. Penerapan model permainan kupu-kupu hinggap dalam pembelajaran lari cepat dapat meningkatkan hasil yaitu data awal 39%, siklus I menjadi 55%, siklus II menjadi 78%, siklus ke-III pada siswa kelas V SD Negeri Margaluyu mencapai 100%.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian pustaka di atas, maka dapat diajukan hipotesis tindakan pada penelitian ini adalah “Jika dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) menggunakan media ban, dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) siswa kelas IV SDN Citraresmi, Kecamatan Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang.”



## DAFTAR PUSTAKA

- Hendrayana, Yudy. (2007). *MODUL BERMAIN ATLETIK*. Bandung: PRODI PJKR JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA.
- Lutan, R. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Muhtar, Tatang. (2011). *Atletik*. Bandung: CV. Warli Artika.
- Mulyanto, R. (2013). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Sumedang: PRODI PGSD PENJAS UPI KAMPUS SUMEDANG
- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Saputra, M. Y. (2001). *Pembelajaran atletik di sekolah dasar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga. DEPDIKNAS.
- Sudin, A & Saptani, E. (2009). *Media Pembelajaran*. Sumedang: PRODI PGSD PENJAS UPI KAMPUS SUMEDANG
- Suherman, A. (2001). *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Suherman, Ayi. (2011). *Kurikulum Pembelajaran*. Bandung.
- Syarifuddin, A & Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Warsidi, Edi. (2010). *JALAN, LARI & LOMPAT DALAM PERMAINAN SESDERHANA*. Quadra