

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Pendidikan Jasmani

Tugas utama dalam penyelenggaraan pengajaran pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan, baik yang berkenaan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuannya. Cara terbaik untuk memahami perubahan tersebut, yaitu dengan menyimak dan mengamati perubahan yang terjadi.

Namun, pekerjaan yang paling pelik adalah menyimak proses, apakah pengajaran berhasil menimbulkan terjadinya pada siswa guru pendidikan jasmani dapat mengatakan, bahwa ia sudah mengajar pendidikan jasmani, padahal pengajaran itu sama sekali tidak ada efeknya terhadap keterjadian belajar.

1. Pengertian Pendidikan jasmani

Menurut Rusli Lutaan dalam Mikdar (2006, hlm. 4) "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang dipilih dengan maksud mencapai tujuan pendidikan." Maka dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas anak sekolah dasar atau atlet bahkan untuk semua orang diluar itu akan melakukan aktivitas olahraga. Ada beberapa permainan atau beberapa cabang olahraga yang sering dilakukan oleh orang-orang yang menurutnya mudah dilakukan bahkan sekalipun sulit untuk dilakukan untuk pemula akan tetapi semua gerakan dari cabang olahraga atletik khususnya sebenarnya dengan tidak disadari disetiap gerakan atau setiap aktivitasnya dilandasi dengan kegiatan olahraga maka dimata semua orang pendidikan olahraga atau jasmani sudah tidak asing lagi.

menurut Ateng (1992, hlm. 2) "Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan dan merupakan alat pendidikan".Maka dari itu dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan

kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit diidentikan sebagai gerak badan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka pendidikan jasmani sangat perlu untuk ditanamkan pada siswa sekolah dasar karena sebagai modal dalam pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas dan memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani lebih diarahkan kepada tujuan yang ingin dicapai. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Menurut Supandi (1992: 1), "Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya".

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut di atas, secara bertahap siswa harus dibimbing, dilatih, dan diarahkan oleh guru melalui proses pembelajaran di kelas. Dengan demikian, diharapkan siswa memiliki dan menguasai keterampilan-keterampilan yang telah ditentukan dalam setiap kompetensi dasar.

Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (1992/1993, hlm. 4) mengemukakan bahwa "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses melalui aktifitas 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". Dan menurut Kosasih (1993:2), pendidikan jasmani adalah "suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh

peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak”.

Dari pernyataan tersebut, dapat kita simpulkan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar melibatkan aktivitas secara jasmani, dan aktivitas nya bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Adapun tujuan pembelajaran pendidikan jasmani menurut Rusli (2001: 18) adalah:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Tujuan pendidikan jasmani menurut KTSP (2006, hlm.10) tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah:

- a. Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui beberapa aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan mengembangkan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

Adapun tujuan umum Pendidikan Jasmani adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sedangkan secara khusus, menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah agar siswa:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan individu secara fisik, mental, spritual, intelektual.

Dan selain itu berdasarkan beberapa penjabaran mengenai tujuan pendidikan jasmani diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan semua aspek yang ada pada siswa, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam pendidikan jasmani, pengembangan aspek kognitif

terdapat pada kegiatan dimana siswa mengakumulasikan pengetahuan dan berfikir untuk mewujudkan pengetahuannya dalam bentuk kegiatan yang memerlukan gerak badan. Aspek afektif dapat berkembang dengan adanya suatu permainan dalam kegiatan olahraga yang menumbuhkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan tanggung jawab serta dapat menumbuhkan sikap sosial seperti bekerjasama dalam kelompok. Aspek psikomotor merupakan aspek yang sangat terlihat dampaknya dari kegiatan pendidikan jasmani. Psikomotor siswa dapat berkembang dengan adanya kegiatan yang selalu menggunakan gerak badan. Selain itu juga, dengan pendidikan jasmani siswa akan mengetahui bagaimana cara untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri yang berdampak baik pada kehidupannya.

3. Ruang Lingkup Penjas

Pembelajaran penjas lebih ditekankan pada usaha untuk memacu dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial.

Ada beberapa macam ruang lingkup materi penjas yang diberikan di sekolah dasar meliputi kegiatan pokok yang mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani (2004: 6) meliputi:

- a. Permainan dan Olahraga berisikan tentang kegiatan berbagai jenis olahraga dan permainan, baik terstruktur maupun tak terstruktur yang dilakukan secara perorangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan sistem nilai seperti: kerjasama, sportivitas, juga berfikir kritis dan patuh pada peraturan yang berlaku.
- b. Aktivitas Pengembangan berisikan tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan kebugaran jasmani serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan dan lain-lain.
- c. Uji Diri / Senam berisikan tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti: senam lantai, senam alat dan aktivitas fisik lainnya, yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.
- d. Aktivitas Ritmik berisikan tentang kegiatan seni gerak berirama. Dalam proses pembelajaran menfokuskan pada kesesuaian dan keterpaduan antara gerak dan irama.
- e. Aktivitas air (*Aquatic*) berisikan tentang kegiatan di air seperti : permainan air, renang dan keselamatan di air serta estetika di kolam renang.
- f. Pendidikan luar sekolah (*Out Door Education*) berisikan tentang kegiatan di luar kelas atau sekolah dan di alam bebas lainnya seperti : Bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian atau

nelayan, berkemah dan kegiatan yang bersifat kepetualangan (mendaki gunung, menelusuri sungai dan lain-lain) serta unsur perilaku yang berkaitan dengan alam bebas.

Keterampilan gerak ini dikembangkan dan dihaluskan sehingga tahap tertentu untuk memungkinkan siswa mampu melakukan dengan tenaga yang hemat dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Kemampuan gerak dasar yang berkembang dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

B. Hakikat Atletik

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 (Muhtar, 2011, hlm. 1). Sebenarnya manusia telah melakukan olahraga atletik dalam kegiatan sehari-harinya seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Banyak yang menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olahraga atletik, diantaranya kurang menariknya pengajaran aktivitas cabang olahraga ini oleh para pendidik atau pengajar di sekolah. Hal ini tentunya membutuhkan kajian ulang tentang didaktik dan metodik dalam pengajaran dan pelatihan atletik. Kita harus menyadari bahwa kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan munculnya kebosanan seseorang yang akhirnya menimbulkan kurangnya daya minat.

Namun demikian, nampaknya permasalahan ini pun harus direspon serius oleh pemerintah karena kendala yang cukup besar dari lemahnya pengalaman gerak seseorang anak di usia sekolah dasar adalah sangat minimnya fasilitas (sarana prasarana) olahraga di sekolah. Tidak sedikit sekolah dasar yang memang sangat minimnya sarana dan prasarana, dan itu salah satu faktor penyebab anak sekolah dasar sangat mulai kurang daya minat terhadap olahraga atletik karena sarana dan prasarana sangat berpengaruh terhadap keefektifitasan

pembelajaran. Tidak sedikit siswa yang meminta kepada pengajar atau gurunya untuk melakukan olahraga dengan permainan, sebagai mana yang dijelaskan tadi anak sekolah dasar sangat membutuhkan cara atau variasi olahraga agar penyajian olahraga atletik diminati oleh anak sekolah dasar.

Kemampuan atletik yang hanya terdiri dari gerakan Berjalan, Berlari, Melompat, dan Melempar merupakan merupakan aktivitas yang menjemukan apabila seorang pengajar atau guru tidak cerdas untuk menyajikan bentuk-bentuk permainan, akan tetapi masih terkandung nilai-nilai olahraga atletik didalamnya. Kemampuan atletik adalah gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga yang pada umumnya sangatlah penting dikuasai.

Selain itu, atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga, karena semua keterampilan dasar cabang olahraga tercakup didalamnya. Oleh karena itu atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik juga dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembukaa atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Selain itu, atletik juga dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat tertentu seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain lain.

1. Pengertian Atletik

Adapun nomor-nomor atletik dibagi menjadi tiga yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Masing-masing nomor akan dijelaskan secara khusus pada bagian berikut ini.

a. Nomor Lari

Nomor lari terdiri dari 11 event individual dan estafet 4x100m dan 4x400m, 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 (10.000m dan maraton 42.195m).
7. Lari gawang (110m dan 400m).

Sifat-sifat dari nomor lari:

1. Lebih banyak *neuro-muscularnya* (lari jarak pendek dan lari gawang).
2. Lebih banyak *cardio-respirator* (jarak menengah dan jauh).
3. Tergantung atas kemampuan atau kapasitas tahan (aerobik dan anaerobik).
4. Adaptasi *fisiologis* mandahului teknik.

Nomor lari jarak pendek 100m dan 200m tidak melalui satu putaran tetepi 400m adalah tepat satu putaran. Dari 800m keatas dilombakan diatas lintasan., sedangkan untuk marathon, atart dan finish dilintasan, tetapi jarak selebihnya dilakukan diluar lintasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nomor lari:

1. Frekuensi (kecepatan gerakan).
2. Kekuatan(daya yang cepat).
3. Panjang langkah.
4. Daya tahan (otot dan organ tubuh).
5. Teknik (koordinasi).
6. Kapasitas *neuro-mescular* 100m, 200m, 400m, 800m.
7. Kapasitas elastisitas dan fleksibilitas 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m.
8. Kapasitas psikologis. Untuk semua jarak lari.
9. Kapasitas energi yang maksimal sampai jarak 800m.
10. Usaha dan tenaga yang ekonomis dari jarak 1500m.

b. Nomor Lompat dan Lempar

Ada dua kelompok event lapangan:

1. Noomor lompat (lompat tinggi, lompat jauh, j8ngkat, dan lompat tinggi).

2. Nomor lempar (peluru, cakram, lembing, martil).

Ciri-ciri dan sifat-sifatnya:

1. Lebih banyak *neuro-muscularnya* (koordinasi, kecepatan, reaksi, kekuatan).
2. Tenaga kompetitif untuk waktu pendek dengan si atlet tidak melakukan bersamaan waktu dengan atlet lain dalam event yang sama.
3. Persiapan didasarkan atas muscular daripada faktor organik.
4. Melatih teknik gerak yang betul.
5. Membutuhkan fasilitas dan alat yang cukup.

1) Nomor Lompat

ini meliputi gerak lari awalan, di ikuti gerak tolakan kaki, gerak melayang dan gerak jatuh/mendarat. Lompat tinggi, jauh dan jingkat dilakukan oleh si atlit tanpa bantuan orang lain, sedang pada lompat tinggi galah si atlit dubantu oleh sebuah galah, yang mana membuatnya berbeda dari tiga event yang lain.

Komponen-komponen lompatan:

- a. Kecepatan tolak (*take off*).
- b. Sudut lompat.
- c. *Trajektori* (lintasan perjalanan) titik pusat gravitasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi:

- a. Kecepatan linier (percepatan lari awalan).
- b. Phase melayang (dengan kurva parabola).

Teknik lompat:

- a. Lari awalan (*run up*)

Lari awalan dilakukan secara progresif sampai mencapai kecepatan maksimal, kemudian memelihara kecepatan, dan disusul membuat persiapan tolakan dengan merendahkan (sedikit) titik gravitasi pada lankah pada event lompat tinggi.pada lompat jauh hal ini sedikit berkurang dan hampir tidak ada pada event lompat jingkat, dan sama sekali tidak lompat tinggi galah.

b. Bertolak (*take off*)

Kecepatan horizontal, kekuatan gerakan keatas, dorongan gerak kedua lengan, semuanya menentukan tahap gerakan berikutnya.

c. Sifat melayang

Gerak kedua kaki dengan tujuan menyentuh tanah jauh ke depan (pada lompat jauh, jingkat) dan tujuan tanpa menyentuh mistar pada lompat tinggi.

Sifat-sifat teknik lompatan:

- a. Lompat jauh dan lompat jingkat adalah lompat horizontal untuk mencapai jarak, sedangkan lompat tinggi dan lompat galah adalah lompat vertikal untuk mencapai ketinggian.
- b. Jadi dua lompat yang pertama memiliki kurva parabola dibawah 45° . Sedang lompat lainnya diatas 45° . Dalam nomor lompat adalah badan si pelompat sendiri yang diproyeksikan.

Sifat-sifat fisis

Kekuatan tubuh bagian bawah (untuk lompat galah termasuk tubuh bagian atas), keseimbangan mobilitas yang tinggi dan loncat yang besar.

2) Nomor Lempar

Biasanya nomor ini digolongkan dalam lempar berat (peluru dan martil) dan lempar ringan (cakram dan lembing) dan dalam gerak linier (peluru dan lembing) dan gerakan memutar (cakram dan martil). Dalam event gerakan linier gerakan dorong (impuls) sangat menonjol dan dalam event berputar, daya tarik (*centrifugal force*) sangat menonjol. Daya/kekuatan ini harus diterapkan dengan kecepatan tinggi pada sudut yang tepat. Tekniknya tergantung pada berat alat dan pada asas-asas bio-mekanik.

Unsur-unsur nomor lempar:

- a. Kecepatan gerak
- b. Arah kekuatan

- c. Sudut proyeksi

Faktor-faktor yang mempengaruhi:

- a. Tahap persiapan (kecepatan dan gerakan)
- b. Tahap percepatan (penggunaan kekuatan)
- c. Trayektori (posisi dan melayang)

Sifat-sifat teknis:

Penambahan kecepatan pada alat, jarak dan arah gerakan yang dilakukan selama lemparan, akan menentukan jarak lemparan, bersama dengan faktor dan aerodinamika dan gravitasi.

Atlit nomor lempar ini umumnya memiliki fisik dengan susunan otot besar, kekutan, kemampuan gerak eksplosif dan kemampuan berelaksasi.

C. Pengertian Lari Sprint

Lari merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Menurut Muhtar lari merupakan ‘lompatan yang berturut-turut’ (2011, hlm. 12). Dalam kehidupan sehari-hari kita juga tak jarang melakukan lari. Lari juga merupakan salah satu cabang yang diperlombakan dalam olahraga Atletik. Lari dibagi menjadi 3 bagian besar, yaitu “lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh”. (dalam Muhtar, 2011, hlm.11).

Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin (dalam Muhtar, 2011, hlm. 12).

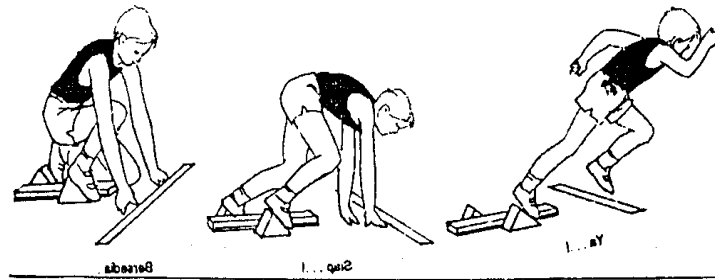
1. Start

Yang bisa digunakan dalam lari sprint adalah start jongkok. Dalam pelaksanaannya start jongkok memerlukan efisiensi gerak yang tinggi untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya sehingga akan memperoleh suatu dorongan kedepan yang lebih cepat tanpa mengeluarkan energy (tenaga) yang lebih besar. Dalam start jongkok terdapat perbedaan jarak antara balok start yang satu dan yang lainnya. Menurut Krempel (dalam Hayati, 2010, hlm. 11) yaitu: “Start jongkok dapat dibedakan menjadi tiga posisi start, yaitu start pendek, sedang dan panjang”.

Teknik *start* yang sering digunakan pada lari jarak pendek adalah *start* jongkok, dan langkah langkah *start* jongkok menengah pada lari jarak pendek menurut Muhtar, (2011, hlm. 15) adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1

<http://www.google.co.id/imgres?imgurl=https://images-blogger-opensocial>



1. berdiri Tegak, Kedua kaki Rapat, kedua lengan di samping badan dan pandangan lurus kedepan,
2. setelah aba-aba "bersedia" langkahkan kaki kiri kedepan, ibu jari kaki lurus kedepan,
3. letakkan lutut kaki kanan disamping ibu jari kaki kiri jaraknya kira-kira satu kepal, badantegak paha lurus, antara paha dan tungkai bawah kira-kira membentuk sudut 90^0 ,
4. angkat kedua lengan ke depan lurus sejajar bahu dengan jari-jari tangan dirapatkan dan ibu jari tangan dibuka ke dalam, telunjuk dengan ibu jari tangan membentuk huruf "V",
5. jatuhkan badan ke depan dan letakkan jari-jari tangan dibelakang garis start, telunjuk dan ibu jari tangan hamper merupakan garis sejajar dengan garis start, sedangkan jari-jari tangan lainnya membantu menahan telunjuk dan ibu jari. Kedua lengan tetap lurus berat badan hamper seluruhnya berada pada kedua lengan. Leher lemas dan pandangan ke depan,
6. ketika aba-aba "siap", angkat pinggul keatas hingga pantat lebih tinggi dari pada pundak. Lutut kaki yang depan kira-kira membentuk sudut 90^0 dan kaki kanan membentuk 120^0 . Kedua lengan tetap lurus, berat badan pada kedua tangan, leher tetap lemas dan kepala mengikuti gerakan pinggul. Sikap ini dipertahankan sejenak,
7. setelah bunyi pistol terdengar lari secepat-cepatnya dengan menenkankan kaki pada balok start, kaki kanan dilangkahkan kedepan bersamaan dengan ayunan lengan kiri.

2. Berlari

Siklus lari dimulai dari saat satu kaki melangkah-menyentuh tanah, dan sampai kemudian menyentuh lagi, menurut Muhtar, (2011, hlm. 16) jadi di tehnik lari dibagi menjadi 3 tahap, yaitu seperti yang diuraikan dibawah ini:

Gambar 2.2
Siklus Berlari (Muhtar, 2011: 16)



1. Tahap melangkah
Mata kaki dan lutut yang melangkah diluruskan pada saat titik berat badan bergerak didepan kaki yang menumpu, dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat bersamaan kaki kita yang lain yang disebut kaki bebas, ditekuk dan bergerak keatas kedepan, membuat gerakan kedepan. *Extensi* maksimum dari kaki yang melangkah bersamaan dengan gerak mengangkat paha dari kiri *extensi* tersebut kedepan sampai ke jari-jari kaki.
Kedua lengan mengayun member imbangan gerak terhadap kedua kaki. Titik maksimum gerakan ini bersamaan pula dengan gerak dorong akhir, sehingga jika siku berada di titik jauh belakang, lutut lawannya akan mencapai tinggi maksimum didepan.
2. Tahap pemulih kembali
Sekali gerak melangkah itu selesai, sentuhan pada tanah dibuat oleh kaki selesai juga, dan titik pusat berat badan diproyeksikan 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 badan terjadi (dalam hal ini adalah kaki).

Hal yang perlu dikuasai oleh seorang pelari jarak pendek diantaranya:

1. berlari dengan ujung kaki,
2. tubuh condong kedepan,
3. lengan ditekuk 90° dan diayun ke arah lari,
4. tangan dan otot muka dilemaskan,
5. masing-masing kaki diluruskan dan paha kaki yang memimpin diangkat horizontal.

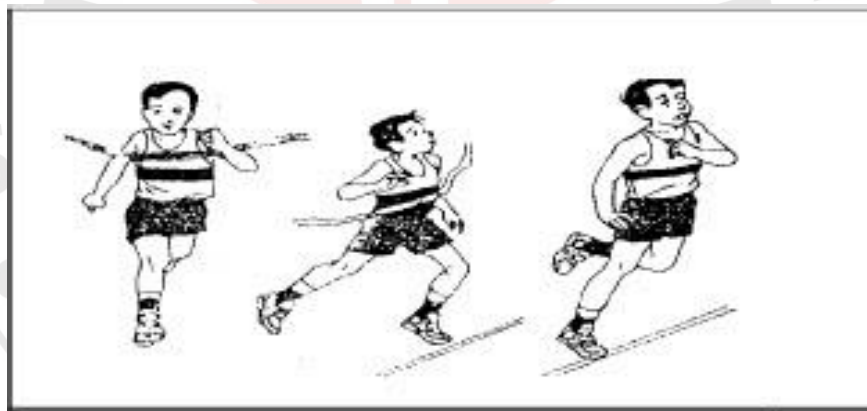
Dalam lari jarak pendek frekuensi gerakan tungkai sangat memegang peranan penting. Untuk menjaga keseimbangan badan ayunan lengan dan kecondongan badan sangatlah penting, selain dapat membantu kelajuan lari.

3. Finish

posisi ketika akhir yaitu posisi *finish*, menurut Muhtar, (2011, hlm. 18) dibagi menjadi 3 teknik, yaitu sebagai berikut:

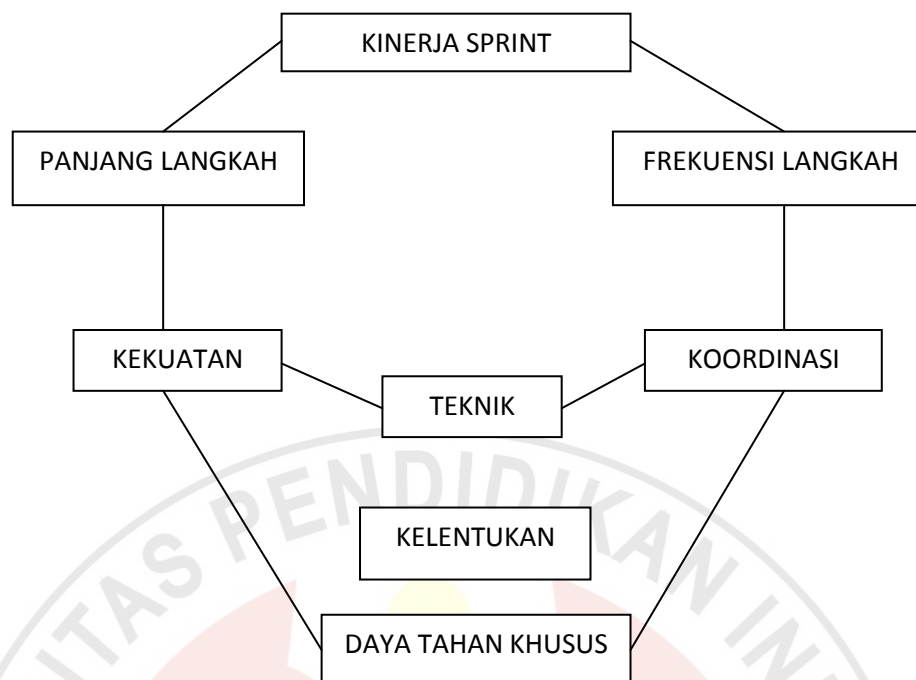
Gambar 2.3

Posisi badan saat finish (Muhtar, 2011: 18)



1. menjatuhkan dada ke depan,
2. menjatuhkan salah satu bahunya kedepan,
3. lari secepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis *finish*.

Teknik yang sering digunakan adalah menjatuh dada kedepan. Apabila ada beberapa pelari yang bersamaan melewati garis *finish*, maka pelari yang anggota tubuhnya menyentuh pita terlebih dahulu merupakan pemenangnya.



D. Pengertian Reaksi

Salah satu hal yang harus diperhatikan dalam lari jarak pendek (sprint) yaitu kemampuan reaksi, karena reaksi sangat menunjang terhadap kecepatan lari, jika reaksinya bagus maka kecepatan lari pun akan baik. Berdasarkan pendapat dari Tjaliek Soegiardo, (1992, hlm. 105) mengemukakan bahwa “reaksi adalah jawaban terhadap rangsang yang disadari, yang waktu normalnya adalah 0,18 detik”. Yang dimaksud dengan waktu reaksi adalah lama waktu yang dipakai untuk menjawab rangsang yang diterima. Waktu reaksi dipengaruhi oleh latihan (Soegiardo, 1992, hlm. 105). Untuk melatih kemampuan reaksi perlu latihan jalan yang teratur dan terus menerus (Syarifuddin & Muhadi, 1993, hlm. 65). Dalam melatih kemampuan reaksi lari sprint untuk memudahkan dalam pembelajarannya maka diberikanlah sebuah permainan atau *games* yang didalamnya mencakup sebuah pembelajaran tentang reaksi gerak dasar start lari jarak pendek.

E. Pengertian dan manfaat permainan

Permainan pada dasarnya memiliki umur yang sama dengan manusia karena mana kala ada manusia maka di situ terdapat kegiatan bermain. Untuk memahami hakikat permainan, sebelumnya cobalah anda ingat-ingat dan bayangkan bagaimana anda bermain pada waktu kecil, pasti menyenangkan

mengingat-ingat masa-masa tersebut. Banyak bentuk yang bisa dikatakan bermain dan hal-hal yang dapat menjadi sebuah permainan. Pendek kata bermain merupakan kegiatan manusia yang dilakukan oleh semua umur, bermain merupakan sebuah konsep sehingga manusia disebut sebagai makhluk bermain (*homoludens*). Pernyataan ini dikarenakan kecenderungan pola perilaku manusia pada umumnya, ternyata bermain merupakan kegiatan hakiki atau kebutuhan dasar pada manusia.

Dalam pembelajaran olahraga atletik disini permainan yang diunggah kedalam pembelajran olahraga sangatlah penting karena jika diselaraskan mereka dengan tidak sengaja akan melakukan gerakan olahraga atletik tanpa disadari. Permainan adalah suatu cara pengajar atau guru untuk menarik daya minat anak sekolah dasar agar mereka tidak mengalami masa jenuh dalam melakukan pembelajaran khususnya olahraga atletik. Pengajar atau guru memilih pembelajaran olah raga atletik dengan cara bermain karena anak sekolah dasar yang usianya masih dini sangat kental dalam melakukan bermain sehingga sangat efektif jika pembelajaran olahraga atletik dilakukan dengan cara bermain.

F. warna-warni

Warna-warni adalah sebuah permainan sederhana tanpa alat yang dibagi menjadi dua regu. Setiap regunya minimal 5 orang, satu regu dinamakan warna dan satu regunya dinamakan warni. Panjang lapangan ditentukan dengan jarak 5 meter x2. Bila guru menyebutkan warna maka regu warna berlari hingga jarak yang telah ditentukan dan regu warni mengejar regu warna begitu juga sebaliknya. Permainan warna-warni ini bertujuan untuk menciptakan pembelajaran aktif, inovatif, efektif dan menyenangkan. Fungsi permainan warna-warni yaitu pada saat menerima perintah dari guru dibutuhkan daya ledak (*power*) untuk tolakan kaki, dibutuhkan juga kecepatan reaksi. Secara tidak sadar siswa akan berlari secepat mungkin untuk menghindari sergapan lawan.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan daya reaksi dalam cabang lari khususnya lari jarak pendek karena lari jarak pendek sangat bergantung pada awal start. Diantaranya adalah warna-warni dimana kata tersebut akan mampu meningkatkan daya reaksi pelari ketika awalan start. Tolakan yang kuat dan daya

otot kaki akan membuat pelari melesat dengan cepat. Ketika pengajar atau guru menyebutkan “Wa..” si pelari akan langsung melakukan sikap awalan yaitu bersedia dan ketika itu pula si pelari akan berkonsentrasi penuh mendengarkan pengajar atau guru menyebutkan huruf selanjutnya.

G. Kajian Praktis

Penelitian ini dilakukan dengan merujuk dan berpegangan pada hasil peneliti yang sudah dilakukan oleh peneliti lain yang membahas tentang pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*).

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan berdasarkan pada staid kepustakaan disamping melakukan kegiatan-kegiatan dilapangan serta hasil-hasil penelitian tindakan kelas yang sesuai dengan focus kajian dalam penelitian ini. Penelitian ini merujuk pada peneliti sebelumnya yang sudah pernah meneliti tentang pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*). Yaitu di teliti oleh:

1. Prima Romadhoni. (2012)

Dengan Judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lari Sprint melalui metode demonstrasi Siswa Kelas IV SD Negeri Panggung 10 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat jumlah siswa yang keterampilan lari jarak pendeknya meningkat, yaitu dari 22 siswa dengan ketuntasan klasikal 67%,meningkat menjadi 25 siswa dengan ketuntasan klasikal menjadi 88%. dari sebelum menggunakan metode demonstrasi dan etelah menggunakan metode demonstrasi.

2. Adapun penelitian lain yang juga dapat menjati rujukan atas penelitian ini adalah penelitian yang berjudul “efektifitas latihan lari sprint dengan menggunakan alat bantu pembelajaran di SD Bina Harapan II di kota Bandung” yang dilakukan oleh Hartini (2008).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dan kemajuan dari setiap tindakan, seperti pada data empiris hasl waktu tempuh keseluruhan siswa kelas V dari 30 orang, rata – ratanya adalah 5,37 detik, yang tercepat adalah 5,05 detik. Setelah didapatnya data empirik tersebut, peneliti melalui pembelajaran siklus I diperoleh hasil keseluruhan siswa rata-ratanya menjadi 5,11 detik sehingga ada penurunan waktu 14 detik dari data empirik. pada pembelajaran siklus II

waktu tempuh keseluruhan siswa rata-ratanya menjadi 5,11 detik sehingga ada penurunan 12 detik dari data empirik. Penurunan waktu juga terjadi pada pembelajaran siklus III, siswa tercepat adalah 5,35 detik. Kenaikan menggunakan media kardus sebesar 63% yang tetap sebesar 27% dan menurun sebesar 10%. Sedangkan dengan ban bekas mengalami kenaikan sebesar 91%, tetap 3% dan menurun sebesar 6%, sementara menggunakan media gawang mengalami kenaikan sebesar 100%.

H. Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan model yang di terapkan ; “apabila dalam pembelajaran lari jarak pendek SDN Kasturi II Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka menggunakan permainan warna-warni, maka akan meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa tersebut”.

