

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Dalam literatur terdapat definisi tentang Pendidikan Jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Setiap penulis cenderung memberikan definisi Pendidikan Jasmani menurut selera sendiri-sendiri sesuai pandangan filosofinya masing-masing. Cholik dan Lutan (1996 : 13) menyebutkan bahwa .

Pada hakikatnya Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani dalam definisi di atas diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial.

Melalui Pendidikan Jasmani diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya. Dengan kata lain, selaras dengan perkembangan pribadinya secara harmonis. Dalam hubungannya dengan peningkatan prestasi, Pendidikan Jasmani berupaya membentuk gerak dasar yang bermanfaat dalam upaya pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstra kurikuler.

Definisi tersebut dikembangkan penulis Cholik (1996 : 14) sebagai berikut .

Olahraga adalah proses sistematika yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila.

“Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang dipilih dengan maksud mencapai tujuan pendidikan” Lutan dalam Mikdar(2006 :4). Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Pada dasarnya, Pendidikan Jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga mencakup tentang nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung rasa. Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Suherman (2000, hlm. 1) adalah “memperoleh keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah, selain itu tujuan Pendidikan jasmani yang ingin dicapai melalui Pendidikan Jasmani adalah pengembangan individu secara menyeluruh”. Artinya cakupan Pendidikan Jasmani tidak hanya pada aspek fisik saja, melainkan juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual. Sejalan dengan landasan teori tersebut dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006, hlm.62) menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

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

Jadi secara garis besar pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani yang termasuk didalamnya adalah berolahraga. Untuk itu, tujuan Pendidikan Jasmani selaras terhadap tujuan pendidikan karena didalamnya terdapat aspek perubahan perilaku yang melekat pada perilaku siswa. Siswa dapat mengembangkan kekuatan fisik, mengembangkan gerak, membantu kemampuan berfikir dan juga membantu

siwa memahami personal, kelompok ataupun anggota masyarakat lainnya. Hal ini pun selaras dengan yang dikemukakan oleh Bucher dalam Mikdar (2006 :5) yang mengemukakan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut.

1. *Physical development objective*, yaitu berkaitan dengan program kegiatan yang membangun kekuatan fisik individu melalui pengembangan berbagai system organ tubuh
2. *Motor development objective*, yaitu berkaitan dengan pengembangan gerak
3. *Mental development objective*, yaitu berkaitan dengan akumulasi pengetahuan dan berfikir untuk menginterpretasi pengetahuan tersebut
4. *Sosial developmont objek objective*, yaitu yang berkaitan dengan membantu individu dalam memahami personal, kelompok, dan anggota masyarakat lainnya.

Pendidikan Jasmani dikemas dalam pengalaman belajar atau tugas-tugas gerak, ada beberapa aspek tujuan pendidikan jasmani yaitu aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Psikomotor mencakup tentang kemampuan gerak seorang siswa, kognitif didalamnya tentang pengetahuan siswa dan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah, sedangkan afektif lebih kepada sikap siswa, bagaimana cara siswa bersosialisasi, dan konsep diri siswa tersebut. Biasanya ke tiga aspek ini muncul saat kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dituangkan dalam sebuah model permainan yang mencakup psikomotor, kognitif, dan afektif. Maka jelas pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat berkontribusi penting dalam pencapaian tujuan pendidikan, karena Pendidikan Jasmani mencakup aspek yang menyeluruh. Disini, peran guru merupakan hal yang penting dalam membangun perkembangan dan pertumbuhan siswa, guru harus mempunyai kemampuan dalam mengembangkan keterampilan motorik anak. Guru yang cerdas akan memberikan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang didalamnya mencakup aspek-aspek penting tentang bagaimana anak memelihara kebugaran jasmaninya, mengembangkan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan aneka pengalaman gerak dan membantu anak dalam memperoleh standar sosial

tentang bagaimana anak itu berinteraksi dengan temannya dan memperoleh konsep diri. Untuk itu, guru harus memberikan pembelajaran yang dapat menarik partisipasi siswa agar siswa dapat melakukan kegiatan fisik yang menyenangkan agar pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat diterima dan dipahami nilai-nilainya oleh siswa. Hal ini dikuatkan dengan sebuah pendapat Pangrazi dan Dauer (dalam Mikdar, 2006, hlm. 6) mengemukakan tujuan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut.

1. Mengembangkan kompetensi keterampilan motorik anak
2. Dapat mengembangkan dan memelihara kebugaran dan kesehatan yang seimbangan sebagai kebutuhan pribadi, dan juga dapat mengembangkan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan aneka pengalaman gerak
3. Anak dapat mengembangkan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan aneka pengalaman gerak
4. Dapat membantu anak dalam memperoleh standar sosial dan konsep etika (konsep diri)
5. Diwaktu senggang anak dapat berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang menyenangkan.

Berdasarkan teori di atas, maka pembelajaran harus dikemas sedemikian rupa untuk meningkatkan keterampilan motorik anak yaitu dengan memberikan pembelajaran yang dapat menarik partisipasi anak didik, dan dapat mengembangkan kebugaran dan kesehatan dengan pembelajaran permainan yang dimodifikasi.

2. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

a. Pengertian Belajar

Piaget (dalam Mulyanto, 2014 hlm.1) mengemukakan bahwa ‘Belajar adalah interaksi individu yang dilakukan terus menerus dengan lingkungan yang menyebabkan fungsi individual individu semakin berkembang.’

Gagne (dalam Mulyanto, 2014 hlm.4) mengemukakan bahwa ‘Belajar merupakan aktivitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau kemampuan keterampilan pengetahuan, sikap dan nilai.’

Skinner (dalam Mulyanto, 2014. Hlm 7) mengemukakan bahwa ‘Belajar adalah suatu perilaku terhadap kejadian atau peristiwa yang diwujudkan dalam bentuk respons.’

Sedangkan Rosdiani (2012, hlm. 17) mengemukakan bahwa “Belajar adalah Proses perubahan tingkah laku individu sebagai pengalamannya dalam berinteraksi dengan lingkungan.”

Jadi dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sebuah proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan kemampuan yang lainnya.

b. Pengertian Pembelajaran

Mulyanto (2014, hlm.10-11) mengemukakan bahwa “Pembelajaran adalah upaya maksimal dari seorang guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pembelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.”

Rosdiani (2012, hlm.17) mengemukakan bahwa “Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi secara langsung maupun secara tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran.”

Sedangkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003(dalam Sutisna, 2014, hlm. 1) mengemukakan bahwa ‘Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.’

Jadi kesimpulannya pembelajaran adalah suatu proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkontruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

3. Pengertian Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan merupakan induk dari cabang olahraga karena semua gerak dasar cabang olahraga berasal dari atletik.

Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *Athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang disebut *athleta*. Dari pengertian bahasa itulah maka kita dapat mendefinisikan “atletik sebagai salah satu sebagai 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.

(Syarifuddin, 1992, hlm.1) menyatakan bahwa :

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak adanya manusia dimuka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari.

Karena atletik ini memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan ada yang menyebutkan bahwa atletik sebagai “ibu” dari semua cabang olahraga, sebab keterampilan dasar olahraga tercakup didalamnya.

Di dalam perlombaan atletik ada nomor-nomor yang dilakukan di lintasan (*track*) dan ad nomor-nomor yang dilakukan di lapangan (*field*). Oleh karena itu atletik di Amerika dinamakan “*Track and Field*” dengan demikian dapatlah kemukakan bahwa atletik menurut Syaripuddin (1992 : 2) adalah “salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomorjalan, lari, lompat dan lempar”.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan

dalam bentuk jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan sangat perlu diajarkan pada anak-anak usia dini. Tentu saja pembelajaran atletik di sekolah dasar harus disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

Pembelajaran atletik dapat menjadi salah satu pembelajaran yang digemari siswa sekolah dasar karena pada dasarnya mereka sudah terampil melakukan unsur kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik manusia sehingga menjadikan tubuh sehat dan segar. Karena itu atletik sering juga dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar Pendidikan Jasmani di sekolah dasar. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu seperti kegigihan dan semangat berlomba.

Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang membosankan dan menjadi pembelajaran yang kurang menarik serta monoton. Untuk mengatasinya perlu kemasan yang baru, menarik dan menyenangkan. Guru harus berusaha seoptimal mungkin mengemas pembelajaran atletik sehingga menjadi pembelajaran menjadi salah satu pembelajaran gerak yang menggembirakan. Tanpa itu mutu pengajaran atletik tidak akan meningkat, bahkan akan tumbuh sifat tidak senang pada anak-anak terhadap kegiatan atletik.

Oleh karena itu guru perlu memahami karakteristik anak sekolah dasar yang memiliki ke khasan dalam bersikap yang dituangkan dalam bermain. Karakteristik inilah yang harus diangkat supaya tercapainya keinginan guru dan anak didiknya. Agar pesan tersampaikan guru harus dapat menggunakan pendekatan pembelajaran sesuai karakteristik anak sekolah dasar.

Dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, kita dapat memahami alat-alat sederhana. Dengan perlengkapan sederhana yang dapat disediakan di lingkungan sekolah dan guru mengajar atletik dengan suasana yang lebih menarik yang mudah dilaksanakan oleh anak didik.

4. Pengertian Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lari merupakan “lompatan yang berturut-turut” (Muhtar, 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” (Muhtar, 2011, hlm.11).

Teknik untuk melakukan nomor-nomor lari tersebut pada dasarnya sama, yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan ke depan melalui gerakan-gerakan langkah kaki. Namun dengan adanya perbedaan jarak yang harus ditempuh dalam nomor-nomor lari tersebut, maka tekniknya pun harus disesuaikan dengan jarak yang akan ditempuh. Baik mengenai kecondongan badan, gerakan kaki, ayunan lengan atau tangan, maupun cara pengaturan nafasnya. Hal ini dapat kita lihat pada unsur-unsur pokok (*basic fundamentals*) untuk nomor-nomor lari yang dikemukakan oleh Syarifuddin (1992: 42) seperti berikut.

1. Harus mempunyai kecondongan badan sesuai dengan jarak yang akan ditempuh.
2. Harus dapat atau mempunyai pengaturan nafas secara wajar.
3. Harus ada koordinasi atau kelemasan (relaksasi) antara semua otot yang mempunyai hubungan yang satu dengan yang lainnya.
4. Harus mempunyai gerakan yang serasi dan seimbang antara gerakan irama langkah (kaki) dengan gerakan irama ayunan lengan (tangan), disesuaikan antara yang satu dengan yang lainnya.

“Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”(Muhtar, 2011, hlm. 12). Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Dalam teknik lari jarak pendek (*sprint*) ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai yaitu mengenai teknik *start*, teknik gerakan *sprint*, dan teknik melewati garis *finish*.

5. Teknik Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

“Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin” (Muhtar, 2011, hlm. 12). Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Lari jarak pendek adalah salah satu cabang olahraga dari atletik yang merupakan bagian dari mata pelajaran yang ada dalam kurikulum. Lari jarak pendek (*sprint*) terdiri dari teknik *start*, teknik lari dan teknik melewati garis *finish*.

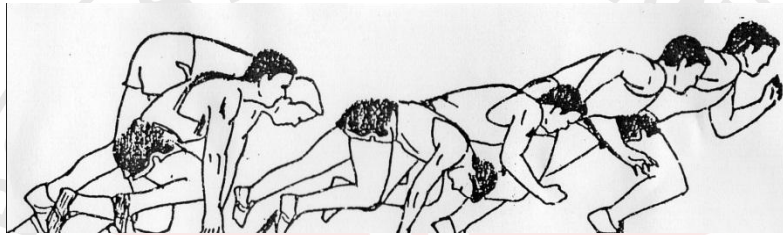
a. Teknik *Start*

Teknik *start* yang sering digunakan pada lari jarak pendek adalah *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, namun yang paling sering digunakan adalah posisi *start* menengah.

Menurut Muhtar (2011, hlm. 12-13) mengemukakan bahwa Langkah-langkah *start* menengah adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan di samping badan dan pandangan lurus ke depan. Setelah aba-aba “bersedia” langkahkan kaki kiri ke depan.
- 2) Letakkan lutut kaki kanan di samping ibu jari kaki kiri dengan jarak kira-kira satu kepal, dengan badan agak condong ke depan kemudian antara paha dan tungkai bawah kira-kira membentuk sudut 90° . Letakan tangan pada garis *start* selebar bahu, telunjuk dengan ibu jari membentuk huruf “V”.

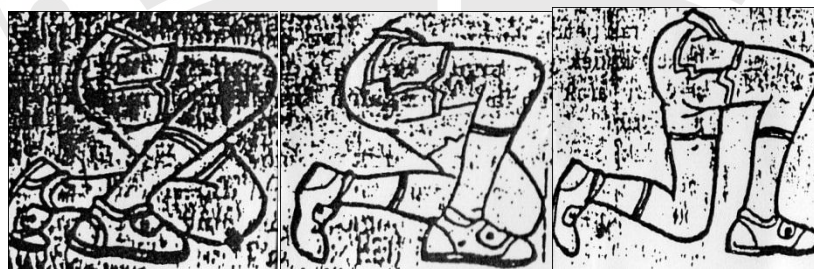
3) Ketika aba-aba “siap”, pinggul diangkat ke atas hingga pantat lebih tinggi daripada pundak. Lutut kaki yang depan kira-kira membentuk sudut 90° dan kaki kanan membentuk 120° . Kedua lengan tetap lurus, berat badan bertumpu pada kedua tangan, leher dilemaskan. Sikap ini dipertahankan hingga bunyi pistol terdengar kemudian lari secepat-cepatnya dengan menekankan kaki pada balok *start*, kaki kanan dilangkahkan kedepan bersamaan dengan ayunan lengan kiri.



Gambar 2.1

Start Jongkok (*medium start*) pada lari *sprint* (Muhtar, 2011, hlm. 13)

Perhatikan perbedaan posisi pada *start* pendek, *start* menengah, dan *start* panjang pada *start* jongkok pada gambar 2.2 berikut ini.



Gambar 2.2

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

b. Teknik Lari

Menurut Muhtar (2011, hlm. 13-14) mengemukakan bahwa, terdapat tiga tahap di dalam teknik berlari yaitu.

1) Tahap Melangkah

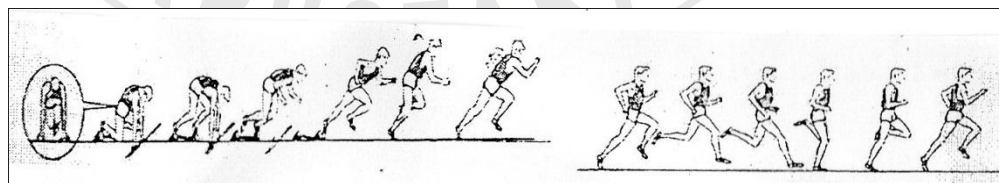
Mata kaki dan lutut yang melangkah diluruskan pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki kita yang lain ditekuk dan bergerak ke atas kedepan , membuat gerakan ke depan. Kedua lengan mengayun dengan sudut 90° secara bergantian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

2) 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 kebelakang, sedangkan kaki yang lain kedepan 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.

3) *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.



Gambar 2.3

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

Muhtar (2011 : 14) mengemukakan bahwa hal yang perlu dikuasai oleh seorang atlet lari jarak pendek diantaranya:

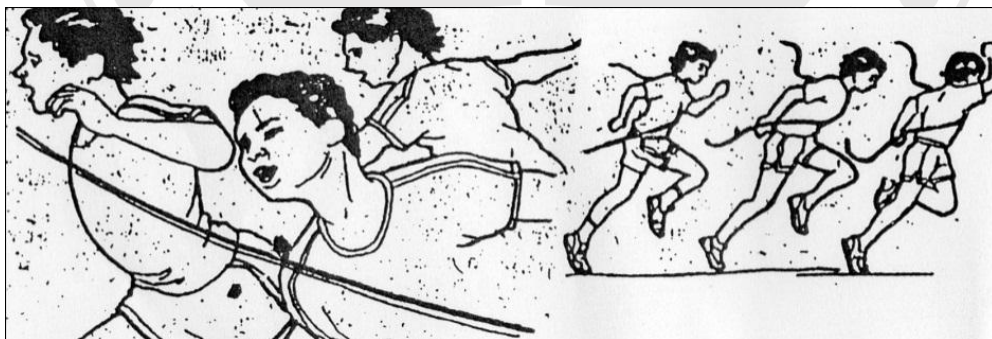
- a) Berlari dengan ujung kaki.
- b) Tubuh condong ke depan.
- c) Lengan ditekuk 90° dan di ayun ke arah lari.
- d) tangan dan otot muka dilemaskan.
- e) masing-masing kaki diluruskan dan paha kaki yang memimpin diangkat horizontal.

c. Teknik Melewati Garis *Finish*

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

- 1) Menjatuhkan dada kedepan.
- 2) Menjatuhkan salah satu bahu kedepan.
- 3) Lari secepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis *finish*.

Teknik yang sering dilakukan adalah dengan menjatuhkan dada kedepan 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)

6. Metode pembelajaran

a. Pengertian Metode

Sumantri dan Parmana (1998/1999, hlm. 134) mengemukakan bahwa “Metode merupakan cara-cara yang ditempuh guru untuk menciptakan situasi pengajaran yang benar-benar menyenangkan dan mendukung bagi kelancaran proses belajar dan tercapainya prestasi belajar anak yang memuaskan”. Sedangkan Djamarah dalam Djamarah & Zain (2002 : 53) mengemukakan bahwa.

Metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan belajar mengajar, metode diperlukan oleh guru dan penggunaannya bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir. Seorang guru tidak akan dapat melaksanakan tugasnya bila dia tidak menguasai satupun metode mengajar yang telah dirumuskan dan dikemukakan para ahli psikologi dan pendidikan.

b. Macam-macam Metode

Sumantri dan Parmana (1998/1999, hlm. 136-168) mengemukakan bahwa ada 10 (sepuluh) metode mengajar yaitu:

1) Metode Ceramah

Metode ceramah adalah cara penyajian pelajaran oleh guru dengan cara memberikan penjelasan secara lisan kepada peserta didik.

2) Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab adalah cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus dijawab, baik dari guru kepada peserta didik atau dari peserta didik kepada guru.

3) Metode Diskusi

Metode diskusi adalah cara penyajian pelajaran dimana peserta didik dilibatkan untuk membicarakan dan memecahkan suatu topik pembahasan yang bersifat problematis secara bersama-sama.

4) Metode Kerja Kelompok

Metode kerja kelompok adalah cara penyajian pelajaran dimana peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian diberikan tugas untuk dibahas dalam kelompok tersebut.

5) Metode Pemberian Tugas

Metode pemberian tugas adalah cara penyajian pelajaran dalam bentuk tugas dari guru untuk dikerjakan peserta didik di sekolah ataupun di rumah secara perorangan atau berkelompok.

6) Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan cara memperagakan dan mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya maupun tiruan yang disertai penjelasan lisan.

7) Metode Eksperimen

Metode eksperimen adalah cara penyajian pelajaran yang melibatkan peserta didik dengan mengalami dan membuktikan sendiri proses dan hasil percobaan itu.

8) Metode Simulasi

Metode simulasi adalah cara penyajian pelajaran dengan menggunakan situasi tiruan untuk menggambarkan situasi sebenarnya agar diperoleh pemahaman tentang hakekat suatu konsep, prinsip atau keterampilan tertentu.

9) Metode Inkuiri

Metode inkuiri adalah cara penyajian pelajaran yang memberi kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan informasi dengan atau tanpa bantuan guru.

10) Metode Pengajaran Unit

Metode pengajaran unit adalah cara penyajian pelajaran yang bertitik tolak dari suatu masalah, kemudian dibahas dari berbagai segi yang berhubungan sehingga pemecahannya secara keseluruhan dan bermakna.

Pada penelitian ini, peneliti memakai metode ceramah dengan cara penyajian pelajaran memberikan penjelasan secara lisan kepada peserta didik, metode demonstrasi dengan cara memperagakan dan mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya maupun tiruan yang disertai penjelasan lisan, dan metode praktik yakni peserta didik melakukan pembelajaran sesuai yang diperagakan oleh guru.

7. Hubungan Permainan dengan Pembelajaran

Bermain merupakan salah satu cara yang mampu membuat proses pembelajaran lebih menarik terlebih lagi anak akan lebih aktif dan selalu ingin terlibat dalam permainan. Karena pada dasarnya, anak beranggapan bahwa pembelajaran yang menarik adalah bermain. Dengan pembelajaran yang dicakup dalam permainan, maka perkembangan fisik, sosial, dan emosional anak akan terlihat. Seperti yang telah diungkapkan oleh (Saputra, 2001 hlm 6) bahwa “aspek-aspek bermain mencakup perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional, dan moral”.

“Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan Pendidikan Jasmani. Oleh sebab itu, permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani” (Sukintaka, 1992, hlm.11). Jika anak diberikan permainan yang tujuannya dalam rangka pendidikan jasmani maka anak akan mengikuti permainan itu dengan rasa senang, berbeda jika anak diberikan pembelajaran yang berbentuk formal maka anak akan merasa bosan dan keikutsertaan anakpun kurang. Ada beberapa pendapat tentang makna bermain atau permainan, seperti yang di kemukakan oleh tiga pakar ini Bigo, Kohnstam, dan Pallan (1992 hlm 5) bahwa permainan mempunyai makna pendidikan, dengan uraian sebagai berikut.

1. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahami dan menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang

bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.

2. Dalam bermain anak akan dibawa kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.

3. Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat *fair play* (jujur, sifat kesatria, atau baik) dalam permainan.

Pendapat lain mengemukakan makna bermain dalam pendidikan, seperti yang telah dipaparkan Sukintaka, (1992 hlm 7) sebagai berikut:

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuannya sendiri.

Maka dapat disimpulkan bahwa permainan atau bermain mempunyai peranan penting dalam Pendidikan Jasmani. Hal tersebut didalamnya terdapat aspek-aspek yang selaras dengan tujuan pendidikan jasmani diantaranya sikap kejujuran, kerjasama, saling menghargai teman ataupun lawan, rasa senang, dan lebih penting lagi adalah menunjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

8. Pengertian Permainan Pindah Benda

Permainan memindahkan benda menurut Suwandi (Iin Rohyati, 2012:13) menyatakan bahwa “ permainan memindahkan benda merupakan salah satu konsep dari permainan dengan menggunakan benda sebagai media dalam melakukan gerakan, sehingga aplikasi gerakan disertai dengan menggunakan benda”. Mengacu pada pendapat tersebut maka benda yang digunakan sebagai media akan menyertai siswa dalam melakukan gerakan dasar alri jarak pendek

(*sprint*). Permainan pindah benda adalah permainan memindahkan benda dari satu tempat ke tempat yang lain atau dari garis *start* ke garis *finish*, dilakukan berkelompok. Guru harus bisa mengemas suatu pembelajaran yang akan disajikan menjadi pembelajaran yang menarik bagi siswanya, sehingga diperlukan suatu sarana yang menunjang pembelajaran tersebut.

Adapun langkah-langkah permainan pindah benda dalam pembelajarannya adalah sebagai berikut.

- a. Guru menentukan garis *start* dan garis *finish* di lapangan.
- b. Guru mempersiapkan benda di depan garis *finish* dan meja pada garis *start* untuk tempat menyimpan benda pada setiap kelompok.
- c. Guru membagi siswa 6 kelompok, setiap kelompok beranggotakan 6 orang, dari 6 orang tersebut terdapat pelari ke 1, pelari ke 2 dan seterusnya sampai pelari ke 6.
- d. Guru mendemostrasikan permainan yang akan dilakukan.
- e. Guru menentukan 2 kelompok yang akan berlomba untuk yang tercepat dalam memindahkan benda.
- f. Kelompok yang telah di tentukan untuk berlomba segera bersiap di belakang garis *start* dengan telah menentukan pelari ke 1, pelari ke 2 dan seterusnya sampai pelari ke 6.
- g. Guru memberikan aba-aba untuk memulai permainan.
- h. Setiap kelompok yang menang akan bertemu dengan kelompok yang menang, sehingga terdapat kelompok yang tercepat memindahkan benda.

Tujuan dari permainan perlombaan memindahkan benda ini adalah untuk menambah kecepatan dan kelincahan pada saat berlari. Tujuan menggunakan model bermain dalam pembelajaran yaitu agar siswa merasa senang, gembira dan tertantang dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) tanpa merasa lelah. Sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) melalui model bermain akan tercapai.

9. Peranan Guru dalam Pembelajaran

Peranan guru khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani secara umum yaitu mendidik, mengajar, membimbing, dan melatih.

a. Sebagai pendidik

Guru harus mampu mengembangkan potensi dan kemampuan dasar peserta didik, mengembangkan kepribadian peserta didik, memberikan keteladanan, dan menciptakan suasana mendidik yang kondusif.

b. Sebagai Pengajar

Guru merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran yang mendidik, menilai proses dan hasil pembelajaran.

c. Sebagai Pembimbing

Guru dapat mendorong berkembangnya perilaku positif dalam pembelajaran, membimbing peserta didik memecahkan masalah dalam pembelajaran.

d. Sebagai Pelatih

Guru dapat melatih keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam pembelajaran, membiasakan peserta didik berperilaku positif dalam pembelajaran.

Uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa guru harus dapat melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam setiap pembelajaran.

Peranan guru Pendidikan Jasmani secara nyata sangat kompleks. Sebagai pengajar, guru Pendidikan Jasmani tugasnya adalah lebih banyak memberikan ilmu pengetahuan yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah kognitif peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan materi permainan dan bermain di alam terbuka, para peserta didik mendapatkan banyak pengetahuan bagaimana hakikat masing-masing materi.

Sebagai pendidik, guru Pendidikan Jasmani tugasnya adalah lebih banyak memberikan dan menanamkan sikap atau afektif ke peserta didik. Dengan

pembelajaran melalui permainan, peserta didik lebih dapat menghargai sportivitas, kerjasama dan disiplin.

Sebagai pembimbing, guru Pendidikan Jasmani tugasnya adalah lebih banyak memberikan dan mendorong berkembangnya perilaku positif dalam pembelajaran, membimbing peserta didik memecahkan masalah dalam pembelajaran.

Sebagai pelatih, guru Pendidikan Jasmani tugasnya adalah lebih memberikan dan melatih pola gerak atau psikomotor ke peserta didik dalam pembelajaran, keterampilan gerak dasar ke peserta didik.

B. Kajian Praktis

1. Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian dan karya tulis yang relevan sebagai acuan untuk melakukan penelitian tindakan kelas diuraikan sebagai berikut.

1. Sutina NIM 0904943 tahun 2011 dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek *Sprint* melalui Permainan Kucing dan Tikus bagi Siswa Kelas V SDN Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas. Masing-masing siklus mengacu pada model Kemmis dan Mc. Taggart yaitu meliputi perencanaan (*plan*), pelaksanaan (*action*), observasi (*observation*) dan refleksi (*reflection*). Berdasarkan data hasil belajar siswa siklus I siswa yang lulus 17 orang atau 57% dari 30 orang siswa, siklus II siswa yang lulus sebanyak 23 orang atau 77% dari 30 orang siswa dan siklus III siswa yang dinyatakan lulus yaitu 30 orang atau 100% dari 30 orang siswa.

Berdasarkan kajian di atas relevansinya terhadap penelitian saya lebih mendekati lagi karena Sutina menggunakan judul upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek *sprint* melalui permainan kucing tikus pada siswa kelas V, sesuai dengan penelitian saya yang memiliki judul meningkatkan gerak dasar lari jarak jauh (*sprint*) melalui permainan pindah benda pada kelas IV. Sutina juga menggunakan metode penelitian tindakan

kelas (PTK) dengan model Kemmis dan Mc. Taggart yang membantu saya dalam mengerjakan penelitian.

2. Djuita, pada tahun 2011 dengan judul Meningkatkan Gerak Dasar Atletik Lari Jarak Pendek *Sprint* melalui Permainan Kucing-kucingan pada Siswa Kelas V SDN Maruyung Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Sumedang

Adapun yang melatarbelakangi masalah pada penelitian ini yaitu siswa kurang memahami teknik-teknik lari jarak pendek dan kinerja guru dalam pembelajarannya kurang menarik karena tidak dikemas dengan bentuk permainan sehingga siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum memasuki siklus terdapat 49% siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek, terjadi peningkatan pada siklus pertama yaitu 56% dan siklus dua pemahaman peserta didik meningkat dengan persentase lulus dalam gerak dasar lari jarak pendek yakni 100%.

Dalam penelitian ini peningkatan siswa dalam menguasai gerak dasar lari jarak pendek semakin meningkat karena pembelajarannya dikemas dalam bentuk permainan sehingga siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti pembelajarannya.

Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dengan penelitian yang saya kerjakan, hanya permainan yang membedakan. Maka atas kesimpulan tersebut saya berupaya menggunakan permainan yang lebih mengacu lagi pada pembelajaran lari jarak pendek, dilihat dari penelitian sebelumnya ternyata bisa meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) dengan bertambahnya saya melakukan penelitian lari jarak pendek melalui permainan maka dapat disimpulkan akan banyak macam cara membuat anak didik agar lebih antusias lagi terhadap pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek dengan tidak menghilangkan kriteria-kriteria pembelajaran lari tersebut, sehingga alasan pembelajaran atletik membosankan dan menjenuhkan akan menjadi pembelajaran yang menyenangkan dan menggembirakan bagi siswa,

dan bagi guru lebih kreatif dan pembelajaran tidak monoton lagi, yang terpenting dari semua itu ialah hasil belajar siswa menjadi meningkat dan hamper semua siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Maksimal (KKM).

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktisyang telah dipaparkan mengenai permainan dan pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*), maka peneliti mengajukan hipotesis tindakan yaitu "jika menggunakan permainan pindah benda pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*), maka pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) hasilnya akan meningkat".

