

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani diajarkan di sekolah mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar penjas diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat, seperti yang dikatakan oleh Yusuf (2006: 183).

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti menulis, menggambar, melukis, mengetik, berenang, main bola dan atletik.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang diutamakan adalah siswa harus banyak bergerak atau aktif. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah upaya untuk membina manusia baik secara fisik maupun mental melalui aktivitas jasmani. Tujuan utama pendidikan jasmani adalah

menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, disiplin serta sportif dan kemandirian yang tinggi.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran siswa, dengan kesehatan yang baik diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Pada dasarnya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah siswa yang banyak bergerak atau aktif dalam mengikuti pembelajaran. Maka dari itu, mata pelajaran pendidikan jasmani sangat berperan penting bagi kesehatan siswa.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa kedalam situasi yang menyenangkan dalam pembelajaran. Dalam menerapkan batasan pendidikan jasmani, harus pula dipertimbangkan kaitannya dengan permainan dan olahraga. Meskipun banyak yang menganggap, bahwa tidak ada perbedaan antara ketiganya, kajian secara khusus menunjukkan ciri masing-masing meskipun saling melengkapi. Permainan jadi aktivitas bermain, terutarna merupakan aktivitas kegembiraan. Bermain adalah jenis non-kompetitif, atau non-pertandingan dari kegembiraan gerak fisik. Meskipun bermain tidak harus selalu fisik.

Dorongan untuk bermain pada diri siswa, bagi seorang guru pendidikan jasmani dapat digunakan untuk penyidikan dalam tindakan pendidikan selanjutnya. Dengan bentuk-bentuk permainan yang menarik akan

meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Keberhasilan program pendidikan jasmani di sekolah tentunya harus didukung beberapa faktor seperti : kecakapan guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi ajar dan meningkatkan kemauan siswa dalam mengikuti pelajaran serta tersedianya alat dan fasilitas yang memadai. Dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada, seorang guru pendidikan jasmani dengan kreatifitas yang dimilikinya dapat memodifikasi proses pembelajaran melalui model permainan untuk meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Salah satu model permainan yang bisa dikembangkan salah satunya dengan cara menerapkan bentuk permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan simbolisasi dan pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan di baliknya, di mana pada prinsipnya permainan anak tetap, merupakan permainan anak. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan anak karena tujuannya sebagai media permainan. Aktivitas permainan yang dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis anak dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju dunia orang dewasa.

Permainan digunakan sebagai istilah luas yang mencakup jangkauan kegiatan dan perilaku yang luas serta mungkin bertindak sebagai ragam tujuan yang sesuai dengan usia anak.

Menurut Hughes (1999: 148), dalam Ismail (2006: 157) seorang ahli mengatakan bahwa bermain adalah :

Merupakan hal yang berbeda dengan belajar dan bekerja. Suatu kegiatan yang disebut bermain harus ada lima unsur didalamnya, yaitu:

1. Mempunyai tujuan yaitu permainan itu sendiri untuk mendapat kepuasan.
2. Memilih dengan bebas dan atas kehendak sendiri, tidak ada yang menyuruh ataupun memaksa.
3. Menyenangkan dan dapat menikmati.
4. Mengkhayal untuk mengembangkan daya imajinatif dan kreativitas.
5. Melakukan secara aktif dan sadar.

Salah satu jenis permainan yang sering dimainkan oleh siswa SD yaitu permainan tradisional. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial.

Adapun pengaruh dan manfaat permainan tradisional terhadap perkembangan jiwa anak diantaranya : Anak menjadi lebih kreatif, bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak, mengembangkan kecerdasan majemuk anak, mengembangkan kecerdasan intelektual anak, mengembangkan kecerdasan emosi dan antar personal anak, mengembangkan kecerdasan logika anak, mengembangkan kecerdasan kinestetik anak, mengembangkan kecerdasan natural anak, mengembangkan kecerdasan musikal anak, mengembangkan kecerdasan spiritual anak.

Permainan tradisional dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas di SD, salah satunya dalam pembelajaran lari sprint. Untuk lebih mempermudah kita menelaah bahan ajar ini akan lebih baik kita tahu apa pengertian atletik itu sendiri, seperti yang dikatakan oleh Syarifudin (1992: 1).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka 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 didalam kehidupannya sehari-hari.

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet).

Di dalam perlombaan atletik ada nomor-nomor yang dilakukan di lintasan (*track*) dan ada nomor-nomor yang dilakukan di lapangan (*field*). Oleh karena itu atletik di Amerika, dinamakan "*Track and field*".

Di Indonesia, atletik dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Oleh karena itu, atletik diperkenalkan dan dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, maka maju mundurnya prestasi atletik sangat bergantung pada sejauh mana kualitas guru pendidikan jasmani menyampaikan materi pembelajaran atletik.

Nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik secara garis besar dapat dijadikan 3 bagian, yaitu : Nomor jalan dan lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Salah satu cabang atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu cabang lari sprint.

Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (sprint), adalah suatu cara lari di mana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai dengan melewati garis akhir (finish).

Untuk pembelajaran lari sprint di SD lebih menekankan pada proses. Namun, orientasi pendidikan lebih cepat, lebih jauh dan lebih tinggi, dapat juga disiapkan. Bentuk tugas semacam ini, menanamkan sifat bahwa, atletik merupakan wahana bagi pendidikan jasmani. Karena itu ide-ide bermain harus dipilih secara cermat guna mengoptimalkan pencapaian tujuan pendidikan dan pengajaran dalam pendidikan jasmani.

Permainan yang tujuannya untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur secara tepat, seperti bentuk latihan yang dibutuhkan guna peningkatan kualitas fisik yang dimaksud. Terutama penentuan kepadatan rangsangan, harus benar-benar diperhatikan. Perkembangan kecepatan untuk lari sprint misalnya, memerlukan bentuk latihan yang menuntut kecepatan lari maksimal. Jarak lari harus pendek dan ada waktu antara untuk pemulihan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SDN Neglasari Kecamatan Tomo Kabupaten Sumedang, pada saat pembelajaran lari sprint siswa terlihat tidak bersemangat mengikuti pembelajaran lari sprint, pembelajaran lari sprint yang tidak dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran tersebut, dan kemampuan dasar kecepatannya pun tidak terlalu baik, dan hasilnya tidak sesuai dengan KKM. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan dan seberapa besar minat siswa terhadap pembelajaran lari sprint. Maka peneliti melakukan tes kecepatan lari sprint 60 meter, selain itu untuk mengetahui motivasi siswa mengikuti pembelajaran lari sprint, maka peneliti membuat angket yang sebelumnya telah diujicobakan kepada siswa kelas IV SDN Neglasari.

Adapun nilai yang diperoleh siswa dari tes kecepatan 60 meter dapat dilihat pada Tabel 1.1.

**Tabel 1.1**  
**Data Awal Penilaian Siswa**

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai									Jml Skor	Nilai	KKM = 65	
		Gerakan Awal			Herakan Inti			Gerakan Akhir					T	TT
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Amir Supardi			√		√			√		7	77,7	√	
2	Asri Nurbaeti		√		√				√		5	55,7		√
3	Anisa	√			√			√			3	33,7		√
4	Alma Imeda		√		√				√		5	55,5		√
5	Cep Ardi		√		√				√		5	55,5		√
6	Bahyani R.		√		√				√		5	55,5		√
7	Devi ST. R		√			√				√	7	77,7	√	
8	Dhea Julia. M			√		√				√	8	88,8	√	
9	Eka Zakaria	√			√			√			3	33,3		√
10	Ganden J.		√		√				√		5	55,5		√

11	Handrian N.	√		√		√		4	44,4		√
12	Jeje Bagus		√	√		√		5	55,5		√
13	Putri Ayu		√		√		√	7	77,7	√	
14	Riki M.	√		√		√		4	44,4		√
15	Rima S.		√	√		√		5	55,5		√
16	Reni Cahyani			√	√		√	8	88,8	√	
17	Rizal Bayu P.	√		√		√		4	44,4		√
18	Rinda G.		√	√		√		5	55,5		√
19	Sekar S.R	√		√		√		3	33,3		√
20	Saeful P.	√		√		√		4	44,4		√
21	Teti Rahayu		√		√	√		6	66,6	√	
22	Vingka		√	√		√		5	55,5		√
23	M. Fahrurozi			√	√		√	8	88,8	√	
24	Putri Hasna	√		√		√		4	44,4		√
25	Cindi Dian		√		√	√		6	66,6	√	
26	Yuni Rosyani		√	√		√		5	55,5		√
27	Sandika R.		√		√	√		5	55,5		√
28	Umi Fatimah		√		√	√		6	66,6		√
29	Mela Meliani			√	√	√		7	77,7	√	
30	Rifki Hidayat		√		√	√		6	66,6	√	
31	Evi Apriyani		√		√	√		6	66,6	√	
32	Nani Suhayati		√		√	√		6	66,6	√	
Persentase										20%	80%

Deskriptor Penilaian :

Aspek Penilaian	Keterangan Skor	
Gerakan Awal	3	Jika posisi jongkok, lutut dan tangan sejajar dengan garis start dan posisi kepala lurus ke depan.
	2	Jika posisi jongkok, lutut dan tangan sejajar dengan garis start dan kepala tidak lurus ke depan.
	1	Jika posisi jongkok, lutut dan tangan sejajar dengan garis start dan posisi kepala ditekuk ke bawah.
Gerakan Inti	3	Jika pada saat lari mengayunkan tangan saling bergantian dan gerakan lari lebih cepat.
	2	Jika pada saat lari tidak mengayunkan tangan saling bergantian dan gerakan lari lebih cepat.
	1	Jika pada saat lari tidak mengayunkan tangan saling bergantian dan gerakan lari kurang cepat.
Gerakan Akhir	3	Jika pada saat finish, kepala harus terlebih dahulu dan badan dicondongkan ke depan.
	2	Jika pada saat finish, kepala harus terlebih dahulu dan



		badan tidak dicondonggkan ke depan.
	1	Jika pada saat finish, kepala tidak terlebih dahulu dan badan tidak dicondonggkan ke depan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

$$\text{Skor maksimal} = 9$$

Berdasarkan gejala yang terjadi, jika permasalahan dalam permainan ini tidak diteliti, jelas akan menimbulkan ketidaktercapaian tujuan pembelajaran dan siswa tidak memiliki pengalaman belajar sesuai dengan keterampilan yang akan diperolehnya. Sebaiknya, jika gejala yang timbul diteliti dengan benar, maka akan diperoleh suatu pembelajaran yang sesuai dengan pembelajarannya. Selain itu, mengenai aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa mengenai gerak dasar lari sprint.

Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan tindakan untuk memodifikasi pembelajaran lari sprint menggunakan permainan tradisional, yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan motivasi siswa pada saat pembelajaran lari sprint. Salah satu bentuk permainan yang bisa diterapkan pada pembelajaran lari sprint di SD yaitu salah satunya menggunakan bentuk permainan tradisional bentengan, diambil dari kamus Wikipedia. Com. 2009. ([www.kamuswikimedia.com](http://www.kamuswikimedia.com)).

Benteng atau Bentengan adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang atau pilar sebagai benteng. Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakan kata benteng. Di area benteng biasanya ada area aman

dimana untuk group yang memiliki tiang atau pilar itu, sudah berada di area aman tanpa takut terkena lawan.

Kemenangan juga bisa diraih dengan 'menawan' seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka. Untuk menentukan siapa yang berhak menjadi 'penawan' dan yang 'tertawan' ditentukan dan 'aktu terakhir' saat si 'penawan' atau 'tertawan' menyentuh 'benteng' mereka masing-masing. Orang yang paling dekat waktunya ketika menyentuh benteng berhak menjadi 'penawan' dan bisa mengejar dan menyentuh anggota lawan untuk menjadikannya tawanan.

Dalam permainan ini, biasanya masing-masing anggota mempunyai 'penyerang', 'mata-mata', 'pengganggu', dan penjaga benteng'. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

Melalui pembelajaran permainan tradisional bebentengan, pembelajaran lari sprint akan lebih menarik, dan siswa tidak akan cepat bosan, siswa mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran, memotivasi kreativitas dan semangat belajar siswa, selain itu siswa dapat belajar sambil bermain.

Apabila pembelajaran lari sprint tidak dikemas dalam bentuk permainan maka pembelajaran atletik akan menjadi kegiatan yang membosankan. Bahkan akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap lari sprint, kemampuan gerak dasarnya pun tidak akan meningkat.

Agar pembelajaran lari sprint bisa berjalan lancar, guru harus bisa memberikan motivasi atau dorongan yang bisa membuat siswa terpacu semangatnya untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Karena apabila siswa tidak memiliki motivasi untuk melakukan pembelajaran lari sprint maka tidak akan timbul suatu pembelajaran yang diharapkan sesuai tujuan yang hendak dicapai.

Dari paparan di atas, maka peneliti mengambil judul “Meningkatkan Gerak Dasar Lari Sprint Pada Cabang Atletik Melalui Permainan Bebentengan.”

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian ini penulis merumuskan beberapa permasalahan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana perencanaan gerak dasar lari sprint dalam permainan bebentengan untuk meningkatkan gerak dasar lari melalui permainan bebentengan pada siswa SDN Neglasari ?
2. Bagaimana pelaksanaan permainan bebentengan untuk meningkatkan gerak dasar lari sprint pada siswa SDN Neglasari ?
3. Bagaimana hasil belajar siswa dengan permainan bebentengan meningkatkan gerak dasar lari sprint pada siswa di SDN Neglasari ?

### C. Pemecahan Masalah

Masalah tentang belum optimalnya guru Penjas dalam menyajikan proses pembelajaran tugas gerak di SDN Neglasari. Khususnya dalam hal meningkatkan gerak dasar lari sprint melalui permainan bebentengan dipecahkan melalui proses penelitian tindakan kelas (*class action research*). Penelitian tindakan pada prinsipnya, adalah penelitian yang dilakukan dalam setting kelas oleh guru sebagai pelaku pembelajaran. Bentuk penelitian tersebut dapat dikatakan sebagai penelitian tindakan kelas (PPPG, 2005).

Karena penelitian dilakukan dalam setting kelas maka harus melibatkan seorang guru Penjas sebagai pelaksana pembelajaran dari seorang peneliti sebagai observer sehingga proses pelaksanaan dan hasil penelitian ini menjadi tidak bias.

Sedangkan konsep penelitian tindakan terdiri dari empat komponen yaitu :

- a. Tahap Perencanaan
  1. Membuat skenario pembelajaran.
  2. Membuat evaluasi belajar, untuk melihat peningkatan siswa dalam pembelajaran lari sprint.
  3. Membuat lembar observasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran lari sprint di kelas IV SDN Neglasari dengan mengembangkan modifikasi permainan.

b. Tahap Pelaksanaan

1. Mengkondisikan siswa ke arah pembelajaran yang kondusif dengan metode bermain.
2. Guru memotivasi siswa.
3. Guru melakukan apersepsi sebelum kegiatan pembelajaran.
4. Guru menginformasikan tujuan pembelajaran.
5. Penjelasan teknik lari sprint.
  - a. Lari dengan ujung kaki.
  - b. Lutut atau paha di angkat tinggi.
  - c. Ayunan lengan atau tangan dari belakang ke depan.
  - d. Badan condong ke depan.

c. Pengamatan

Guru dan peneliti mengamati (mencatat) proses pembelajaran gerak dasar pada siswa kelas IV SDN Neglasari. Aktivitas siswa berkaitan dengan sikap dan perilaku sebelum (pada tahap persiapan), selama dan sesudah melaksanakan aktivitas belajar gerak dasar pada siswa kelas IV SDN Neglasari, termasuk juga memperoleh gambaran minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran gerak dasar lari sprint.

d. Tahap Evaluasi

Untuk proses evaluasi yaitu mengenai kinerja guru dan aktivitas siswa dilakukan siswa dilakukan dengan cara melaksanakan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran dengan menggunakan

lembar observasi maupun catatan lapangan kinerja guru dan aktivitas siswa. Sesudah penyampaian materi, siswa melakukan pos tes untuk memperoleh perkembangan kemampuan individu dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint.

Untuk memperbaiki permasalahan dalam pembelajaran tersebut. Selain satu cara yang dapat digunakan adalah dengan permainan bebentengan maka siswa akan bisa memahami pembelajaran tersebut tidak hanya itu dengan menggunakan permainan tersebut siswa akan memiliki minat yang besar saat pembelajaran atletik, melalui permainan tersebut siswa tidak merasa belajar atletik karena pembelajaran tersebut menggunakan permainan bebentengan untuk meningkatkan gerak dasar lari sprint pada cabang atletik lari jarak pendek.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diajukan, maka tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah

1. Untuk mengetahui perencanaan gerak dasar lari sprint melalui permainan bebentengan pada siswa kelas IV SDN Neglasari.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan bebentengan siswa kelas IV SDN Neglasari.
3. Untuk mengetahui hasil belajar dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan bebentengan di SDN Neglasari.

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian tindakan kelas ini akan memberikan manfaat yang berarti bagi :

- a. Guru : dengan melaksanakan penelitian tindakan kelas ini guru dapat mengetahui tindakan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan gerak dasar lari sprint dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak dasar sebagai pondasi bagi peningkatan keterampilan gerak tahap lanjut.
- b. Siswa : penelitian tindakan kelas ini akan bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan gerak dasar guna meningkatkan keterampilan gerak yang akan memberikan manfaat bagi kehidupan kesehariannya.
- c. Sekolah Dasar : hasil penelitian tindakan kelas ini akan memberikan sumbangan yang berarti bagi sekolah dalam rangka mempertahankan dan meningkatkan efektivitas efisiensi proses pembelajaran Penjas. Terutama bagi sekolah yang tempat penelitian ini dilaksanakan dan bagi sekolah lain pada umumnya.
- d. PGSD Sumedang: hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai masukan dan acuan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran Penjas untuk menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi sebagai produk binaan PGSD Sumedang.

## F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap pokok-pokok masalah yang diteliti, berikut ini akan dijelaskan secara operasional beberapa istilah yang dipandang perlu untuk diketahui kejelasannya, sebagai berikut.

- a. Pembelajaran adalah dengan mengaktifkan indera siswa agar memperoleh pemahaman sedangkan pengaktifan indera dapat dilaksanakan dengan jalan menggunakan media/alat bantu. Di samping itu penyampaian pengajaran dengan berbagai variasi artinya menggunakan banyak metode. (Krisna. 2009: 56).
- b. Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Sprint atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari cepat atau sprint. (Jaya. 2007: 157).
- c. Permainan tradisional adalah permainan anak-anak dan bahan sederhana sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat (Sukirman, 2008: 19).
- d. Bebentengan adalah permainan yang dimainkan dengan cara saling menangkap sambil menjaga benteng yang dijaga oleh batu. (Sarah, 2009: 65).
- e. Kecepatan adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. (Gilford, 2009: 102).



- f. Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka ia akan berusaha mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi, motivasi dapat dirangsang dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh didalam diri seseorang. Sardiman. (1992) dalam Krisna (2009: 74).

