

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani diajarkan di sekolah mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar 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.

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. (Yusuf 2006: 183)

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 kebugaran 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.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, karena itu guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa ke dalam 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, terutama 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 dari 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), dalam Ismail (<http://www.gilford.co.cc/2009/08lari-jarak-pendek.html>2009) seorang ahli perkembangan anak dalam bukunya *Children, Play, and Development*, mengatakan 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 Sekolah Dasar 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 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 Sekolah Dasar, salah satunya dalam pembelajaran reaksi gerak. Untuk lebih mempermudah kita menelaah bahan ajar ml akan lebih baik kita tahu apa pengertian atletik itu sendiri,

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan 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 didalam kehidupannya sehari-hari. (Syarifuddin. 1992: 1)

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 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 (Syarifuddin. 1992: 1). 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 reaksi gerak di Sekolah Dasar 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 2 Kedungdawa Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon, pada saat pembelajaran kecepatan lari sprint siswa terlihat tidak bersemangat mengikuti pembelajaran kecepatan lari sprint, pembelajaran kecepatan 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 kecepatan lari sprint.

**Tabel 1.1**  
**Data Nilai Awal Pembelajaran Lari Sprint**

| No. | Nama          | Aspek yang diamati |   |   |              |   |   |                |   |   |            |   |   | Jumlah Skor | Nilai Akhir | Kriteria |              |
|-----|---------------|--------------------|---|---|--------------|---|---|----------------|---|---|------------|---|---|-------------|-------------|----------|--------------|
|     |               | Gerakan Kaki       |   |   | Posisi Badan |   |   | Gerakan Tangan |   |   | Koordinasi |   |   |             |             | Tuntas   | Tidak Tuntas |
|     |               | 1                  | 2 | 3 | 1            | 2 | 3 | 1              | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |             |             |          |              |
| 1   | MIMIN MM      | 1                  |   |   | 2            |   |   | 2              |   |   | 1          |   |   | 6           | 50,0        |          | √            |
| 2   | ABSORI        | 1                  |   |   | 2            |   |   | 2              |   |   |            | 2 |   | 7           | 58,3        |          | √            |
| 3   | KHIJANATUL F. | 1                  |   |   | 1            |   |   | 1              |   |   | 1          |   |   | 4           | 33,3        |          | √            |
| 4   | SUMARTONO     |                    | 2 |   | 2            |   |   | 2              |   |   | 1          |   |   | 7           | 58,3        |          | √            |
| 5   | SANIAH        |                    | 2 |   | 2            |   |   | 2              |   |   | 1          |   |   | 7           | 58,3        |          | √            |
| 6   | VERI          |                    | 2 |   | 2            |   |   | 1              |   |   | 1          |   |   | 6           | 50,0        |          | √            |
| 7   | AYU FAJAR     |                    | 2 |   | 2            |   |   | 1              |   |   |            | 2 |   | 7           | 58,3        |          | √            |
| 8   | AJI SANTOSO   | 1                  |   |   | 1            |   |   | 2              |   |   |            | 2 |   | 6           | 50,0        |          | √            |
| 9   | AYU ANDIRA    |                    | 2 |   | 1            |   |   | 1              |   |   | 1          |   |   | 5           | 41,7        |          | √            |
| 10  | ABD. BUKHORI  | 1                  |   |   | 2            |   |   | 2              |   |   |            | 2 |   | 7           | 58,3        |          | √            |
| 11  | BASTONI S     |                    | 2 |   | 1            |   |   | 2              |   |   |            | 2 |   | 7           | 58,3        |          | √            |
| 12  | BADA RAPI     | 1                  |   |   | 2            |   |   | 2              |   |   |            | 2 |   | 7           | 58,3        |          | √            |
| 13  | BEBY B.       |                    | 2 |   | 2            |   |   | 1              |   |   | 1          |   |   | 6           | 50,0        |          | √            |

|                          |               |   |       |   |       |   |       |   |       |              |               |              |              |
|--------------------------|---------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 14                       | BACRUL RIZKI  |   | 3     |   | 3     |   | 3     |   | 3     | 12           | 100,0         | √            |              |
| 15                       | EVIEN J       |   | 2     |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 7            | 58,3          |              | √            |
| 16                       | FAJAR P       |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 1 |       | 6            | 50,0          |              | √            |
| 17                       | FADLI MA'ARIF |   | 2     |   |       | 3 |       | 3 |       | 3            | 11            | 91,7         | √            |
| 18                       | FANY A        |   | 3     |   |       | 3 |       | 3 |       | 3            | 12            | 100,0        | √            |
| 19                       | GITI MEILINA  |   | 2     | 1 |       |   | 1     |   | 1     | 5            | 41,7          |              | √            |
| 20                       | HERTI SAPUTRI |   | 3     |   | 2     |   |       | 3 |       | 3            | 11            | 91,7         | √            |
| 21                       | ISMIAR R.     |   | 2     |   | 2     |   | 1     |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 22                       | IRAWAN        | 1 |       | 1 |       |   | 1     |   | 1     | 4            | 33,3          |              | √            |
| 23                       | KIKI NUR AIS  |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 1 |       | 6            | 50,0          |              | √            |
| 24                       | NURALIMAH     |   | 2     |   | 2     | 1 |       |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 25                       | NUGI SUYOTO   |   | 2     |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 7            | 58,3          |              | √            |
| 26                       | PUTRA AJI T   |   | 2     |   | 1     |   | 2     |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 27                       | PUTRI A. M.   | 1 |       |   | 2     | 1 |       | 1 |       | 5            | 41,7          |              | √            |
| 28                       | QIRAN AJI W   |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 1 |       | 6            | 50,0          |              | √            |
| 29                       | ROSAD RAIS    |   | 2     |   | 2     | 1 |       |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 30                       | RESTU M       |   | 2     |   |       | 3 |       | 3 |       | 3            | 11            | 91,7         | √            |
| 31                       | SAMSUL M      |   | 2     |   | 2     | 1 |       |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 32                       | SITI AISYAH   |   | 2     |   | 2     | 1 |       |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 33                       | S FITRIYAWATI | 1 |       | 1 |       | 1 |       |   | 2     | 5            | 41,7          |              | √            |
| 34                       | SYARIFUDIN    |   | 2     | 1 |       |   | 2     |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 35                       | SOPYAN        |   | 2     |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 7            | 58,3          |              | √            |
| 36                       | TOMASI        |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 1 |       | 6            | 50,0          |              | √            |
| 37                       | TRISNANTO     |   | 2     | 1 |       |   | 2     |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 38                       | WIWIN H.      | 1 |       |   | 2     |   | 2     |   | 2     | 7            | 58,3          |              | √            |
| 39                       | WILDANI       | 1 |       | 1 |       |   | 2     |   | 2     | 6            | 50,0          |              | √            |
| 40                       | NURHAYATI     |   | 2     |   | 2     |   | 2     | 1 |       | 7            | 58,3          |              | √            |
| Jumlah Skor Aspek        |               |   | 72    |   | 73    |   | 67    |   | 67    |              |               |              |              |
| Persentase Aspek         |               |   | 52,17 |   | 52,90 |   | 48,55 |   | 48,55 |              |               |              |              |
| Jumlah Total Nilai Akhir |               |   |       |   |       |   |       |   |       | <b>279</b>   | <b>1775,0</b> | <b>5</b>     | <b>35</b>    |
| Rata-raka kelas          |               |   |       |   |       |   |       |   |       |              | <b>59,2</b>   |              |              |
| Prosentase KKM           |               |   |       |   |       |   |       |   |       | <b>58,13</b> |               | <b>10,87</b> | <b>76,09</b> |

Dari tabel 1.1 di atas didapat data sebanyak 40 orang siswa kelas IV SDN 2 Kedungdawa yang sudah mencapai KKM hanya 5 orang atau sekitar 10,87%, 35 orang belum dapat melakukan lari sprint dengan baik atau 76,09% belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu sebesar 65. Dari tabel 4.1 juga diperoleh data bahwa nilai lari sprint memperoleh nilai rata-rata 59,20.

Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan tindakan untuk memodifikasi pembelajaran kecepatan lari sprint menggunakan permainan tradisional, yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pada

saat pembelajaran. Lari sprint. Salah satu bentuk permainan yang bisa diterapkan pada pembelajaran kecepatan lari sprint di SD yaitu salah satunya menggunakan bentuk permainan tradisional hitam-hijau.

Hitam-Hijau adalah permainan yang dimainkan dengan cara membagi dua grup dan memberi nama grup hitam dan hijau dengan berdiri saling membelakangi dan menunggu aba-aba wasit menyebut nama grup yang harus berlari menghindari kejaran grup dibelakangnya. Permainan tradisional hitam hijau adalah termasuk permainan tradisional tanpa alat yang bertujuan mengembangkan akselerasi, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan mengembangkan kecerdasan emosi dan antar personal anak

Melalui pembelajaran permainan tradisional hitam-hijau, pembelajaran kecepatan 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 kecepatan 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 kecepatan lari sprint



maka tidak akan timbul suatu pembelajaran yang diharapkan sesuai tujuan yang hendak dicapai.

Dari paparan di atas, maka peneliti mengambil judul "Pembelajaran reaksi gerak Melalui Permainan Tradisional hitam-hijau Untuk Meningkatkan Kecepatan".

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka timbul permasalahan yang perlu dikaji lebih lanjut. Permasalahan tersebut akan penulis rumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran reaksi gerak melalui permainan tradisional hitam-hijau untuk meningkatkan kecepatan?
2. Bagaimana pelaksanaan penerapan permainan tradisional hitam-hijau sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran kecepatan lari sprint?
3. Bagaimana hasil belajar permainan tradisional hitam-hijau terhadap kecepatan dan motivasi anak dalam mengikuti pembelajaran kecepatan lari sprint ?

### **C. Pemecahan Masalah**

Berdasarkan pada Permasalahan yang muncul, maka penulis mengajukan pemecahan masalah sebagai berikut. Dalam kegiatan belajar mengajar (KBM), pada inti pelajaran tahap awal, para siswa diberi penjelasan tentang permainan yang difokuskan pada frekuensi gerakan lari melalui

contoh start (awalan). kemudian berikutnya dengan model permainan hitam-hijau untuk meningkatkan kecepatan dalam lari sprint.

Mengacu pada pokok permasalahan, dalam mengatasi permasalahan yang dikemukakan di atas, perlu suatu media pembelajaran yang dapat menarik minat siswa, sehingga dapat melakukan lari sprint yang baik. Alternatif yang digunakan dalam mengatasi permasalahan siswa yang kurang mampu berakselerasi dalam lari sprint adalah dengan permainan tradisinola hitam hijau. Berdasarkan uraian diatas, maka dalam pelaksanaannya dilakukan beberapa tahap yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pada saat ini guru merencanakan dan mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk pelaksanaan tindakan. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Sarana yang diperlukan, yaitu tanah lapang dengan panjang  $\pm 40$  m.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan tindakan ini yaitu siswa dikelompokkan menjadi 2 kelompok; kelompok A dan Kelompok B. Masing-masing kelompok beranggotakan 20 orang. Siswa diberi penjelasan tentang cara bermain permainan tradisional hitam-hijau. Siswa melakukan permainan tradisional hitam hijau dengan jarak bebas yang berbeda tiap siklusnya. Pada siklus I Jarak bebas sepanjang 10 m, Siklus II berjarak bebas 15 m dan pada siklus III siswa harus menempuh jarak 20 m untuk mencapai garis bebas

c. Tahap evaluasi

Untuk mengukur tingkat keberhasilan dilakukan evaluasi pada awal dan akhir pelaksanaan tindakan dengan menggunakan tes perbuatan.

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

Berdasarkan paparan masalah yang telah peneliti paparkan sebelumnya, maka penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui cara memodifikasi pembelajaran kecepatan lari sprint kedalam bentuk permainan.
2. Mendeskripsikan penerapan bentuk permainan tradisional hitam-hijau sebagai modifikasi pembelajaran kecepatan lari sprint.
3. Untuk mengetahui dampak penerapan permainan tradisional hitam-hijau terhadap kecepatan pada saat mengikuti pembelajaran kecepatan lari sprint.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan diadakan peneUuan ini, diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat bagi siswa
  - a. Dengan adanya model pembelajaran permainan tradisional, siswa mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran. Selain itu siswa dapat bermain sambil belajar.
  - b. Meningkatkan kecepatan siswa dalam melakukan pembelajaran Iari sprint.
  - c. Memotivasi kreatifitas dan semangat belajar siswa.

## 2. Manfaat bagi guru

- a. Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran permainan sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.
- b. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kreativitas belajar pendidikan jasmani.

## 3. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.

## 4. Manfaat bagi peneliti

- a. Dapat menambah wawasan bagi Penulis dalam mengembangkan pembelajaran penjas melalui metode bermain.
- b. Dapat mengetahui tingkat keberhasilan pengembangan metode bermain sebagai modifikasi pembelajaran penjas.

## 5. Manfaat bagi lembaga

Hasil-hasil yang didapatkan dari penelitian ini sangat bermanfaat sebagai bahan kajian, khususnya bagi program studi penjas sebagai lembaga yang memproduksi guru.

## **F. Batasan Istilah**

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 <http://krsna1.blog.ums.ac.id/2009/10/19>).
- 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. <http://riki1987.blogspot.com>).
- c. Permainan tradisional adalah permainan anak-anak dari bahan sederhana sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat (Sukirman D, 2008: 19).
- d. Hitam-hijau adalah permainan yang dimainkan dengan cara membagi dua grup dan memberi nama grup hitam dan hijau dengan berdiri saling membelakangi dan menunggu aba-aba wasit menyebut nama grup yang harus berlari menghindari kejaran grup dibelakangnya (Kamus.Wikipedia.com)
- 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., <Http://www.gilford.co.cc/2009/08lari-jarak-pendek.html>2009).