

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dengan upaya membentuk mengembangkan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap membiasakan hidup sehat, sesuai dengan pendapat Aip Syaripudi (Wili Wildani 1994 : 1) “ pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam mencapai tujuan pendidikan”.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang dilakukan secara sistematis.

Sesuai dengan pendapat Rusli Ibrahim (Yayan Rodiana, 2001:1) menyatakan bahwa, ”pendidikan jaasmani (penjas) merupakan suatu pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melakukan gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani”.

Kurangnya aktivitas fisik sering menjadi persoalan yang dihadapi setiap individu dalam kehidupan, Pendidikan bahkan cenderung menjadi budaya. Pendidikan merupakan alat untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang

Sehingga dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Olahraga dan bermain yang dirancang dalam suatu proses pembelajaran yang kondusif diyakini dapat menghasilkan rasa senang bagi siswanya, tempat teduh, edukatif, menarik atau menantang selain itu dapat membina kesehatan dan percaya diri.

Sesuai dengan pendapat Rusli Ibrahim (Yayan Rodiana, 2001:10) menyatakan “bahwa pada hakikatnya anak-anak senang bermain atau mengikuti kegiatan jasmani, apalagi permainannya mengandung unsur kegembiraan atau kesenangan”.

Dalam suatu pembelajaran dapat akan lebih menarik apa bila mengandung unsur rekreasi sehingga melibatkan aktivitas siswa. Sharman (1963:15) juga menyatakan bahwa: “Pendidikan jasmani (secara umum) merupakan bagian dari pendidikan yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan”.

Sehingga melalui bergerak apa yang dilakukan dalam bermain tentu saja disertai kegembiraan, suasana gembira ini mempunyai pengaruh besar terhadap keluarnya hormon-hormon pertumbuhan badan. Sesuai dengan pendapat Bucher (1955:48) “menyatakan bahwa permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk melatih, bergembira dan rileks”.

Oleh karena itu, semua bahan-bahan penyajian pendidikan jasmani baik berupa permainan ataupun latihan yang lain, diusahakan dalam suasana yang menggembirakan. Sehingga bermain dapat dimanfaatkan oleh guru pendidikan jasmani sebagai salah satu bentuk penyajian pembelajaran.

Namun anak zaman dahulu berbeda dengan zaman sekarang, dimana permainan sekarang banyak yang menggunakan alat elektronik dalam pelaksanaannya, bahkan sudah merambah ke pelosok desa, sedangkan permainan elektronik ini sangat jarang sekali memerlukan banyak bergerak artinya cuma tangan dan pikiran yang berjalan, serta kurang aktif dalam melakukan kegiatan jasmani sehingga aktivitas jarang dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik sering menjadi persoalan yang dihadapi setiap individu dalam kehidupan, Pendidikan bahkan cenderung menjadi budaya. Pendidikan merupakan alat untuk mendorong

perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan prinsip “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP) atau praktek yang disesuaikan dengan perkembangan anak, hendaknya dipertimbangkan aspek pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan anak usia sekolah dasar ini.

Dalam perkembangan jasmani anak tidak bergantung pada proses kematangan saja, tetapi perkembangan itu juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak mereka baik ditinjau aspek mutu maupun banyaknya pengalaman itu. Anak harus memperoleh kesempatan yang banyak untuk bergerak dan bermain. Belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, merupakan ciri unik dari pendidikan jasmani yang mencakup psikomotor, kognitif dan afektif. Sesuai dengan pendapat Cowell dan Holzelt (Sukintaka 1995:1946) “menyatakan bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial mental dan moral anak yang optimal”.

Jadi untuk menggapai suatu pendidikan ( cita-cita) harus berusaha untuk mencapainya dengan semangat yang timbul dari diri sendiri maupun dari luar sehingga dapat meningkatkan keterampilan yang ada di dalam diri melalui permainan.

Menurut Teori Buhler ( 1992 : 5 ) mengatakan bahwa:

Permainan itu kecuali mempelajari fungsi hidup (teori Groos), juga merupakan “*Funktion Lust*” (nafsu berfungsi), dan juga merupakan “Aktivitas Drang” (kemampuan untuk aktif). selanjutnya menyatakan bahwa bila perbuatan seperti berjalan, lari dan lompat itu mempunyai kegunaan bagi kehidupannya kelak, di samping itu haruslah anak mempunyai kemampuan untuk berjalan, lari dan lompat.

Jadi melalui bermain dapat berfungsi sebagai pendidik atau pembinaan diri anak baik jasmani maupun rohani, sehingga menghasilkan jiwa yang sehat dan berguna di kehidupan kelak nanti.

Ruang lingkup KTSP mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek berikut : (1) permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippres, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri serta aktivitas lainnya; (2) aktivitas pengembangan; (3) aktivitas senam; (4) aktivitas ritmik; (5) aktivitas air; (6) pendidikan luar kelas; (7) kesehatan. Sesuai yang terdapat dalam KTSP (2008 : 195).

Kata Istilah atletik berasal dari kata *athlon* dan *athlum*, dari bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Jadi, atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik juga merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu di ajarkan kepada anak-anak sejak usia dini.

Tatang Muhtar ( 2009:1) mengatakan bahwa” atletik adalah sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar”.

“Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat”. ([Http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=lompat&action=edit%redlink//](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=lompat&action=edit%redlink//) )

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga atletik merupakan salah satu olahraga yang memiliki bentuk kegiatan fisik yang beragam seperti jalan, lari, lempar dan lompat serta banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan fisik pada hampir semua cabang olahraga.

Pelaksanaan pembelajaran penjas di SDN Sukadana II kurang berjalan dengan baik karena situasi dan kondisi yang kurang kondusif, tenaga ahli kurang kompeten, serta sarana dan prasarana tidak memadai. Alasan memilih subjek

penelitian berdasarkan hasil observasi awal pada pembelajaran atletik. Siswa kurang mampu melakukan gerak dasar lari estafet yang benar.

Pada pendidikan sekolah dasar olahraga atletik merupakan salah satu jenis olahraga yang kurang diminati oleh anak, pada dasarnya anak-anak menyukai olahraga melalui permainan yang menyenangkan anak bisa mengikuti pembelajaran. Bukan hanya itu olahraga atletik juga sangat bagus untuk melatih keterampilan motorik dasar anak.

Mengajarkan anak cara berlatih atau bermain atletik khususnya lari estafet sangat sulit karena banyak teknik-teknik yang harus anak kuasai seperti start, teknik pemberian tongkat, teknik penerimaan tongkat, dan lain-lain. Tugas kita sebagai guru penjas harus mendampingi mereka pada saat melakukan latihan, dan memberikan latihan khusus supaya anak cepat menguasai lari estafet dan tidak mengalami kesulitan pada saat melakukannya.

Pada kenyataannya, terjadi kesenjangan antara teori dan hasil observasi. Hasil observasi awal tidak sesuai dengan teori. Sedangkan menurut Tatang Muhtar (2009:34) menyatakan :

Lari estafet atau lari sambung adalah lomba lari beregu dengan cara pembagian jarak tempuh diantara para peserta lari dari regu yang bersangkutan, dan pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan tongkat pada peserta berikutnya.

Jadi lari sambung atau lari estafet merupakan lari yang dilakukan secara berkelompok kemudian menyerahkan tongkat kepada pelari berikutnya hingga pada garis finish. Sesuai dengan pendapat Arum Yuli Ambarkati (2012) menyatakan bahwa :

Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari kesatu kepada pelari berikutnya. (<http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/04/lari-sambung-estafet.html>)

Nomor lari sambung yang sering diperlombakan adalah nomor 4x100 meter dan nomor 4x400 meter. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik lari saja

yang perlu diperhatikan, tetapi pemberian dan menerima tongkat di zona (daerah) pergantian seperti penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

Lari sambung dimulai dari bangsa Aztek, Inka, dan Maya bertujuan untuk meneruskan berita yang telah diketahui sejak lama. Di Yunani, estafet obor diselenggarakan dalam hubungannya dengan pemujaan leluhur dan untuk meneruskan api keramat ke jajahan-jajahan baru. Tradisi api Olimpiade berasal dari tradisi Yunani tersebut.

Suksesnya lari estafet sangat bergantung dari kelancaran pergantian tongkat. Waktu yang dicapai akan lebih baik (lebih cepat) jika pergantian tongkat estafet berlangsung dengan baik pula. Suatu regu lari estafet yang terjadi dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan, jika mampu melakukan pergantian tongkat estafet dengan sukses.

Adapun teknik-teknik yang harus dikuasai dalam pembelajaran lari estafet sebagai berikut :

1. Teknik *Start*
2. Teknik Pemberian Tongkat
  - a. Pemberian tongkat dari bawah
  - b. Pemberian tongkat dari atas
3. Teknik Pemberian Tongkat
  - a. Penerimaan dengan cara dilihat
  - b. Penerimaan dengan cara tidak dilihat

Dalam melakukan teknik lari estafet yang benar menurut Tatang Muhtar (2009: 15-44).

1. Teknik *Start*
  - a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan, setelah aba-aba “bersedia” langkahkan kaki kiri kedepan, ibu jari kaki lurus ke depan. Letakan lutut kaki kanan di samping ibu jari kaki jaraknya kira-kira satu kepal, badan tegak paha lurus, antara paha dan lutut bawah kir-kira membentuk 90°. Jatuhkan badan kedepan dan letakan jari-jari tangan di belakang garis start. Kedua tangan lurus berat

badan hampir seluruhnya berada pada kedua lengan, leher lemas dan pandangan lurus ke depan.

- b. Ketika aba- aba “siap”, angkat pinggul ke atas hingga pantat lebih tinggi dari pada pundak. Lutut kaki yang depan kira-kira membentuk sudut  $90^{\circ}$  dan kaki kanan membentuk  $120^{\circ}$ . Kedua lengan tetap lurus, berat badan bertumpu pada kedua tangan , leher tetap lemas dan kepala mengikuti gerakan pinggul.
  - c. Setelah mendengar bunyi pistol lari secepat-cepatnya dengan menekan kaki pada balok start.
2. Teknik pemberian tongkat dari bawah
    - a. Pemberian tongkat dari bawah dengan cara mengayunkan tangan kiri yang memegang tongkat.
    - b. Arahnya dari belakang ke depan melalui bawah ketangan kanan yang akan menerima tongkat.
    - c. Pemberian tongkat diserahkan kepada pelari berikutnya.
  3. Teknik penerimaan tongkat dengan cara melihat
    - a. Penerima tongkat kemudian berlari setelah melihat atau mendengar aba-aba pelari yang akan memberikan tongkat.
    - b. Sambil berlari melihat ke belakang sambil mengayunkan tangan ke belakang kepada pelari yang akan memberikan tongkat.
    - c. Apabila tongkat sudah di terima dan dipegang dengan baik, maka terus dibawa lari.

Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan pada siswa pada siswa kelas V di SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka pada saat melakukan lari estafet anak-anak kesulitan dalam melakukan gerak dasar lari estafet terlihat kaku dan kurang bisa menguasainya. Adapun nilai yang diperoleh siswa dari tes melakukan lari estafet, dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1.1**  
**Data Tes Awal Siswa Kelas V SDN Sukadana II**

No	Nama	Aspek yang dinilai												Skor	Nilai	Ket		
		Start				Pemberian Tongkat				Penerimaan Tongkat						T	TB	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Andi			√				√				√			8	67		BT
2	Reni			√			√						√		9	75	T	
3	Sahrul		√					√				√			5	42		BT
4	Ulil			√				√					√		9	75	T	
5	Susi			√			√					√			7	58		BT
6	Dadi			√					√			√			9	75	T	
7	Ifan		√					√				√			7	75		BT
8	Citra		√			√						√			5	42		BT
9	Ahmad			√				√					√		9	75	T	
10	Meli			√		√				√					5	42		BT
11	Raihan				√				√			√			10	83	T	
12	Yudi			√		√				√					5	42		BT
13	Iqbal		√					√						√	9	75	T	
14	Adam		√				√					√			6	50		BT
15	Sity		√			√						√			5	42		BT
16	Reza				√			√					√		10	83	T	
17	Cecep		√				√			√					5	42		BT
18	Yoga		√				√					√			6	50		BT
19	Agus		√				√					√			6	50		BT
20	Mumud			√				√					√		9	75	T	
21	Agis			√				√					√		9	75	T	
22	Novi		√				√					√			6	50		BT
23	Doni		√			√							√		6	50		BT
24	Rudi			√				√					√		9	75	T	
Jumlah																	10	14
Persentase (%)																	41.67	58.33
																	%	%



Berdasarkan tes data awal yang telah dilakukan di atas dapat ditarik rata-rata dari 24 siswa yang melakukan tes lari estafet hanya 10 siswa atau 41.67 % yang memenuhi kriteria. sedangkan 14 siswa atau 58.33 % yang tidak memenuhi kriteria.

Ketidak tercapainya KKM yang telah ditentukan disebabkan adanya gejala-gejala kesenjangan yang mencolok di antaranya : (1) kurangnya minat anak terhadap pembelajaran teknik dasar lari estafet karena lebih menyukai permainan yang populer, seperti sepak bola dan bola voli; (2) Pada saat pembelajaran berlangsung guru tidak menarik dalam menyajikan pembelajarannya sehingga siswa tidak termotivasi untuk mengikuti pembelajaran; (3) kurangnya sarana dan prasarana.(4) tidak sesuainya gerakan siswa dengan teori para ahli.

Dilihat dari permasalahan di atas penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pentingnya pembelajaran gerak dasar atletik khususnya lari estafet pada siswa disekolah dasar, karena penyampaian pembelajaran yang belum maksimal oleh guru penjas, maka diperlukan suatu cara untuk menyelesaikan masalah di atas Oleh karena itu penulis terdorong untuk mencoba mengadakan penelitian tindakan kelas dengan mengambil judul **“Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Lari Estafet Melalui Permainan Memindahkan Benda di Kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka “**.

## **B. Rumusan dan Pemecahan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah peneliti sebagai berikut:

- a) Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V di SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka ?
- b) Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet dengan permainan memindahkan benda di kelas V di SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten majalengka ?

- c) Bagaimana aktivitas siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten majalengka ?
- d) Bagaimana hasil pembelajaran dalam melakukan gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V di SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten majalengka ?

## 2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul yaitu siswa kurang antusias dalam melakukan pembelajaran dan siswa kurang terorganisir sehingga keadaan saat pembelajaran menjadi kurang kondusif hal ini berdampak pada hasil belajar siswa yang rendah. Untuk dapat tercapainya tujuan pembelajaran berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis mencoba beberapa cara supaya anak bisa melakukan gerak dasar lari estafet dengan baik, yaitu :

1. Tahap Perencanaan
  - a) Membuat rencana latihan yang menarik dan tidak membosankan, dalam pelaksanaan lari estafet.
  - b) Membuat alat evaluasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V SDN Sukadana II.
2. Tahap Pelaksanaan
  - a) Mengkondisikan siswa kearah pembelajaran yang kondusif.
  - b) Guru memotivasi siswa supaya mereka semangat dalam setiap pembelajaran.
  - c) Guru melakukan apersepsi sebelum kegiatan pembelajaran untuk mengetahui pemahaman siswa.
  - d) Menginformasikan tujuan dalam pembelajaran.
  - e) Memilih metode dan bentuk permainan yang cocok serta harus mengingat pada tujuan yang hendak dicapai.
  - f) Menjelaskan materi yang akan dilaksanakan dan membimbing siswa dalam melakukan gerak dasar lari estafet melalui permainan memindahkan benda.

### 3. Observasi

Guru dan peneliti mengamati setiap aktivitas siswa dalam proses pembelajaran lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V SDN Sukadana II. Aktivitas siswa yang berkaitan dengan sikap dan perilaku sebelum ( pada tahap persiapan ), selama dan sesudah melaksanakan pembelajaran, termasuk untuk memperoleh gambaran minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Melalui permainan memindahkan benda dalam pembelajaran lari estafet diharapkan aktivitas siswa dapat meningkat.

### 4. Refleksi

Dalam tahap ini setiap pembelajaran selesai diadakan refleksi untuk mengetahui hasil kinerja guru dan aktivitas siswa dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi ataupun catatan lapangan kinerja guru dan aktivitas siswa. Setelah menyampaikan materi, siswa melakukan postes untuk mengetahui perkembangan kemampuan setiap individu ataupun kelompok dalam pembelajaran lari estafet.

Adapun target proses dan hasil penelitian yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu:

#### a) Proses Pembelajaran

Penelitian ini dikatakan berhasil jika kinerja guru telah mencapai 90 % dan aktivitas siswa meningkat menjadi 80 % sesuai dengan format yang telah ditentukan.

#### b) Target Hasil Pembelajaran

Target yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah 20 siswa yang dinyatakan tuntas dari 24 siswa atau 83 % mendapatkan nilai di atas KKM yaitu 70.

## C. Tujuan Penelitian

Melalui permainan memindahkan benda pada pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet peneliti mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka ?
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet dengan permainan memindahkan benda di kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten Majalengka?
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten majalengka ?
4. Untuk mengetahui hasil pembelajaran dalam melakukan gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas V SDN Sukadana II Kecamatan Malausma Kabupaten majalengka ?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, di antaranya :

a. Bagi Sekolah

Untuk meningkatkan mutu layanan pembelajaran, khususnya olahraga atletik supaya dapat terus menggali potensi anak untuk berprestasi.

b. Bagi Siswa

Berlatih atletik khususnya lari estafet sangat baik untuk anak selain mengembangkan potensi, berlatih sangat baik untuk perkembangan dan pertumbuhan anak karena melibatkan semua motorik serta berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Lembaga

Bagi UPI PGSD Sumedang, yaitu hasil Penelitian Tindakan Kelas ini sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi, khususnya bagi UPI PGSD Kampus Sumedang.

### E. Batasan Istilah

Untuk menghindari multi penapisan terhadap pokok permasalahan yang diteliti ini, berikut ini akan dijelaskan secara operasional beberapa istilah yang perlu diketahui kejelasannya sebagai berikut :

**Pembelajaran** adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal. ( Gagne dan Briggs, 1979:3 )

**Atletik** adalah sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar (Tatang Muhtar, 2009:1)

**Lari estafet atau lari sambung** adalah lomba lari beregu dengan cara pembagian jarak tempuh diantara para peserta lari dari regu yang bersangkutan, dan pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan tongkat pada peserta berikutnya (Tatang Muhtar, 2009: 34)

**Permainan memindahkan benda** adalah memindahkan benda dari suatu tempat ke tempat lain. Adapun cara pelaksanaan permainan ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa di bagi kedalam 2 kelompok.
2. Setiap kelompok berdiri saling berhadapan di belakang garis yang telah di tentukan.
3. Pada pelaksanaannya siswa yang membelakangi pelari yang akan memberikan tongkat sambil bergerak lari kedepan.
4. Pada isyarat tertentu pelari pertama dari kelompok A lari menuju garis yang telah ditentukan kira-kira 20 m di depannya.
5. Pelari ini kemudian memberikan benda(botol aqua) kepada pelari pertama dari kelompok B.
6. Kemudian pelari B berlari ketempat kelompok A berdiri, begitu pelari pertama dari kelompok B tiba di kelompok A maka pelari kedua dari kelompok A setelah menerima benda (botol aqua) dari pelari grup B, kemudian berlari ke tempat kelompok B demikian peristiwa itu berulang sampai pelari terakhir.