

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Program peningkatan mutu pendidikan merupakan isu terpenting yang harus selalu dikembangkan dan ditetapkan dalam kebijakan pendidikan. Pencapaian mutu pengajaran pada pendidikan dasar dapat dicapai bila kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan secara efektif dan efisien. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang paling penting yang menjadi dasar bagi jenjang pendidikan berikutnya. Dalam PP no. 28/1990 tentang Pendidikan Dasar pasal 3 dinyatakan Tujuan Pendidikan Dasar, yaitu :

Pendidikan dasar bertujuan untuk memberikan bekal kemampuan dasar kepada peserta didik untuk mengembangkan kehidupannya sebagai pribadi, anggota masyarakat, warga negara dan anggota umat manusia serta mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan menengah.

Selanjutnya dalam pasal 4 ayat 1 dinyatakan bahwa “Bentuk Satuan Pendidikan Dasar yang menyelenggarakan pendidikan program enam tahun terdiri atas Sekolah Dasar dan Sekolah Dasar Luar Biasa”. Pendidikan yang menyelenggarakan satuan pendidikan Sekolah Dasar (SD) diharapkan dapat memberikan bekal kemampuan dasar “baca, tulis, hitung”, pengetahuan dan keterampilan dasar, serta mempersiapkan diri untuk mengikuti pendidikan selanjutnya. Peningkatan kualitas siswa merupakan upaya panjang yang menuntut ketekunan dan kesadaran semua pihak. Guru sebagai tokoh sentral dalam proses pembelajaran tentunya memiliki tanggung jawab paling besar dalam upaya mengefektifkan pengajaran pendidikan jasmani di SD. Betapa pentingnya kedudukan guru dalam proses belajar mengajar, maka sudah sewajarnya setiap guru pendidikan jasmani yang bertugas di lapangan mengetahui, memahami dan menghayati seluk beluk pembelajaran, sehingga pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan efektif. Hasil belajar secara efektif harus mampu menumbuhkan motivasi pada siswa untuk belajar dan mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan di luar jam sekolah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan erat hubungannya dengan aspek-aspek pertumbuhan dan perkembangan kehidupan manusia. Khususnya pada usia anak sekolah dasar. Dalam melakukan aktivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus dilakukan secara teratur dan terarah, hal ini berarti Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan itu harus dipelajari, dibina dan diarahkan dengan memperhatikan kebutuhan masing-masing anak. Melakukan aktivitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang teratur dan terarah serta sesuai dengan kebutuhan tiap individu, maka aktivitas jasmani dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik anak dan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya serta taraf kesehatan masing-masing individu anak.

Berdasarkan uraian di atas, untuk meningkatkan pembelajaran jasmani khusus cabang atletik, memerlukan wawasan dan pengetahuan yang tinggi, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Syarifuddin (1992 : 2) mengungkapkan bahwa :

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tergolong tua yang merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena pada cabang olahraga yang lain terdapat gerakan-gerakan dasar atletik, antara lain jalan, lari, lempar dan lompat. Cabang olahraga atletik termasuk mudah dan murah, khususnya nomor jalan dan lari. Kedua nomor itu dapat dilakukan di jalan-jalan atau tempat-tempat terbuka lainnya.

Lari jarak pendek adalah suatu cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Tatang Muhtar (2011 : 12) kelangsungan gerak pada *sprint* secara teknik sama, kalau ada perbedaan jarak harus ditempuh..

Atletik dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk pelajar dan mahasiswa, baik pria maupun wanita. Oleh karena itu atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipelajari di sekolah yang dikemas dalam kurikulum pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Ateng (1992 : 4) mengungkapkan bahwa :

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas jasmani melalui olahraga. Disamping itu merupakan bagian yang integral dari proses pendidikan yang berpengaruh terhadap aspek nilai-nilai dalam perkembangan sikap perilaku anak didik, baik sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial, sebab pendidikan jasmani merupakan proses interaksi secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Di sekolah yang merupakan lembaga pendidikan formal, cabang olahraga atletik diberikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Adapun nomor-nomor atletik tersebut adalah nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Salah satu cabang atletik yaitu nomor lari, yang terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Salah satu nomor lari jarak pendek yaitu lari 100 meter. Nomor tersebut biasa diperlombakan antar pelajar melalui kegiatan keolahragaan, seperti PORSENI dan POPDA.

Pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran permainan sangat diminati dan disenangi oleh anak-anak, permainan kaitanya dengan pembelajaran pendidikan jasmani adalah berupa permainan yang penuh perjuangan fisik untuk memenangkan suatu permainan. Hal ini dapat berupa permainan olahraga, permainan tradisional, permainan kecil, permainan suatu teknik dasar atau keterampilan dan sebagainya.

Permainan dapat menimbulkan kerugian, kelincahan, relaksasi dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah. Kegairahan cukup penting dalam kegiatan belajar khususnya pendidikan jasmani, sehingga seorang anak nantinya akan dapat dengan mudah melakukan gerak yang diinginkan tanpa tekanan dan hambatan akibat kebosanan. Selanjutnya siswa akan lebih aktif melakukan persaingan dengan temannya dan akan melupakan sejenak kesulitan yang sedang dihadapinya serta tidak akan kelihatan lelah dalam melakukannya karena didasari dengan kesenangan. Kemampuan fisik anak kecil belum sempurna, potensi-potensi yang ada dalam dirinya perlu dilatih dan dikembangkan potensi-potensi tersebut salah satunya dengan bermain yang merupakan dorongan atau naluri sekaligus merupakan kebutuhan dalam hidupnya. Hal ini selaras

dengan pendapat seorang psikologi yang bernama W.R Smith (dalam buku Soemitro 1992: 2) mengatakan bahwa bermain adalah: “dorongan dari dalam diri setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan sedangkan bagi orang dewasa merupakan kegemaran”.

Untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut maka diperlukan suatu cara yang sesuai dengan pokok permasalahan yang muncul. Hal ini sesuai dengan pendapat seorang pakar pendidikan jasmani Supandi (1992: 5) yang menyatakan: ‘tujuannya menciptakan kondisi dan kegiatan belajar yang memungkinkan murid lancar belajar dan mencapai sarana belajar’. Adapun upaya yang dilakukan adalah dengan permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut dalam gerak dasar lari *sprint*, hal ini dilakukan untuk melatih pergerakan lutut pada lari *sprint* sehingga permainan rintangan dapat berjalan dengan efektif. Melihat kondisi tersebut peneliti. Akhirnya terinspirasi untuk menghadirkan alat bantu melalui kardus dalam permainan rintangan, tujuannya adalah untuk melatih pergerakan lutut siswa dalam lari *sprint* sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif.

Pembelajaran keterampilan dasar lari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu keterampilan suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh siswa kelas IV SDN Nyalindung II. Pada awal tahun pelajaran 2012-2013, guru pendidikan jasmani SDN Nyalindung II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang telah menetapkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk pembelajaran dasar lari *sprint*, diperoleh berdasarkan tingkat kompleksitas siswa dan daya dukung sarana prasarana.

Berdasarkan hasil pengamatan awal pada pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SDN Nyalindung II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, kemampuan dasar siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint* masih jauh dibawah rata-rata nilai yang ditetapkan. Adapun nilai terendah yang menjadi batas lulus yang berdasarkan KKM yaitu sebesar 70.

Adapun penyebab ketidakberhasilan siswa tersebut berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, diantaranya :

1. Hasil observasi terhadap tampilan guru dalam mengajar :

- a. Guru dalam menyajikan pelajaran masih menggunakan kompesional di mana diawali dengan menjelaskan dan mendemonstrasikan, penugasan sementara,
  - b. Guru dalam memberikan penugasan langsung pada koordinasi gerak dasar lari *sprint*
  - c. Guru tidak punya inisiatif untuk menyediakan alat pembelajaran yang kurang memadai
2. Hasil observasi terhadap tampilan siswa :
- a. Siswa sulit menguasai tugas gerak yang diberikan karena kesempatan untuk melakukan sangat terbatas
  - b. Siswa tidak bisa memahami dan melakukan tugas gerak yang diinstruksikan oleh guru, karena banyaknya komponen-komponen yang harus dilakukan.
  - c. Siswa tidak dapat memfokuskan konsentrasi pada penguasaan pengalaman gerak dasar lari. Hal ini dikarenakan siswa membagi perhatiannya antara penguasaan gerak dasar dan cepatnya lari
3. Keadaan fasilitas olahraga :
- a. Fasilitas olahraga yang tersedia merupakan fasilitas yang standar, itu pun dalam jumlah yang sangat terbatas.
  - b. Fasilitas alat dan media pembelajaran yang relevan untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang dikembangkan bahkan tidak ada sama sekali.

Berdasarkan hasil pengamatan serta data yang diperoleh, pada saat guru memperagakan gerakan lari jarak pendek, tidak seluruh siswa memperhatikan dengan baik sehingga hasil yang diperoleh pada saat pelaksanaan tes lari *sprint* di bawah nilai yang ditetapkan. Adapun nilai yang diperoleh siswa adalah :

Tabel 1.1  
Rekapitulasi Data Awal Nilai Hasil Tes Lari

NO	NAMA	Aspek yang dinilai												SKOR	NILAI	Ket	
		Sikap Start				Sikap Pergelangan Lutut				Finish						T	BT
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	ALIF TSABITUL			✓			✓				✓			7	79	T	
2	AMALIYHA		✓				✓				✓			5	55		BT
3	ALIKA HALIFAH		✓			✓					✓			5	55		BT
4	DEVI FAJRIAH	✓					✓				✓			5	55		BT
5	DEVI	✓					✓				✓			5	55		BT
6	FARHAN RIZKI		✓				✓				✓			6	78	T	
7	INDRA		✓				✓					✓		7	78	T	
8	MUHAMMAD	✓					✓				✓			5	56		BT
9	MARTHA			✓		✓					✓			5	55		BT
10	MOH RIZAL		✓			✓					✓			5	55		BT
11	NISA AMALIA		✓				✓				✓			5	55		BT
12	NUR LELA		✓					✓			✓			7	78	T	
13	RIKA FITRI		✓				✓				✓			5	55		BT
14	RISBAYA			✓		✓					✓			5	55		BT
15	RAIHAN NABILAH		✓			✓					✓			5	55		
16	RIDWAN MAHESA			✓			✓				✓			7	78	T	
17	SYAHRUL	✓				✓					✓			3	33		BT
18	SILVANA AL VAIZA			✓			✓				✓			7	78	T	
19	SAMSUL ARIFIN		✓				✓					✓		7	78	T	
20	SANDI RAMADAN	✓				✓					✓			3	33		BT
21	SITI AISAH			✓		✓						✓		7	78	T	
22	VIRRA NUHATSAH	✓				✓					✓			3	33		BT
23	TEGAR PERMANA		✓			✓					✓			5	56		BT
24	MOH ERI		✓								✓			7	78	T	
25	REGIE MONICA		✓				✓				✓			5	56		BT
26	LAKSANA BAGAS	✓					✓				✓			5	56		BT
27	ALYA ZIHAN		✓				✓				✓			5	57		BT
28	KOKOM KOMARIAN		✓					✓			✓			7	78	T	
	Jumlah															10	18
	Persentase%															35,7	6,3

KET :

Sikap Start :

- Badan bungkuk kedepan, berat badan di kaki depan, pandangan lurus kedepan
- Kepala rendah, panggul diangkat kearah depan atas, lengan tetap lurus
- Ayunan tangan, kaki kiri menolak kuat-kuat.
- Pandangan ke depan lurus

Penilaian :

4 = apabila empat deskriptor muncul

3 = apabila tiga deskriptor muncul

2 = apabila dua deskriptor muncul

1 = apabila satu deskriptor muncul

Sikap Pergelangan lutut :

- a. Berlari dengan ujung kaki
- b. Masing masing kaki di luruskan dan paha kaki yang memimpin di angkat horizontal
- c. Lengan bergantung di samping tubuh
- d. Pandangan ke depan lurus

Penilaian :

4 = apabila empat deskriptor muncul

3 = apabila tiga deskriptor muncul

2 = apabila dua deskriptor muncul

1 = apabila satu deskriptor muncul

*Finish :*

- a. Menjatuh dada ke depan
- b. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan
- c. Lari cepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis finish
- d. Pandangan ke depan lurus

Penilaian :

4 = apabila empat deskriptor muncul

3 = apabila tiga deskriptor muncul

2 = apabila dua deskriptor muncul

1 = apabila satu deskriptor muncul

Nilai : jumlah skor x 100

9

A = baik dengan nilai dari 76 – 100

B = cukup dengan nilai 51 – 75

C = sedang dengan nilai 26 – 50

D = kurang dengan nilai 0 – 25

Dari data di atas terlihat sebanyak 10 orang dari 28 orang atau 25 % saja yang mampu berlari dengan cepat. Hasil observasi yang diperoleh, kemudian dikonfirmasi dengan guru pengajar dan siswa, setelah proses pengamatan berlangsung. Guru pengajar (SS), mengatakan bahwa ia masih kebingungan dalam mencari strategi agar kecepatan lari pada gerak dasar lari sprint yang dilakukan siswa kelas IV dapat mencapai nilai yang ditetapkan.

Ketika mengadakan wawancara dengan guru yang bersangkutan, beliau mengatakan:

“Selama ini saya telah berusaha untuk mengajarkan teknik lari jarak pendek sebaik mungkin dengan berbagai cara agar siswa dapat berlari secepat mungkin” (wawancara, 05-12-2013)

Dari hasil refleksi awal tadi dan setelah didiskusikan dengan guru pengajar, akhirnya disepakati perlu tindakan yang berkaitan dengan pembelajaran gerak dasar lari sprint. Dengan cara pemberian latihan lari dengan permainan rintangan.

Dengan menggunakan permainan rintangan *sprint* dalam lari *sprint* ini, dapat membantu siswa dalam meningkatkan kecepatan berlari pada lari *sprint*.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mencoba menawarkan sebuah solusi dengan melakukan penelitian yang penulis beri judul ***Penerapan Permainan Rintangan Untuk Meningkatkan Pergerakan lutut Dalam Gerak Dasar Lari Sprint (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas IV SDN Nyalindung II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang)***

## **B. Perumusan dan Pemecahan Masalah**

### **1. Perumusan Masalah**

Dari latar belakang dan gambaran umum tentang nilai yang dihasilkan dasar lari Sprint pada siswa kelas IV SDN Nyalindung II, ditemukan permasalahan yang mendasar berkaitan dengan teknik atau metode penyampaian materi. Permasalahan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

*Pertama*, siswa kurang berlatih untuk pergerakan lutut lari *sprint*.

*Kedua*, metode latihan yang tidak bervariasi.



Dengan mengacu kepada kedua permasalahan tersebut di atas, maka diperlukan upaya untuk mengembangkan metode yang dapat membantu meningkatkan kemampuan lari pada siswa kelas IV, yaitu dengan permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut dalam gerak dasar lari *sprint*.

Dari dua masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan yang muncul ialah :

- a. Bagaimana perencanaan permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV?
- b. Bagaimana kinerja guru permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV?
- c. Bagaimana aktivitas siswa permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV?
- d. Bagaimana hasil belajar permainan rintangan untuk meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV?

## 2. Pemecahan Masalah

Dalam mengatasi permasalahan yang telah dikemukakan diatas, diperlukan suatu teknik pembelajaran yang dapat menarik siswa, sehingga siswa dapat menghasilkan pergerakan lutut lari yang terbaik.

Alternatif yang digunakan dalam mengatasi permasalahan ini yaitu dengan melakukan menggunakan permainan rintangan. Dalam permainan rintangan ini siswa diharuskan berlari dan melompati rintangan sampai batas yang telah ditentukan, dengan arah lari yang lurus. Dengan permainan ini siswa terarahkan pada pergerakan lutut lari *sprint*, sehingga siswa terlatih untuk meningkatkan pergerakan lutut dalam pergerakan lari cepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam pelaksanaannya dilakukan beberapa tahap, yaitu :

- a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini guru merencanakan dan mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk melaksanakan tindakan. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan renpel atau RPP, media yang akan digunakan, serta lembar penilaian yang akan digunakan.

Dalam mempersiapkan media diperlukan : peluit, kapur.kardus

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Mengkondisikan siswa kearah pembelajaran yang kondusif dengan media pembelajaran
- 2) Guru memotivasi siswa
- 3) Guru melakukan apersepsi sebelum kegiatan pembelajaran
- 4) Guru menginformasikan tujuan pembelajaran
- 5) Siswa di bagi menjadi 4 kelompok menghadap ke depan.
- 6) Semua kelompok berbaris menurut bagiannya masing-masing, kemudian melakukan gerakan dasar lari sprint melalui rintangan kardus supaya lututnya bisa tinggi. Dengan cara : dari batas yang telah di tentukan berlari kemudian melompati kardus dengan ketinggian kardus 50 cm. Kemudian kardus yang kedua dilompati sama dengan yang pertama..
- 7) Siswa melompat melewati rintangan yang telah di tentukan sampai finish.

c. Tahap Observasi

Guru dan peneliti mengamati (mencatat) proses pembelajaran lari *sprint* di kelas IV SDN Nyalindung II. Aktivitas siswa berkaitan dengan sikap dan prilaku sebelum (pada tahap persiapan), selama dan sesudah melaksanakan aktivitas belajar lari *sprint* di kelas IV SDN Nyalindung II, termasuk juga memperoleh gambaran minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut.

d. Tahap Refleksi

Untuk proses refleksi yaitu mengenai kinerja dan aktivitas siswa dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembaran observasi maupun catatan lapangan kinerja guru dan aktivitas siswa. Sesudah menyampaikan materi, siswa melakukan postes untuk memperoleh perkembangan kemampuan individu dalam pembelajaran lari *sprint*.

Berdasarkan rumusan tersebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut : ***“jika pergerak lutut dalam gerak dasar lari Sprint***

*dilakukan dengan menggunakan permainan rintangan, maka kemampuan lari Sprint pada siswa kelas IV SDN Nyalindung II akan meningkat”.*

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Untuk memperoleh gambaran perencanaan permainan rintangan untuk dapat meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SDN Nyalindung II.
2. Untuk memperoleh kinerja guru dalam pelaksanaan permainan rintangan untuk dapat meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SDN Nyalindung II.
3. Untuk memperoleh aktivitas siswa dalam permainan rintangan untuk dapat meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SDN Nyalindung II.
4. Untuk memperoleh hasil belajar siswa dalam permainan rintangan untuk dapat meningkatkan pergerakan lutut pada gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas IV SDN Nyalindung II.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mempunyai arti penting dan kegunaan bagi siswa yang menjadi subjek penelitian khususnya, dan bagi guru umumnya, terutama yang berkaitan dengan pembelajaran Penjas.

Di antara manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Siswa
  - a. Meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan pergerakan lutut dalam gerak dasar lari *sprint*
  - b. Dapat memotivasi siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran
  - c. Memudahkan dalam menguasai materi pelajaran
  - d. Suasana belajar lebih menyenangkan

- e. Menumbuhkan kerjasama
- f. Menumbuhkan rasa kompetitif

## 2. Bagi Guru

- a. Melalui pembelajaran rintangan ini, dapat memberikan masukan khususnya bagi peneliti sendiri, umumnya bagi guru tentang penggunaan metode pembelajaran dalam pembelajaran lari *sprint*.
- b. Melahirkan kreativitas dalam pembuatan dan penggunaan media yang mendukung dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- c. Dapat mengembangkan profesionalisme guru dalam melaksanakan pembelajaran di SD
- d. Memudahkan penyampaian materi pelajaran
- e. Menambah wawasan tentang berbagai media pembelajaran
- f. Bagi sekolah-sekolah yang kurang lengkap sarana dan prasarana olahraganya, penggunaan media pembelajaran ini lebih tepat, sebab perlengkapan yang digunakan dalam proses pembelajaran ini mudah didapat dan tidak memerlukan biaya besar, akan tetapi hasil yang dicapai lebih maksimal.

## 3. Bagi Lembaga

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam rangka menunjang KTSP
- b. Bagi kepala sekolah manfaatnya sebagai masukan dalam rangka mengefektifkan pembinaan, pengelolaan dan pemanfaatan sumber belajar dalam melaksanakan pendidikan.

### **E. Batasan Istilah.**

**Meningkatkan** adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil dari pembelajaran atau latihan (Kamus Besar Bahasa Indonesia)

**Pembelajaran** adalah proses kegiatan belajar mengajar (Badudu, 1994 : 14)

**Gerak dasar** adalah pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang kompleks, Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki anak yang digunakan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan gerak dasar dibagi tiga kategori yaitu, kemampuan lokomotor, kemampuan non lokomotor, dan kemampuan manipulatif. (Mahendra dan Ma'un, 1998: 12)

**Lari jarak pendek** adalah suatu cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. (Tatang Muhtar, 2011 : 12)

**Permainan** adalah kegiatan yang didalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. (Nurlan Kusmedi, 2011 ; 12)

**Permainan rintangan** adalah suatu bentuk gerakan lari yang mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya untuk melompat suatu benda yang dilakukan dengan secepat dengan melakukan lompatan yang benar. (Harsono, 1988 : 100)