

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan seseorang terhadap orang lain agar memiliki pengetahuan dan keterampilan. Dalam proses pendidikan selalu terjadi perubahan tingkah laku baik seperti aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berdasarkan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa;

Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan, (Sisdiknas, 2003: 58).

Aktivitas siswa terhadap konsep lari cepat dikategorikan kepada konsep yang memerlukan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, percaya diri, serta dapat dikembangkan melalui keterampilan secara fisik dan memerlukan pemahaman yang lebih tinggi, seorang guru harus dapat menyajikan konsep ini secara awal serta konkrit, dan menghubungkan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga konsep dapat dipahami dan dilaksanakan lebih mudah. Pernyataan tersebut didasarkan atas pandangan Dienes, (Dedi, 2009: 30) bahwa “Konsep dapat dipelajari dengan baik oleh siswa bila penyajiannya dimulai dengan benda-benda nyata yang beraneka ragam. Sedangkan teori perkembangan anak menurut

Piaget (Dedi, 2009: 34), menyatakan bahwa ‘usia 11-14 tahun anak berada pada tahap operasional formal, pada tahap ini timbul ide-ide baru terbentuk serta menghubungkan dan mengaitkan dengan konsep yang baru yang akan dipelajarinya, sehingga memperoleh keseimbangan dalam belajar’.

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tahap kemampuan kondisi fisik anak usia sekolah dasar harus dikaitkan dengan hal-hal bersifat nyata dan berlatih secara kontinyu, serta untuk memudahkan siswa dalam mempelajari konsep lari cepat dalam proses pembelajarannya diperlukan alat bantu sebagai motivasi siswa terhadap pembelajaran yang dilakukannya. Selain pembelajaran dan alat bantu yang menunjang untuk mencapai tujuan yang diharapkan diperlukan juga kondisi suasana kelas atau lingkungan yang nyaman dan kondusif, dimana guru harus mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswanya, sehingga pembelajaran akan bermakna, berdasarkan Usman (Mulyana, 2008: 5) “kemampuan menciptakan iklim belajar mengajar yang tepat melalui pengelolaan kelas yang baik, memungkinkan siswa merasa aman untuk belajar“. Maka guru harus dapat memilih dan menggunakan model dan metode pembelajaran yang dapat menunjang siswa dalam memahami konsep yang diajarkan sehingga pembelajaran akan lebih bermakna. Pembelajaran yang bermakna merupakan suatu proses dalam mengaitkan informasi baru pada konsep-konsep yang relevan dalam struktur kognitif, apektif, dan psikomotorik seseorang berdasarkan pengalaman hidupnya. Ausubel (Mulyana, 2008: 4). Dari pendapat tersebut, terkandung makna bahwa pada saat siswa mempelajari sesuatu, sebenarnya siswa telah memiliki kerangka dan konsep awal untuk

dikaitkan dengan konsep yang baru yang akan dipelajarinya, sehingga memperoleh keseimbangan dalam belajar.

Menurut Syaripuddin (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 di cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari.

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

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olah raga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Salah satu cabang atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu cabang lari cepat. Menurut Adisasmita (1992: 35) Lari cepat (sprint) adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter, masih digolongkan dalam lari jarak pendek.

Untuk pembelajaran lari cepat di SD lebih menekankan pada proses namun, orientasi pendidikan lebih cepat, lebih jauh dan lebih tinggi, dapat juga disiapkan. 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, melakukan bentuk latihan yang menuntut kecepatan lari maksimal jarak lari harus pendek dan ada waktu antara untuk pemulihan.

Permainan kecil adalah permainan yang dilakukan dengan menggunakan alat atau tidak menggunakan alat yang biasa dilakukan oleh anak-anak kecil pada saat mereka berkumpul (Soemitro, 1992: 30).

Salah satu yang dimainkan di SD yaitu permainan kecil polisi dan penyelundup. Permainan kecil polisi dan penyelundup ini biasanya lebih dikenal dimata masyarakat yaitu permainan rakyat, dan biasanya dengan adanya permainan kecil polisi dan penyelundup ini hubungan sosial makin erat.

Permainan kecil polisi dan penyelundup adalah salah satu permainan kecil yang biasa dilakukan anak-anak pada saat mereka berkumpul. Permainan ini dapat dilakukan dengan membuat sebuah lingkaran yang disesuaikan dengan jumlah anak yang mengikuti permainan ini, setelah terbentuk lingkaran kemudian ditentukan 2 orang yang keluar dari lingkaran yang nantinya 1 orang menjadi polisi dan 1 orang menjadi penyelundup. Masing-masing berdiri bersebrangan di luar lingkaran. Setelah ada tanda yang diberikan oleh guru bahwa permainan

dimulai, maka polisi harus lari dan berusaha mengejar penyelundup, sedangkan penyelundup berusaha lari dari kejaran polisi.

Jarak lari penyelundup dibatasi tidak boleh lebih dari satu keliling. Sebelum satu keliling, penyelundup dapat mencolek pundak teman yang membentuk lingkaran, dan akan menggantikan orang yang dikejar polisi. Anak yang baru digantikan menempati tempat anak yang mengganti. Apabila polisi dapat menangkap penyelundup maka tugasnya bertukar antara yang dikejar dan pengejar (Soemitro, 1992: 43-44).

Pengaruh serta manfaat permainan kecil polisi dan penyelundup terhadap perkembangan jiwa anak antara lain yaitu: Mengembangkan kecerdasan anak, mengembangkan intelektual anak, mengembangkan kreativitas anak, mengembangkan kecerdasan logika anak, meningkatkan reaksi anak, dan juga bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan pembelajaran lari cepat siswa terlihat tidak semangat mengikuti pembelajaran karena tidak dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Diakibatkan dari guru tidak memodifikasi terhadap konsep yang mengarah ke pembelajaran lari cepat.

Untuk melengkapi data laporan, peneliti melakukan tes praktek lari cepat sebagai data awal, selain tes praktek tersebut siswa diberikan angket untuk mengetahui antusias terhadap pembelajaran yang diberikan. Maka peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk

meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui permainan kecil polisi dan penyelundup.

Adapun pemerolehan hasil tes awal yang dilakukan peneliti diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data dan Hasil Tes Awal Gerak Dasar
Lari Cepat (*Sprint*)

No.	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai															Skor	Nilai	Ket.	
		Gerakan Kaki			Ayunan Tangan			Pandangan			Posisi Badan			Koordinasi					T	BT
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1				
1	Anisa Martilasari			√			√			√			√			√	5	33		√
2	Agin Syamsul F		√			√			√			√			√		8	53		√
3	Aditya Jukarnaen		√			√			√			√			√		8	53		√
4	Anggieta Putri W			√			√		√			√			√		7	47		√
5	Aldi Kurnia	√			√				√			√			√		12	80	√	
6	Axl Prabu	√			√			√			√			√		√	14	93	√	
7	Cilvia			√			√		√			√			√		5	33		√
8	Desi Nuridah			√			√		√			√			√		7	57		√
9	Galuh Baskara		√		√				√			√			√		9	60		√
10	Igit Priyanto	√				√			√			√			√		9	60		√
11	Khaf Ahmad M		√			√			√			√			√		8	53		√
12	Lety Sondari		√			√			√			√			√		8	53		√
13	M. Faisal Faris	√			√				√			√			√		12	80	√	
14	Maulidiya N			√			√		√			√			√		5	33		√
15	Nita Juliawati			√			√		√			√			√		7	47		√
16	Ranti Nurafrianti			√			√		√			√			√		7	47		√
17	Raisa Jemima	√			√				√			√			√		9	60		√
18	Syifa Nurul Afni			√			√		√			√			√		5	33		√
19	Siska Septiani			√			√		√			√			√		7	47		√
20	Yudha Frimadona	√			√				√			√			√		12	80	√	
21	Ghina Fadiyah	√			√				√			√			√		9	60		√
22	Cepi	√			√			√			√			√		√	14	93	√	
23	Satria	√			√				√			√			√		13	86	√	
24	Ditya Sri Fitriani			√			√		√			√			√		7	47		√
25	Meli Setia R			√			√		√			√			√		5	33		√
26	Harijal Jamhari	√			√				√			√			√		9	60		√
27	Cici Purnama Sari			√			√		√			√			√		5	33		√
28	Rian Adam Noer	√			√				√			√			√		9	60		√
Jumlah																	235		6	22
Persentase %																	56		21%	79%

Keterangan :

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Skor Ideal = 15

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

$$= \frac{235}{420} \times 100$$

$$= 56$$

Nilai KKM = 75

Jika siswa mendapat nilai > 75 dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai < 75 dikatakan belum tuntas.

Deskriptor :

1. Gerakan Kaki
 - a. Kaki tidak diatas rata-rata air dan tidak rileks.
 - b. Kaki berada diatas rata-rata air dan tidak rileks.
 - c. Kaki berada diatas rata-rata air dan rileks.
2. Ayunan Tangan
 - a. Ayunan tangan tidak berada disamping badan dan tidak rileks.
 - b. Ayunan tangan berada disamping badan dan tidak rileks.
 - c. Ayunan tangan berada disamping badan dan rileks.
3. Pandangan
 - a. Arah pandangan tidak lurus kedepan dan tidak rileks.

- b. Arah pandangan lurus kedepan dan tidak rileks.
 - c. Arah pandangan lurus kedepan dan rileks.
4. Posisi Badan
- a. Posisi badan tidak condong kedepan dan tidak rileks.
 - b. Posisi badan condong kedepan dan tidak rileks.
 - c. Posisi badan condong kedepan dan rileks.
5. Koordinasi
- a. Gerakan kaki tidak diatas rata-rata air, Ayunan tangan tidak disamping badan, pandangan tidak lurus kedepan, posisi tubuh tidak condong dan tidak rileks.
 - b. Gerakan kaki diatas rata-rata air, Ayunan tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan, posisi tubuh condong dan tidak rileks.
 - c. Gerakan kaki diatas rata-rata air, Ayunan tangan disamping badan, pandangan lurus kedepan, posisi tubuh condong dan rileks.

Kriteria Penilaian

Skor 3 = Jika siswa melaksanakan 3 deskriptor.

Skor 2 = Jika siswa melaksanakan 2 deskriptor.

Skor 1 = Jika siswa melaksanakan 1 deskriptor.

Skor 0 = Jika siswa tidak melaksanakan satu deskriptor pun.

Dari data awal tersebut dapat diperoleh bahwa skor yang diperoleh baru 235 yaitu (56) dari target 420 (100), dan dari 28 orang siswa ada 6 orang siswa (21%) dinyatakan tuntas, dan 22 orang siswa (79%) dinyatakan belum tuntas. Dengan demikian, kemampuan siswa di kelas V SDN Cimalaka III dalam pembelajaran lari cepat masih rendah dan perlu diperbaiki.

Permasalahan tersebut terjadi karena siswa di kelas V SDN Cimalaka III belum menguasai gerak dasar lari cepat, serta dalam pembelajaran tidak dikemas ke dalam bentuk permainan.

Melalui penerapan model permainan kecil polisi dan penyelundup, pembelajaran lari cepat akan terasa lebih menarik, dan siapapun tidak akan cepat bosan, mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran, memotivasi kreativitas semangat belajar siswa, selain itu juga siswa dapat belajar sambil bermain.

Supaya pembelajaran lari cepat dapat berjalan dengan lancar, guru harus biasa memberikan motivasi atau dorongan yang bisa membuat siswa terpacu semangatnya untuk mengikuti pembelajaran lari cepat ini, apabila siswa tidak mempunyai motivasi untuk melakukan pembelajaran lari cepat maka tidak akan timbul pembelajaran seperti yang diharapkan sesuai tujuan yang akan dicapai.

Dari permasalahan dan dari paparan di atas maka peneliti mengambil judul “Penerapan Model Permainan Kecil Polisi Dan Penyelundup Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Di Kelas V SDN Cimalaka III Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang”.

B. Perumusan Dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Dalam pembelajaran lari cepat berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada siswa kelas V SDN Cimalaka III, permasalahan-permasalahan yang terjadi diantaranya:

- a. Siswa belum mampu menguasai gerak dasar lari cepat.
- b. Keterbatasan melakukan lari cepat yang mengakibatkan kurangnya pengalaman gerak dalam pembelajaran lari cepat.
- c. Pembelajaran kurang menarik dikarenakan tidak dikemas kedalam bentuk permainan.

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini mengenai “Penerapan Model Permainan Kecil Polisi Dan Penyelundup Untuk Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Di Kelas V SDN Cimalaka III Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang”, maka peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana perencanaan pembelajaran lari cepat melalui model permainan kecil polisi dan penyelundup?
- 2) Bagaimana pelaksanaan penerapan model permainan kecil polisi dan penyelundup sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran lari cepat?
- 3) Bagaimana dampak penerapan model permainan kecil polisi dan penyelundup terhadap pembelajaran lari cepat?

Penjabaran rumusan masalah di atas merupakan fokus kajian dari permasalahan peneliti tindakan kelas ini. Agar terarahnya penelitian ini, maka penggambaran deskripsi dalam pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

- a) Bagaimana gambaran kinerja guru dalam pembelajaran lari cepat di kelas V SDN Cimalaka III?

Indikator:

- (a) Perencanaan Pembelajaran.
 - (b) Pelaksanaan Pembelajaran.
 - (c) Evaluasi Pembelajaran.
- b) Bagaimana gambaran aktivitas siswa dalam pembelajaran lari cepat di kelas V SDN Cimalaka III?

Indikator:

- (1) Partisipasi menumbuhkan ketertarikan siswa dalam pembelajaran dan menyenangkan pembelajaran lari cepat.
 - (2) Siswa bersemangat dalam pembelajaran lari cepat dengan berbagai permainan.
- c) Bagaimana peningkatan hasil belajar pada pembelajaran lari cepat di kelas V SDN Cimalaka III?

Indikator:

Siswa kelas V SDN Cimalaka III mampu melakukan gerak dasar lari cepat.

2. Pemecahan Masalah

Agar dapat tercapainya tujuan pembelajaran berdasarkan rumusan masalah yang ada diatas, maka penulis mencoba berdasarkan cara agar dapat memodifikasi pembelajaran lari cepat.

Salah satu caranya yaitu:

- a. Mengembangkan cara atau bentuk perencanaan model permainan kecil polisi dan penyelundup yang mengarah kepada pembelajaran lari cepat.
- b. Penerapan model permainan kecil polisi dan penyelundup sebagai modifikasi pembelajaran lari cepat.
- c. Dengan menggunakan metode bermain untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat.

Target yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu dalam aspek perencanaan, pelaksanaana, aktivitas siswa, juga hasil belajar mampu mencapai hasil maksimal yaitu 100. Meskipun Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) telah ditetapkan yaitu 75.

Tahapan perencanaan dalam pembelajaran lari cepat menggunakan model permainan kecil polisi dan penyelundup adalah sebagai berikut :

1) Perencanaan Tindakan

- a) Meminta ijin kepada kepala sekolah.
- b) Membuat rencana pembelajaran lari cepat dengan model permainan kecil polisi dan penyelundup.

- c) Membuat lembaran observasi tindakan, pengaruh, atau masalah proses pembelajaran lari cepat.

2) Pelaksanaan Tindakan

- a) Melaksanakan pembelajaran lari cepat menggunakan model permainan kecil polisi dan penyelundup.
- b) Memantau dan mengoreksi kegiatan pembelajaran lari cepat menggunakan model permainan kecil polisi dan penyelundup.

3) Observasi

Observasi bertujuan untuk mengetahui aktivitas siswa pada saat pembelajaran lari cepat dengan penerapan model permainan kecil polisi dan penyelundup, serta untuk mengumpulkan data dan membuat catatan lapangan mengenai hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung.

4) Refleksi

- a) Memperbaiki proses pembelajaran yang telah dilakukan.
- b) Melakukan evaluasi terhadap keberhasilan dan pencapaian tujuan tindakan.

Dalam kegiatan refleksi ini para pelaku (peneliti, guru, dan kepala sekolah) yang terlibat dalam penelitian tindakan mempunyai banyak kesempatan untuk meningkatkan motivasi dalam mengikuti pembelajaran atletik.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang ada di atas telah peneliti paparkan sebelumnya, maka penelitian tindakan kelas bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran lari cepat kedalam bentuk yang lebih menarik yaitu ke dalam bentuk model permainan kecil polisi dan penyelundup.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan penerapan model permainan kecil polisi dan penyelundup sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran lari cepat.
3. Untuk mengetahui dampak penerapan model permainan kecil polisi dan penyelundup terhadap pembelajaran lari cepat.

D. Manfaat Dan Hasil Penelitian

Hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak-pihak yang berkecibung dalam bidang pendidikan.

1. Manfaat Bagi Siswa

- a. Siswa banyak mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran, dapat bermain sambil belajar, itu terjadi karena adanya model pembelajaran permainan.
- b. Meningkatkan motivasi dan aktivitas siswa dalam melakukan pembelajaran lari cepat.
- c. Dapat memotivasi kreativitas dan semangat belajar siswa.

2. Manfaat Bagi Guru

- a. Untuk meningkatkan kreativitas mengajar, kemudian juga mencoba menerapkan model pembelajaran permainan sebagai wadah atau motivasi baru dalam proses pembelajaran.
- b. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kreativitas belajar pendidikan jasmani.

3. Manfaat Bagi Sekolah

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan sekolah supaya dapat mengembangkan model-model pembelajaran.

4. Manfaat Bagi Peneliti

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

5. Manfaat Bagi Lembaga UPI Kampus Sumedang

Bagi UPI PGSD Kampus 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. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalah pahaman terhadap pokok-pokok masalah yang diteliti, berikut ini dijelaskan secara optimal beberapa istilah yang dipandang perlu diketahui kejelasannya, sebagai berikut:

1. Lari cepat (sprint) adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter, masih digolongkan dalam lari jarak pendek. Menurut Adisasmita (1992: 35).
2. Permainan kecil adalah permainan yang dilakukan dengan menggunakan alat atau tidak menggunakan alat yang biasa dilakukan oleh anak-anak kecil pada saat mereka berkumpul (Soemitro, 1992: 30).
3. Polisi dan penyelundup adalah salah satu permainan kecil yang biasa dilakukan anak-anak pada saat mereka berkumpul. Permainan ini dapat dilakukan dengan membuat sebuah lingkaran yang disesuaikan dengan jumlah anak yang mengikuti permainan ini, setelah terbentuk lingkaran kemudian ditentukan 2 orang yang keluar dari lingkaran yang nantinya 1 orang menjadi polisi dan 1 orang menjadi penyelundup. Masing-masing berdiri di luar lingkaran. Setelah ada tanda yang diberikan oleh guru bahwa permainan dimulai, maka polisi harus lari dan berusaha mengejar penyelundup, sedangkan penyelundup berusaha lari dari kejaran

polisi. Jarak lari penyelundup dibatasi tidak boleh lebih dari satu keliling. Sebelum satu keliling, penyelundup dapat mencolek pundak teman yang membentuk lingkaran, dan akan menggantikan orang yang dikejar polisi. Anak yang baru digantikan menempati tempat anak yang mengganti. Apabila polisi dapat menangkap penyelundup maka tugasnya bertukar antara yang dikejar dan pengejar (Sumitro, 1992: 43-44).

4. Meningkatkan adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil dari belajar atau latihan (SISDIKNAS, 2003).
5. Pembelajaran adalah dengan mengaktifkan indera siswa agar memperoleh pemahaman sedangkan pengaktifan indera dapat dilaksanakan dengan jalan menggunakan media atau alat bantu. Disamping itu penyampaian pengajaran dengan berbagai variasi artinya menggunakan banyak metode (Krisna, 2009).
6. 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 di cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari (Syaripuddin, 1992: 1).