

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. amun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Namun demikian pelaksanaan pendidikan jasmani di Indonesia terasa masih belum cukup memuaskan apabila dibandingkan dengan mata pelajaran lain atau dibandingkan dengan perannya sebagai bagian dari pendidikan secara umum. Kelemahan itu tampak dalam beberapa aspek.

Menurut Barrow (dalam Freeman, 2001; 56) :

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan jasmani (*exercise*).

Hasil yang ingin dicapai adalah individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.

Dalam menetapkan batasan pendidikan jasmani, harus pula dipertimbangkan kaitannya dengan permainan dan olahraga. Meskipun banyak yang menganggap bahwa tiada perbedaan antara ketiganya, kajian secara khusus menunjukkan ciri masing-masing meskipun saling melingkupi. Permainan, jadi aktivitas bermain, terutama merupakan aktivitas kegembiraan. Bermain adalah jenis yang non-kompetitif, atau non-pertandingan dari kegembiraan gerak fisik. Meskipun bermain tidak selalu harus fisik. Bermain tidak perlu harus olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun unsur-unsurnya dapat terlihat pada keduanya.

Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.
2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non-fisik

pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Bermain adalah hak asasi bagi anak usia dini yang memiliki nilai utama dan hakiki pada masa pra sekolah dan masa sekolah. Kegiatan bermain bagi anak usia dini adalah hal yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan kepribadiannya. Bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Setiap bentuk kegiatan bermain pada anak mempunyai nilai positif terhadap perkembangan kepribadiannya.

Di dalam bermain anak memiliki nilai kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang ia rasakan dan pikirkan. Dengan bermain, sebenarnya anak sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain, yang berarti mengembangkan dirinya sendiri. Dalam bermain anak dapat mengembangkan otot kasar dan otot halus, meningkatkan penalaran dan memahami kebenaran lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi, dan kreatifitas.

Fungsi bermain bagi anak dapat dijadikan intervensi yang jika dilaksanakan dengan tepat, baik dilengkapi dengan alat maupun tanpa alat akan sangat membantu perkembangan dalam permasosial, emosional, kognitif, dan afektif pada umumnya, dan mengembangkan daya kreatifitas anak.

Matakupan (1987: 23) menjelaskan :

Bermain dalam permainan telah terjadi fenomena masyarakat modern yang kompleks, karena bermain sering di lakukan dengan senang, maka tepat sekali bila bermain dan permainan dijadikan modal utama dalam menciptakan situasi belajar.

Siapa pun orangnya, yang pasti telah mengalami masa kecil tentu pernah terlibat dalam permainan anak-anak. Permainan anak-anak itu sendiri dilakukan baik di desa maupun di kota. Setiap anak tidak terlepas dari keinginan melakukan permainan dengan kawan-kawan sebayanya. Bahkan kadang-kadang mereka menghabiskan waktunya untuk melakukan permainan yang menantang mengasikkan.

Berbicara tentang permainan anak-anak setiap daerah memiliki ciri khas tersendiri. Permainan anak-anak di daerah Jawa Barat, tentu berbeda dengan permainan anak-anak di daerah Jawa Tengah dan Jawa Timur. Permainan anak-anak Jawa Tengah dan Jawa Timur pun berbeda dengan permainan anak-anak dari Bali, Sasak, Sumbawa, atau daerah lainnya. Hal itu sangat bergantung kepada lingkungan daerahnya dan kreativitas orang yang menciptakan permainan itu.

Sejak zaman dahulu permainan anak-anak tidak terlepas dari keadaan lingkungannya. Jauh sebelum permainan sepak bola, bola voli, ding-dong atau permainan modern lainnya. Telah bermunculan permainan tradisional yang dilakukan oleh anak-anak. Lingkungan memang amat berpengaruh terhadap lahirnya permainan anak-anak. Masyarakat Bosnia misalnya, yang hidup dalam situasi peperangan, telah melahirkan permainan perang-perangan dengan senjata mainan. Anak-anak Bosnia itu masih kelihatan gembira apabila sedang bermain perang-perangan. Anak-anak pedesaan yang memiliki tanah lapang yang luas memanfaatkan tanah lapang itu untuk permainan. Anak-anak kota yang kehilangan kesempatan menggunakan lapangan yang luas, cukup puas dengan permainan pedang dan topeng

Power Ranger dan lain sebagainya. Jadi, jelas lingkungan sangat berpengaruh terhadap lahirnya permainan anak-anak.

Pendidikan jasmani memiliki kedua elemen bermain dan olahraga, tapi tidak mesti harus selalu ada, baik salah satu atau dalam takaran yang berimbang antara keduanya. Olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan.

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai “setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri”.

Menurut Mutohir (1992: 4) :

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga selalu beraturan dan merupakan permainan yang kompetitif. Olahraga sering dipandang sebagai bermain secara teratur, yang dapat membawanya lebih mendekati pendidikan jasmani sebagai manatelah dijelaskan terlebih dahulu. Meskipun demikian penelaahan lebih jauh akan memperlihatkan bahwa olahraga selalu berisikan pertandingan atau perlombaan.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik, dan ketiganya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Bermain dapat dipakai sebagai rekreasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan, sama seperti olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Olahraga profesional tidak memiliki tujuan pendidikan, namun ia tetap olahraga karena pelakunya tidak selalu harus amatir.

Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk kesenangan, semata-mata untuk pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan.

Pembelajaran yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga siswa. Karena itu bukan mustahil pembelajaran yang intensif kadang-kadang biasa menimbulkan rasa bosan. Hal ini dapat menyebabkan gairah dan motivasinya bisa menurun atau bahkan hilang. Hal ini dapat juga menjadi penyebab penurunan hasil belajar, karena kebosanan merupakan musuh dari usaha peningkatan hasil belajar.

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Muhajir (2004) : “sprint atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana

peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100meter, 200meter, 400meter”.

Bangsa primitif mencari nafkah dengan jalan berburu dan menangkap ikan, serta membela dirinya dari serangan binatang buas atau melawan keadaan alam. Untuk kepentingan itu mereka harus memiliki kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keuletan. Kesemuanya itu dilakukan dengan berjalan, berlari, melompat, dan melempar agar tidak kehilangan sasarannya.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992:59) :

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia, sejak zaman purba sampai dewasa ini. Berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang hampir dilakukan oleh setiap manusia didalam kehidupan sehari-hari.

Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (sprint), adalah suatu cara lari dimana 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 (finis/finish).

Cara / teknik lari jarak pendek 40 meter adalah sebagai berikut :

Menurut Irianto (2002; 80) :

teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang perlu dalam cabang olahraga. Teknik merupakan cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan.

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua lengan disamping badan. Pandangan kedepan.

Gerakannya :

- Hitungan 1 : Langkahkan kaki kiri ke depan, ibu jari kaki lurus ke depan.
- Hitungan 2 : Letakkan lutut kaki kanan disamping ibu jari kaki kiri jaraknya kira-kira satu kepal, badan tegak paha lurus (antara paha dan tungkai bawah kira-kira membentuk sudut 90°).
- Hitungan 3 : Angkat kedua lengan ke atas ke depan lurus sejajar bahu dengan jari-jari tangan dirapatkan dan ibu jari tangannya dibuka kedalam, hingga telunjuk dengan ibu jari tangan membentuk huruf V (terutama bagi pemula atau murid-murid SD untuk membiasakan sikap lengan dan jari-jari tangannya pada waktu akan meletakkannya di belakang garis start).
- Hitungan 4 : Jatuhkan badan ke depan dan letakkan jari-jari tangan di belakang garis start, telunjuk dan ibu jari tangan hampir merupakan garis sejajar dengan garis start, sedangkan jari-jari tangan yang lainnya membantu menahan telunjuk dan ibu jari. Kedua lengan tetap lurus, berat badan hampir seluruhnya berada pada kedua belah tangan (terutama bagi atlet pemula atau mirid-murid SD, supaya pada waktu mengangkat pinggul berat badan sudah berada didepan hingga lebih

mudah untuk bergerak). Leher lemas dan pandangan kedepan kira-kira 1-1 ½ m.

Hitungan 5 : Angkat pinggul ke atas, hingga pantat lebih tinggi dari pada pundak. Lutut kaki yang depan kira-kira membentuk sudut 90° dan kaki belakang (kaki kanan) kira-kira membentuk sudut 120°. Kedua lengan tetap lurus, berat badan pada kedua tangan, leher tetap lemas, dan kepala mengikuti gerakan pinggul atau badan. Sikap ini dipertahankan sejenak.

Hitungan 6 : Lari secepat-cepatnya dengan menolakkan kaki pada balok start (start block) yaitu jika memakai balok start, kaki kanan dilangkahkan kedepan bersamaan dengan lengan atau tangan kiri diayun kedepan. Kemudian lari terus sampai jarak yang telah ditentukan.



Gambar 1.1
Gerakan Awalan

<http://www.topendsports.com/sport/athletics/images>



Gambar 1.2
Saat Melayang

<http://www.superstock.com/stock-photos-images/4029R-425121>



Gambar 1.3
Finish

<http://www.superstock.com/stock-photos-images/4029R-233191>

Harus diketahui bahwa merencanakan pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain ini, yang tidak boleh kita lupakan bahwa pendidikan jasmani harus mencakup unsur gerak, gembira, dan belajar. Ketiga unsur pokok ini akan menjadikan mereka terhadap hasil yang baik dan menjadikan lebih mencintai apa yang telah dilakukannya. Apapun bentuk permainannya, bila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sportif akan membuahkan hasil yang diharapkan oleh tujuan pendidikan jasmani yaitu anak diberi kebebasan dalam bergerak tanpa diatur oleh

gurunya akan menghasilkan pembelajaran yang baik, apabila direncanakan dengan matang dan dijelaskan secara gamblang kepada anak yang akan melakukannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negri 2 Kertasura Kec. Kapetakan Kab. Cirebon, pada saat pembelajaran lari jarak pendek siswa tidak begitu menguasai teknik lari, melalui variasi bermain ini, pembelajaran lari jarak pendek yang tidak dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran tersebut, jika pembelajaran lari jarak pendek dengan tidak diikuti dengan teknik yang benar sehingga hasil pembelajaran pun tidak optimal.

Untuk mengetahui kemampuan awal dalam lari jarak pendek. Maka peneliti melakukan tes 40 meter lari jarak pendek.

Tabel 1.1
Data Awal hasil Observasi Pelaksanaan lari jarak pendek 40 meter

No	Nama Siswa	L/P	Skala Penilaian				(N)	Ket
			4	3	2	1		
1	Elen	P			9.9		2	TL
2	Kamdani	L			9		2	TL
3	Nesi Novita Sari	P			9.8		2	TL
4	Sumarno	L		7.9			3	L
5	Alda Safira	P		9			3	L
6	Amudi	L			8.4		2	TL
7	Anisa	P			9.5		2	TL
8	Aris	L			8.6		2	TL
9	Bambang Mulyadi	L			8.7		2	TL
10	Casnadi	L			8.3		2	TL
11	Dayanto	L			9		2	TL
12	Diana Novita	P		9			3	L
13	Dewi Anggita	P		9			3	L
14	Fifi Fauziah	P			9.9		2	TL
15	Intan Tiara	P		9			3	L
16	Isdarmanto	L			8.7		2	TL
17	Kartika	P			9.8		2	TL
18	Kolipa	P		9			3	L
19	Lina Karlina	P		9			3	L

20	Lukman Hadi	L			8.3		2	TL
21	Maman Sulaiman	L			8.2		2	TL
22	Muh. Agung	L			8.5		2	TL
23	Muh. Ayudi	L			8.7		2	TL
24	Muh. Sayidi	L		7.8			3	L
25	Nakima	L		7.9			3	L
26	Revi Pratiwi	L			9.3		2	TL
	Jumlah			9	17		51	
	KKM			-	-		2	
	Persentase (%)			34,6	65,4		50%	

Berdasarkan hasil tes lari 40 meter bisa dilihat hanya ada 9 orang yang lulus dari 27 siswa. Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan tindakan untuk memodifikasi pembelajaran lari jarak pendek dalam bentuk permainan hitam hijau, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lari siswa dalam melakukan lari jarak pendek. Salah satu bentuk pembelajarannya adalah melakukan permainan hitam hijau untuk meningkatkan kecepatan lari siswa.

Untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam lari jarak pendek dan aktivitas anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penulis mencoba membuat suatu model yang dilatar belakangi guru hanya menyampaikan dalam bentuk komando, hanya menyampaikan dari aspek-aspek motorik saja, dan aktivitas siswa pada saat pembelajaran yang belum optimal.

Dari paparan diatas, maka penulis mengambil judul “Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak pendek 40 meter Melalui Pendekatan Permainan Hitam Hijau di Kelas V SDN 2 Kertasura Kec. Kapetakan Kab. Cirebon”.

B. Perumusan Masalah dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Masalah menurut Arikunto (2002:51) adalah bagian pokok dari suatu kegiatan, langkahnya disebut perumusan masalah atau perumusan problematik. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perencanaan penerapan pendekatan permainan hitam hijau sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran lari jarak pendek di kelas V ?
2. Bagaimana pelaksanaan penerapan pendekatan permainan hitam hijau terhadap keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek di kelas V ?
3. Bagaimana hasil pembelajaran pendekatan permainan hitam hijau terhadap keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek di kelas V ?

2. Pemecahan Masalah

Masalah tentang tidak tercapainya hasil belajar siswa dalam lari jarak pendek sebagai dampak dari belum optimalnya guru penjas dalam menerapkan pendekatan mengajar di SDN 2 Kertasura. Untuk itulah, penulis memandang perlu melakukan pengkajian secara khusus dalam bentuk penelitian. Adapun penelitian yang akan diangkat dalam upaya pemecahan masalah ini adalah mengenai “ Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 40 meter Melalui Pendekatan Permainan Hitam Hijau di Kelas V SD Negri 2 Kertasura”.

Sedangkan konsep penelitian tindakan terdiri dari empat komponen Kemis dan Taggrat dalam Arikunto (2002:83) yaitu :

1. Perencanaan
2. Tindakan
3. Pengamatan
4. Refleksi

Keempat komponen ini dimasukkan kedalam dua siklus penelitian atau lebih. Lama melaksanakan tindakan penelitian pada setiap siklusnya sangat tergantung dari pencapaian target yang telah ditetapkan sebelumnya. Sangat memungkinkan juga terjadinya perubahan rancangan sebagai hasil refleksi pada setiap kali tindakan dilaksanakan.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diajukan, maka tujuan penelitian tindakan ini penulis bagi menjadi dua bagian yaitu :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah ingin memperoleh data atau informasi yang aktual tentang bagaimana pengaruh pendekatan permainan hitam hijau terhadap peningkatan hasil belajar Lari Jarak Pendek di Kelas V SDN 2 Kertasura Kec. Kapetakan Kab. Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah ingin memperoleh data atau informasi yang lebih lengkap tentang :

1. Untuk mengetahui perencanaan penerapan pendekatan permainan hitam hijau sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran lari jarak pendek di kelas V.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan penerapan pendekatan permainan hitam hijau terhadap keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek di kelas V.
3. Untuk mengetahui hasil pembelajaran pendekatan permainan hitam hijau untuk meningkatkan hasil belajar dalam lari jarak pendek di kelas V.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru penjas, penulis dan pembaca.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Bagi Siswa :

- a. Meningkatkan Kemampuan lari jarak pendek siswa SD dalam mengikuti pelajaran penjas, sebagai pengaruh melakukan permainan hitam hijau.
- b. Dapat melakukan teknik lari jarak pendek yang benar sebagai pengaruh melakukan permainan hitam hijau.

2. Manfaat Bagi Guru :

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan penilaian tentang materi permainan.
- b. Dapat memperoleh data yang jelas tentang manfaat pendekatan permainan hitam hijau dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 40 meter di kelas V SDN 2 Kertasura.

3. Manfaat Bagi Penulis

- a. Dapat memperoleh data dan informasi yang jelas tentang masalah didalam proses belajar siswa kelas V didalam mengikuti pelajaran penjas.
- b. Dapat memperoleh pengetahuan, pengalaman dan pemahaman tentang tata cara menyusun karya ilmiah.

4. Manfaat Bagi Lembaga

- a. Dapat diterapkannya permainan hitam hijau ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran atletik lari jarak pendek.

E. Batasan Istilah

1. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak.
Ismail (2009: 17)
2. Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Freeman (2001: 5)
3. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan,

dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.
(<http://radensomad.com/pengertian-sistem-pendidikan-jasmani.html>)

4. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. .
(<http://id.wikipedia.org/wiki/Atletik>)
5. Sprint atau Lari Cepat yaitu perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100m, 200m, dan 400m. Muhajir (2004: 5)
6. Teknik adalah cara yang paling efisien dan sederhana dalam memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dan dibenarkan dalam lingkup peraturan (lomba) olahraga. Peter (1993; 115)
7. Pendekatan adalah titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewedahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Sudrajat (2009: 3)
8. Permainan Hitam Hijau adalah Salah satu jenis permainan tradisional yang bertujuan melatih kecepatan reaksi dan lari.
(<http://chupelangi.blogspot.com/2010/11/>)