

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 terdiri dari beberapa aspek diantaranya permainan dan olahraga yang di dalamnya terdapat beberapa cabang olahraga, salah satu di antaranya adalah atletik sebagaimana yang termuat dalam standar isi (Depdiknas, 2006: 208) sebagai berikut:

Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya ...

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak dulu sampai sekarang. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain-lain.

Selama ini pilihan utama para guru penjas adalah aktivitas penjas yang lebih condong ke arah cabang-cabang permainan, sedangkan kegiatan penjas berupa atletik dan senam sudah jarang terlihat. Apabila dilakukanpun lebih cenderung terfokus pada aktivitas atletik yang yang bercirikan pembelajaran teknis sehingga seringkali terkesan membosankan dan pada akhirnya kurang diminati siswa serta mungkin juga akhirnya guru sendiri kurang tertarik pada aktivitas pembelajaran atletik pada khususnya.

Padahal bila melihat ke belakang atau mengkaji sendiri secara cermat, akan mengakui bahwa benar atletik adalah sebagai “*mother of sport*” atau ibu dari segala cabang olahraga. Atletik mendasari segala kegiatan yang ada pada sebagian besar cabang olahraga apapun.

Nomor-nomor yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar adalah aktivitas yang selalu berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Berjalan cepat, berjalan jauh, berjalan lama setiap saat akan selalu diperlukan dalam hidup. Berlari dengan cepat, mampu berlari jauh dengan cepat atau mampu berlari lama, juga seringkali diperlukan. Demikian juga dengan berbagai kemampuan melompat serta melempar seringkali dibutuhkan dalam kehidupan, apalagi bila dikaitkan dengan kebutuhan serta keterkaitan dengan aktivitas fisik pada cabang olahraga lain. Artinya bahwa pembelajaran atletik tidak boleh diabaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, utamanya di sekolah dasar.

Lari adalah salah satu bagian (nomor) yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang pada dasarnya dapat dijadikan menjadi tiga bagian besar yaitu : nomor lari jarak pendek, nomor lari jarak menengah, nomor lari jarak jauh. Lari Estafet merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya. Lari sambung atau lari beranting atau lari estafet ini sangat diminati anak-anak karena kegiatan tersebut memiliki unsur permainan dan perlombaan.

Namun pembelajaran lari estafet pada siswa kelas V SD Negeri 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon masih banyak mengalami kendala sehingga hasil belajar siswa belum memuaskan. Beberapa kendala dalam pembelajaran lari Estafet adalah sebanyak 18 siswa atau 60% siswa dari 30 jumlah siswa pada saat melakukan lari estafet badan kurang condong ke depan, dan cenderung berlari dengan tegak sehingga kordinasi gerak antara tangan, badan dan kaki kurang dinamis. Selain itu, gerakan start atau awalan yang kurang maksimal merupakan sebab mengapa siswa berlari cenderung tidak condong ke depan. Masalah lain yang terjadi dalam pembelajaran lari estafet adalah kurang besarnya daya dorong dan angkatan lutut ke atas serta siswa berlari dari sisi ke sisi karena tidak adanya lintasan serta pandangan yang tidak lurus ke depan dan sering menengok temannya di sisi lintasan lain. Kendala lain dalam pembelajaran lari estafet adalah; pertama, gerakan-gerakan dasar memberi dan menerima dengan alat berupa tongkat; kedua, gerakan memberi dan menerima dengan tangan kanan ataupun tangan kiri. Sebagian besar siswa belum berhasil melakukan koordinasi

gerakan memberi dan menerima tongkat. Seringkali tongkat jatuh pada saat memberi dan menerima maupun melebihi dari garis batas memberi dan menerima.

Uraian di atas adalah beberapa kendala yang dialami siswa dalam pembelajaran lari estafet. Disamping kendala atau hambatan dari siswa, faktor sarana dan prasarana serta peranan guru juga memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan pembelajaran lari estafet, utamanya pembelajaran gerak dasar lari estafet.

Tidak adanya lapangan atletik menyebabkan sulitnya menerapkan berbagai cabang olahraga atletik berdasarkan peraturan yang sebenarnya. Tanah becek di musim hujan menyebabkan gerakan siswa dalam berlari mengalami kesulitan. Lapangan yang seadanya mau tidak mau memodifikasi peraturan olahraga atletik yang berlaku khususnya untuk lari estafet. Oleh karena itu pembelajaran lari estafet belum dapat dilaksanakan secara maksimal.

Selain itu faktor peran guru dalam pembelajaran penjas khususnya lari estafet diantaranya : (1) guru lebih memfokuskan pada pematangan kemampuan dominan estafet yaitu kecepatan, (2) guru lebih banyak memberikan drill tanpa ada perbaikan, (3) guru kurang menguasai materi pelajaran pendidikan jasmani, dan (4) metode pembelajaran kurang bervariasi.

Keempat hal tersebut di atas dapat menyebabkan timbulnya masalah diantaranya adalah : (1) suasana belajar kurang menyenangkan, (2) metode pembelajaran pendidikan jasmani tidak menarik, dan (3) materi pembelajaran lari tidak disukai karena melelahkan. Dari ke tiga penyebab itu, setelah didiskusikan dengan beberapa orang guru pendidikan jasmani, bahwa yang paling mungkin menjadi penyebab adalah model pembelajaran pendidikan jasmani tidak menarik dan tidak bervariasi sehingga siswa kurang menyenangi pembelajaran dan pada akhirnya tujuan pembelajaran kurang berhasil.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan di SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon, pada saat pembelajaran kecepatan lari estafet siswa terlihat tidak bersemangat mengikuti pembelajaran kecepatan lari estafet. Hasilnya tidak sesuai dengan KKM, seperti yang dipaparkan pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1
Data Nilai Awal Pembelajaran Lari Estafet

No.	Nama	Aspek yang dinilai																Jml Skor	Nilai	Ket	
		Awalan				Gerakan memberi				Gerakan menerima				Koordinasi						Tuntas	Tidak Tuntas
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Elief Barokah			√				√				√				√		11	68,8	√	
2.	Arul Komara J.		√					√				√				√		10	62,5		√
3.	Cepi Solehudin			√				√				√				√		11	68,8	√	
4.	Imron Rosadi		√				√					√			√			9	56,3		√
5.	Wiwid Widiyanto				√			√				√				√		12	75,0	√	
6.	Abdul Asikin			√				√				√				√		11	68,8	√	
7.	Asitia Rahma H.				√			√				√				√		12	75,0	√	
8.	Aldi Mawardi		√				√					√				√		9	56,3		√
9.	Amelia Sukowati		√				√					√				√		9	56,3		√
10.	Ani Sofiyatin				√			√				√				√		12	75,0	√	
11.	Aris Rizki				√			√				√				√		12	75,0	√	
12.	Astri Tia Putri		√				√					√			√			9	56,3		√
13.	Ayu Cahyani				√			√				√				√		12	75,0	√	
14.	Dini Lestiani		√					√				√				√		10	62,5		√
15.	Reja Fadila Ulum	√					√					√				√		8	50,0		√
16.	Farhan Mybarok		√				√					√				√		9	56,3		√
17.	Ferri Febriyanto		√				√					√				√		7	43,8		√
18.	Mala Nafilah		√				√					√				√		9	56,3		√
19.	M. AMusfiq Azis A.	√					√					√			√			6	37,5		√
20.	M. Sahrun Mubarak				√			√				√				√		13	81,3	√	
21.	Nihayatun Rahma	√					√					√				√		7	43,8		√
22.	Nurul Fitri		√				√					√				√		9	56,3		√
23.	Riyadussolikhin		√				√					√				√		7	43,8		√
24.	R. Lifta Faradillah		√				√					√				√		9	56,3		√
25.	Rokhila	√					√					√				√		6	37,5		√
26.	Rudiyansah			√				√				√				√		11	68,8	√	
27.	Sahril Mahendra	√					√					√				√		8	50,0		√
28.	Siti Komariah				√			√				√				√		12	75,0	√	
29.	Subhan Agustian				√			√				√				√		12	75,0	√	
30.	Suci Amalia		√					√				√				√		10	62,5		√
Jumlah Aspek		5	13	4	8	5	10	14	1	0	28	2	0	1	6	24	0				
		Jumlah Ketuntasan																		12	18
		Persentase Ketuntasan																		40%	60%

Dari tabel 1.1 di atas didapat data pada aspek awalan, siswa yang memperoleh skor satu yaitu Jika posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan sebanyak 5 siswa, siswa yang memperoleh skor dua yaitu Jika Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan dan pengambilan awalan cepat (sprint) sebanyak 13 siswa, skor tiga yaitu jika posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan dan pengambilan awalan cepat (sprint) yang dipertahankan dengan genggam tangan pada tongkat tetap kuat adalah sebanyak 4 siswa dan skor empat yaitu jika posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan dan pengambilan awalan cepat (sprint) yang dipertahankan dengan genggam tangan pada tongkat tetap kuat serta pandangan lurus ke depan sebanyak 8 siswa.

Pada aspek gerakan memberi, siswa yang memperoleh skor satu yaitu jika tangan yang memegang tongkat berada di depan pada saat memberi tongkat sebanyak 10 siswa, skor dua tangan yang memegang tongkat berada di depan pada saat memberi tongkat dan tangan yang lainnya mengikuti irama langkah kaki sebanyak 10 siswa, skor tiga yaitu jika tangan yang memegang tongkat berada di depan pada saat memberi tongkat, kaki kiri berada di depan pada saat memberi tongkat dan tangan yang lainnya mengikuti irama langkah sebanyak 14 siswa dan skor empat yaitu jika tangan yang memegang tongkat berada di depan pada saat memberi tongkat, kaki kiri berada di depan pada saat memberi tongkat dan tangan yang lainnya mengikuti irama langkah serta pandangan ke depan dan memperhatikan teman penerima tongkat sebanyak 1 siswa.

Pada aspek gerakan menerima, siswa yang memperoleh skor satu yaitu jika tangan yang memegang tongkat berada di belakang pada saat menerima tongkat, tidak satu siswa pun, skor dua yaitu sebanyak yaitu jika tangan yang memegang tongkat berada di belakang pada saat menerima tongkat, kaki kiri berada di belakang pada saat memberi tongkat sebanyak 28 siswa, skor tiga yaitu jika tangan yang memegang tongkat berada di belakang pada saat menerima tongkat, kaki kiri berada di belakang pada saat memberi tongkat dan Tangan yang lainnya mengikuti irama langkah kaki sebanyak 2 siswa dan skor empat yaitu jika tangan yang memegang tongkat berada di belakang pada saat menerima tongkat, kaki kiri berada di belakang pada saat memberi tongkat dan tangan yang lainnya mengikuti irama langkah kaki serta pandangan ke depan, tidak satu siswa pun.

Sedangkan pada aspek koordinasi, siswa yang memperoleh skor satu yaitu hanya kombinasi antara angkatan lutut rendah dengan kecepatan lambat sebanyak 1 siswa, skor dua yaitu jika mampu melakukan kombinasi antara angkatan lutut rendah dengan kecepatan lambat, angkatan lutut sedang dengan kecepatan sedang sebanyak 6 siswa, skor tiga yaitu jika mampu kombinasi antara angkatan lutut rendah dengan kecepatan lambat, angkatan lutut sedang dengan kecepatan sedang dan angkatan lutut tinggi dengan kecepatan tercepat sebanyak 24 siswa dan skor empat yaitu jika kombinasi antara angkatan lutut rendah dengan kecepatan lambat, angkatan lutut sedang dengan kecepatan sedang dan angkatan lutut tinggi dengan kecepatan tercepat serta pandangan lurus ke depan belum ada satu siswa pun. Berdasarkan tabel tersebut juga diperoleh data sebanyak 30 siswa kelas V SDN 1

Setu Wetan yang sudah mencapai KKM hanya 13 siswa atau sekitar 40%, sedangkan 12 siswa belum dapat melakukan lari Estafet dengan baik atau 60% belum mencapai kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu sebesar 68.

Sehubungan dengan hal tersebut dapat dikembangkan tentang pembinaan dan peningkatan daya gerak siswa sekolah dasar terhadap lari estafet melalui model pembelajaran yang dikemas dalam bermain, karena bermain bagi anak-anak usia sekolah dasar merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupannya, bahkan sebagian waktu dalam kesehariannya dihabiskan untuk bermain. Bermain merupakan alat pendidikan yang ampuh untuk mencapai tujuan pendidikan. Maka guru penjas perlu menerapkan suatu permainan yang menarik untuk dikembangkan menjadi suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan gerak dasar lari estafet.

Ada bermacam-macam permainan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak, jenis permainan tersebut ada yang menggunakan alat dan ada yang tidak menggunakan alat. Sebagian besar permainan tidak mempunyai peraturan yang baku atau sama persis, baik peraturan permainannya, alat-alat yang digunakannya, ukuran lapangan maupun waktu untuk melakukannya. Hal ini sesuai dengan situasinya masing-masing, juga permainan tersebut belum ada wadah organisasinya baik yang bersifat nasional maupun internasional. Permainan anak itu adalah ulangan dari kehidupan nenek moyangnya. Kepentingan bermain juga terletak pada sifat atau unsur perangsang terhadap keinginan belajar atau pendidikan. Oleh karena itu, penulis memandang perlu untuk melakukan serangkaian penelitian mengenai upaya meningkatkan gerak dasar lari estafet dengan menggunakan pendekatan permainan yang dikaitkan dengan permasalahan gerak dasar diantaranya adalah gerakan-gerakan dasar memberi dan menerima tongkat dengan alat-alat berupa bola dan tongkat serta gerakan memberi dan menerima tongkat dengan tangan kiri dan kanan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Gerak Dasar Lari Estafet melalui Permainan Tradisional Pungut Puntung pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu: “Bagaimana pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan dasar lari estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon?” Dari rumusan masalah tersebut dikembangkan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar Lari Estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa Kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon?
2. Bagaimana kinerja guru untuk meningkatkan kemampuan lari estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon?
3. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon?
4. Bagaimana hasil belajar lari estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon?

C. Pemecahan Masalah

Mengacu pada pokok permasalahan, dalam mengatasi permasalahan yang dikemukakan di atas, perlu suatu media pembelajaran yang dapat menarik minat siswa, sehingga dapat melakukan lari estafet yang baik. Alternatif yang digunakan dalam mengatasi permasalahan siswa yang kurang mampu menguasai gerak dasar dalam lari Estafet adalah dengan permainan tradisional Pungut Puntung. Berdasarkan uraian di atas, maka dalam pelaksanaannya dilakukan beberapa tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada saat ini guru merencanakan dan mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk pelaksanaan tindakan. Persiapan yang dilakukan adalah

mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran. Sarana yang diperlukan, yaitu tanah lapang dengan panjang ± 40 m.

2. Tahap Pelaksanaan

Siklus I. Permainan ini anak-anak memindahkan puntung atau tongkat melalui garis batas yang telah ditentukan. Puntung diletakan pada lintasan dan diambil pelari pertama untuk dioperkan kepada temannya yang telah menunggu pada garis yang telah ditentukan. Setelah siswa kedua memperoleh tongkat yang diberikan maka siswa kedua segera berlari secepat-cepatnya ke garis finish.

Pada Siklus II. Siswa dibagi menjadi 10 kelompok. Dengan 3 orang anggota dalam satu kelompoknya. Masing-masing bertugas sebagai pelari 1, 2 dan 3. Pelari 1 mengambil posisi awalan. Segera berlari secepatnya untuk mengambil puntung/tongkat kecil yang berada pada lintasan ke arah pelari 2 yang telah menunggu di garis batas. Setelah pelari 1 memberi tongkat, pelari 2 berlari secepatnya ke arah pelari 3 yang telah menunggu pada garis batas, pelari 3 berlari secepatnya ke arah finish.

Pada Siklus III. Siswa dibagi menjadi 6 kelompok. Dengan 5 orang anggota dalam satu kelompoknya. Masing-masing bertugas sebagai pelari 1,2,3,4,dan 5. Pelari 1 mengambil posisi awalan. Segera berlari secepatnya untuk mengambil puntung/tongkat kecil yang berada di lintasan kearah pelari 2 yang telah menunggu di garis batas. Setelah pelari 1 memberi tongkat, pelari 2 berlari secepatnya ke arah pelari 3 yang telah menunggu pada garis batas, pelari 3 berlari secepatnya ke arah pelari 4. Pelari 4 berlari ke arah pelari 5, dan pelari 5 berlari ke arah finish. Namun jika sarana lapang tidak cukup luas, maka pelari 4 dan pelari 5 mengambil arah kebalikannya.

3. Tahap evaluasi

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

Untuk mencapai suatu keberhasilan dan meningkatkan gerak dasar lari estafet pada siswa Kelas V SDN 1 Setu Wetan, maka diperlukan target proses dan target hasil sebagai berikut:

1. Target Proses

Target proses yang ingin dicapai dalam penelitian tindakan kelas ini adalah 90% untuk perencanaan dan kinerja guru sedangkan untuk aktivitas siswa sebesar 80% yang meliputi aspek motivasi, disiplin dan sportivitas.

2. Target Hasil

Target hasil yang ingin dicapai dalam hasil belajar adalah 100%. Untuk mencapai target tersebut siswa harus mampu mendemonstrasikan gerak dasar lari estafet dengan perolehan skor minimal 11 dari skor ideal 16. Dalam hal ini skor satu berarti nilai 68,8 sedangkan KKM sebesar 68, dengan demikian siswa tersebut dinyatakan tuntas.

D. Tujuan Penelitian

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

1. Mengetahui perencanaan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar estafet melalui permainan Tradisional Pungut Puntung pada siswa Kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.
2. Mengetahui kinerja guru untuk meningkatkan gerak dasar estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa Kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.
3. Mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.
4. Mengetahui kemampuan lari estafet melalui permainan tradisional pungut puntung pada siswa kelas V SDN 1 Setu Wetan Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat atau kegunaan penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut:

1. Bagi Siswa:

- a. Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari estafet.

- b. Dapat memotivasi minat siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari estafet.
2. Bagi Guru:
 - a. Meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran gerak dasar lari estafet dengan menciptakan berbagai model pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan.
 - b. Mengembangkan profesionalisme guru penjaskes dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah dasar.
 3. Bagi Peneliti
 - a. Untuk dapat memahami penelitian tindakan kelas sebagai upaya pengembangan profesionalisme atau kemampuan penulis.
 - b. Untuk meningkatkan pengalaman dan pemahaman penulis.
 4. Bagi Lembaga Sekolah Dasar:
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam rangka menunjang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)
 - b. Sebagai masukan dalam rangka efektivitas dan efisiensi pembinaan, pengelolaan sumber belajar dalam pelaksanaan pendidikan.
 5. Bagi Lembaga UPI Kampus Sumedang

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi serta sebagai bahan perbandingan dalam penelitian-penelitian selanjutnya yang mengambil tema atletik, khususnya guru Penjaskes dan Olahraga
 6. Bagi peneliti lainnya

Penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan perbandingan untuk peneliti-peneliti lainnya dalam rangka memperkaya temuan-temuan dan hasil penelitian dalam bidang kajian yang serupa.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap masalah yang diteliti, akan dijelaskan secara operasional istilah tersebut sebagai berikut.

1. **Meningkatkan** menaikkan (derajat, taraf, dsb); mempertinggi; memperhebat (Artikata.com, 2012: 1)

2. **Gerak dasar** merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk ketrampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif . Furqon (Elgisha, 2011: 1).
3. **Lari estafet atau lari beranting** adalah lari beregu yang pelarinya secara bergantian membawa tongkat estafet dari garis start menuju garis finis. Setiap regu terdiri atas 4 orang yaitu pelari pertama (pelari start) membawa tongkat estafet kemudian diberikan kepada pelari kedua. Pelari kedua membawa tongkat dan dibawa ke pelari ketiga. Pelari ketiga menerima tongkat dari pelari kedua dan diberikan kepada pelari terakhir (keempat) sampai ke garis finis. Pergantian tongkat estafet harus dalam daerah pergantian (Wisel) yang panjangnya 20 meter. Tongkat estafet terbuat dari kayu atau rotan yang panjangnya 28-30 cm. (Santoso, dkk.: 2006: 26)
4. **Permainan Tradisional** adalah bentuk kegiatan permainan dan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. (Mahendra 2005: 4.3)
5. **Permainan pungut puntung** ini berasal dari bahasa daerah, di Kabupaten Bangka. Pungut dalam bahasa Indonesia artinya ambil. Puntung dalam bahasa Indonesia adalah kayu. Tetapi puntung ini dapat diganti tongkat kecil atau kapur (alat menulis di papan tulis), karena menyesuaikan dengan kondisi lingkungan yang ada. Permainan ini merupakan permainan anak-anak atau dapat juga dimainkan oleh semua golongan masyarakat. Permainan ini untuk melatih keterampilan, kecekatan, ketelitian dan kelincahan anak-anak dalam usaha memenangkan perlombaan tersebut. Permainan ini juga memerlukan ketahanan fisik bagi anak-anak, karena itu biasanya dimainkan oleh anak-anak yang mempunyai tubuh yang besar ataupun yang mempunyai fisik yang kuat (Mahendra, 2005: 12)