



**PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA TENBAK UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK LARI
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI
BANYUPUTIH 04
TAHUN 2016**

SKIRPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata I
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh
SAFIUDIN
6102914069

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Safiudin. 2016. Pembelajaran permainan bola tembak untuk meningkatkan belajar gerak lari Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : pembimbing utama Drs. H. Endro Puji Porwono M.Kes, dan pembimbing pendamping Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd
Kata Kunci : Hasil Belajar, Lari, Teknik Berlari, Permainan Bola Tembak

Dalam proses pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 khususnya pada pembelajaran lari masih dibawah KKM, ini karena metode dan strategi pembelajaran lari yang belum sesuai. Permasalahan ini menjadi landasan dilaksanakannya penelitian melalui permainan bola tembak. Dari permasalahan yang dihadapi pada pembelajaran lari, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IVSD Negeri Banyuputih 04. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari melalui permainan Bola Tembak pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 tahun pelajaran 2015/2016.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari tahap siklus I dan tahap siklus II. Tindakan yang dilakukan pada tiap siklus meliputi : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VSD Negeri Banyuputih 04 tahun pelajaran 2015/2016, sebanyak 21 siswa yang terdiri 12 siswa putri dan 9 siswa putra. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes, unjukkerja siswa, lembar pengamatan, dan tes tertulis.

Hasil penelitian didapatkan persentase ketuntasan belajar pada siklus satu menunjukkan bahwa 76,2% atau 16 siswa mencapai ketuntasan belajar, kemudian dilanjutkan ke siklus II dan hasilnya menunjukkan bahwa sudah 96,4% atau 20 siswa mencapai ketuntasan belajar dari 21 siswa. Karena persentase ketuntasan klasikal hasil belajar siswa sudah mencapai 96,4% maka penelitian tindakan kelas ini telah mencapai indikator keberhasilan.

Simpulan penelitian ini adalah pembelajaran lari dengan melalui permainan bola tembak dapat meningkatkan ketrampilan lari kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 tahun pelajaran 2015/2016. Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu : (1) Guru harus mampu melakukan pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan pada pembelajaran lari, (2) Guru hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode saat menyampaikan pembelajaran lari, (3) Guru hendaknya menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan pada siswa sehingga siswa dapat lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran.

PERNYATAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Safudin

NIM : 6102914069

Jurusan/Prodi : PGPJSD/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pembelajaran Permainan Bola tembak Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Lari Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang .

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Mei 2016

Yang menyatakan

METERAI TEMPEL
6000
SAFUDIN
NIM.6102914069

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian
Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Drs. H. Endro Pujit Purwono, M. Kes.

NIP. 19590315 198503 1 003




Irena Setiawan, S.Pd, M.Pd.

NIP. 19750825 200812 1 001

Menyetujui,

Kajur PJKR


Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Proposal skripsi yang berjudul

Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari melalui Permainan Bola tembak pada Siswa Kelas IV SD Negeri Banyupulih 04 Tahun 2016.

Disusun oleh :

Nama : SAFIUDIN

NIM : 6102914069


Jurusan/Prodi : PKG PGPJSD PJKR

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Drs. H. Endro Puri P., M.Kes.


Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

NIP. 195903151985021003

NIP. 19750825 200812 1 001

Menyetujui,

Kajur PJKR


Drs. Mugyo Hartono, M.Pd
NIP. 19810903 198803 1 002

PENGESAHAN

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis memanjatkan puji syukur ke-hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang tidak bertepi, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, maka perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Drs. H. Endro Purwono.M.Kes dan Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan petunjuk dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi dengan sabar, jelas, mudah dipahami dan teliti dalam memberikan petunjuk dan dorongan kepada penulis.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Bpk. Moh.Syafii,S.Ag.,M.Pd.I. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Banyuputih 04 yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Bpk. Suko Harwanto, S.Pd selaku teman sejawat yang juga sebagai pengamat.
8. Bpk. Yaskur, S.Pd. selaku guru kelas IV yang telah memberikan ijin siswa dalam penelitian.
9. Segenap teman guru SD Negeri Banyuputih 04 yang telah memberikan dorongan moril pada penulis.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	I
ABSTRAK.....	li
PERSETUJUAN.....	lii
PENGESAHAN.....	Iv
PERNYATAAN.....	V
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	Vi
KATA PENGANTAR.....	Vii
DAFTAR ISI.....	Viii
DAFTAR TABEL.....	Ix
DAFTAR GRAFIK DAN GAMBAR.....	X
DAFTAR LAMPIRAN.....	Xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Kegunaan penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	12
2.2 Pengertian Pembelajaran.....	13
2.3 Pengertian Atletik.....	15
2.4 Pembelajaran Lari.....	16
2.5 Belajar Teknik Gerakan Berlari.....	23
2.6 Pembelajaran Gerak.....	26
2.7 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	27
2.8 Pembelajaran Permainan.....	28
BABA III METODE PENELITIAN	
3.1 Subyek Penelitian.....	30
3.2 Obyek Penelitian.....	30
3.3 Waktu Penelitian.....	30
3.4 Lokasi Penelitian.....	31
3.5 Perencanaan Tindakan Persiklus.....	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	33

3.8	Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.2	Pembahasan.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	52
5.2	Saran.....	52
Daftar Pustaka		53
Lampiran.....		54



DAFTAR TABEL

Tabel	Nomor
1. instrumen penilaian kognitif	33
2. Instrumen Penilaian afektif	34
3. Instrumen penilaian psikomotor	35
4. pedoman pensekoran	35
5. Uraian Kegiatan Siklus 1.....	37
6. Rekapitulasi nilai siklus 1.....	39
7. Nilai tes formatif perbaikan siklus 1.....	41
8. Uraian Kegiatan Siklus II	44
9. Rekapitulasi Siklus II	45
10. Nilai tes formatif perbaikan siklus II.....	47



DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA

Gambar	Halaman
1. Lari Mengangkat Paha.....	18
2. Lari Tumit Kebelakang.....	18
3. Lari Tungkai Disepakkan Kedepan.....	19
4. Sikap Aba-aba Bersedia.....	20
5. Sikap Aba-aba Siap.....	20
6. Posisi Ya.....	21
7. Sikap Pada Saat Berlari.....	21
8. Sikap pada Saat Memasuki Garis Finish.....	22
9. Hasil tes penilaian siklus I.....	42
10. Hasil tes penilaian siklus II	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Pengajuan Judul.....	54
2. Surat Keterangan Dosen Pembimbing	55
3. Surat Keterangan Ijin Penelitian	56
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	57
5. Instrumen Penilaian Siklus I	63
6. Nilai Siklus I.....	66
7. Rekapitulasi Nilai Siklus I	69
8. Evaluasi Kolaborator Siklus I.....	70
9. Foto Dokumen Kegiatan Siklus I.....	74
10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	78
11. Instrumen Penilaian Siklus II	84
12. Nilai Siklus II.....	88
13. Rekapitulasi Nilai Siklus II	91
14. Evaluasi Kolaborator Siklus II.....	92
15. Foto Dokumen Kegiatan Siklus II.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, salah satunya adalah pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah mempunyai peranan yang sangat penting yaitu melalui aktifitas jasmani anak akan mendapatkan kesempatan dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan pada pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk ketrampilan olahraga. 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. Pengaruh pendidikan jasmani akan memberikan dampak positif pada siswa untuk membangun kemampuan secara keseluruhan baik afektif, kognitif dan psikomotor.

Penjelasan diatas menjelaskan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada aspek gerak atau psikomotor saja, akan tetapi kognitif dan afektif juga menjadi tujuan pengembangan dari pendidikan jasmani itu sendiri.

Sehubungan dengan hal diatas, ketiga aspek tersebut harus ada dalam setiap gerakan lari. Lari merupakan bagian dasar dari kegiatan atletik. Lari harus di pelajari di Sekolah Dasar, bahkan lari menjadi bagian dari setiap pemanasan (*warm-up*). Lari adalah aktifitas gerak atletik, tujuan utama lari adalah lari secepat mungkin untuk menempuh jarak yang telah ditentukan. Agar siswa dapat melakukan gerakan lari secara baik, dan benar serta cepat, maka siswa perlu menguasai beberapa tehnik gerakan lari untuk memperoleh kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi dan daya tahan. Untuk membangun aspek-aspek tersebut, maka guru pendidikan jasmani perlu memberikan program pembelajaran dengan memberikan proses gerak yang mengandung kecepatan, kelincahan dan kecepatan reaksi dan daya tahan sebagai unsur utama yang dapat menunjang kemampuan melakukan lari.

Penguasaan tehnik lari harus dimiliki oleh siswa agar mampu mengembangkan tehnik dengan baik dan benar serta pengetahuan secara optimal. Salah satu penyebab yang tidak dapat diabaikan dalam proses keberhasilan pada pembelajaran adalah kemampuan seorang guru dalam memberikan materi dan menguasai siswa serta memfasilitasi kebutuhan siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan sehingga terciptalah adanya kesinambungan antara guru dan peserta didik.

Keadaan yang terjadi pada saat pembelajaran lari di SD Negeri Banyuputih 04, khususnya dalam mempelajari salah satu tehnik dalam lari yaitu tehnik ketika berlari. Masih banyak ditemukan masalah diantaranya adalah kurangnya penguasaan tehnik dasar lari. Siswa kelas IV dalam melakukan lari masih asal-asalan, sebagian siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Penggunaan

metode pembelajaran yang kurang menyenangkan menyebabkan siswa kurang termotivasi untuk belajar teknik lari. Selama ini teknik yang diberikan guru pendidikan jasmani dalam mengajar lari masih sulit dipelajari oleh siswa, akibatnya siswa kurang menguasai teknik berlari. Saat berlari banyak siswa yang melakukannya tanpa motivasi atau keinginan untuk bisa melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi lari pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 dari jumlah 21 siswa baru 12 siswa atau 57,14% yang telah mendapatkan hasil untuk pembelajaran lari, serta 9 siswa atau 42,9% yang belum mampu mendapatkan hasil untuk pembelajaran lari yang sudah ditentukan yaitu 70. Tingkat keberhasilan proses pendidikan jasmani yang paling utama adalah kreatifitas guru didalam menyampaikan materi sehingga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar dengan cara memasukkan unsur-unsur permainan didalam pelaksanaan pembelajaran penjas serta mampu meningkatkan peran aktif peserta didik selama mengikuti pembelajaran.

Guna mewujudkan hal tersebut, maka guru harus dapat memberikan pengalaman gerak pada siswa sebagai usaha untuk mencapai tujuan yang sebenarnya dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, tujuan materi pembelajaran. Guru harus dapat menyesuaikan beberapa unsur tersebut agar tercapai satu kesatuan dalam upaya mencapai hasil belajar lari.

Bermain salah satu kegiatan yang menyenangkan dalam proses pembelajaran di sekolah dasar. Permainan merupakan pengalaman yang sangat berharga untuk anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar dengan permainan akan lebih mudah memahami dalam menerima pembelajaran di

sekolah. Belajar sambil bermain ini adalah ciri khas dalam proses pembelajaran di sekolah dasar karena dalam hal ini anak-anak akan menemukan berbagai macam pelajaran mulai dari menggerakkan tubuhnya hingga mengenali berbagai benda di lingkungan sekitarnya.

Pembelajaran melalui permainan merupakan salah satu usaha guru pendidikan jasmani SD Negeri Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih, adalah upaya memberikan proses pembelajaran gerak sebagai alat dalam pencapaian hasil belajar lari. Proses tersebut adalah penyajian pembelajaran pendidikan jasmani yang sedang dikembangkan pada sekolah tersebut. Penggunaan pembelajaran permainan sendiri diharapkan dapat memberikan peningkatan intensitas pembelajaran permainan sehingga dapat berguna dan memberikan suasana menyenangkan bagi siswa, mengurangi kebosanan tanpa menghilangkan metode yang ditetapkan. Dengan kata lain tujuan utama dari proses pembelajaran permainan tersebut tetap pada jalur dan kerangka pencapaian tujuan pendidikan.

Pembelajaran permainan yang digunakan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari. Salah satu bentuk pembelajaran dalam pokok bahasan atletik yang dilaksanakan di SD Negeri Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih adalah berbagai macam permainan di antaranya yaitu permainan bola tembak, penyajian materi yang disampaikan adalah bagaimana caranya untuk memperebutkan bola dan di kejar untuk di bawa ketempat yang sudah di siapkan. Permainan tersebut mengandung unsur kecepatan, kelincahan, ketepatan, reaksi dan mempunyai tujuan untuk mengembangkan *motorik* ke semua unsur tersebut adalah bagian yang tidak dapat diabaikan dalam menciptakan kemampuan lari pada siswa.

Pelajaran pendidikan jasmani di pelajari mulai dari kelas satu sampai kelas enam sekolah dasar. Oleh sebab itu, pembelajarannya harus dimulai dari yang paling sederhana diawali dengan gerak *lokomotor, non lokomotor dan manipulatif*, strategi dalam pembelajarannya harus disesuaikan dengan perkembangan anak-anak usia sekolah dasar yang pada intinya menyenangkan, pendidikan jasmani akan terlaksana dengan baik jika terdapat sarana dan prasarana yang memadai, tanpa adanya sarana yang memadai maka akan terasa sulit untuk mencapai keberhasilan dalam proses belajar, jika proses belajar tidak berhasil maka akan mempengaruhi keberhasilan secara keseluruhan, karena dunia pendidikan sekolah dasar ialah dunia yang pendekatannya melalui dunia bermain.

Atas dasar inilah penulis bermaksud menerapkan pembelajaran permainan bola tebak yang dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani khususnya di SD Negeri Banyuputih 04 kecamatan Banyuputih dalam pembelajaran lari agar dapat menghasilkan hasil belajar lari dengan baik dan benar.

Permasalahan tersebut menuntut guru pendidikan jasmani untuk berusaha mencari solusi dan merubah model dalam menyajikan materi pembelajaran lari dengan berbagai cara salah satunya adalah dengan pembelajaran permainan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian mengenai peningkatan gerak dasar lari melalui permainan bola embak pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Apakah penerapan pembelajaran melalui peningkatan gerak dasar lari melalui permainan bola embak pada siswa kelas IV SD Negeri

Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih dapat meningkatkan hasil belajar lari pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 tahun pelajaran 2015/2016?"

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatkan hasil belajar lari melalui permainan bola tembak Pada siswakeselas IV SD Negeri Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian di harapkan mampu :

1. Memberikan sumbangan dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan di dunia pendidikan.
2. Memperkaya khasanah pustaka di Universitas Negeri Semarang.
3. Memberikan tambahan pengetahuan kepada pihak yang membutuhkan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitaian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru, untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran atletik khususnya lari.
2. Bagi siswa, menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan belajar lari.
3. Bagi sekolah, turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan menyenangkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dr.H.J.S. Husdarta, M.Pd (2009)

Menurut Abdulkadir Ateng (1992:4) Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dan proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial.

Dalam pedoman BSNP (2006) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif.

Pandangan ini telah membawa akibat terbaiknya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Ada beberapa ahli berpendapat dan merumuskan tujuan umum pendidikan jasmani seperti halnya (Abdul kadir ateng 1992: 21):

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Adang Suherman (2000:23), secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu :

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas- aktivitas yang melibatkan kekuatan- kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (skillful).
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam

lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Menurut SK. Mendikbud 413/U/1987, definisi pendidikan jasmani adalah:

“Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskule, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik”.

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjas.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, akuatik dan pendidikan luar kelas.
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa usaha pendidikan

akan terdorong ke arah rumusan tujuan pendidikan yang berarti bahwa usaha pendidikan harus menuju kepada tujuan yang telah dirumuskan. Untuk mencapai sasaran aspek pribadi manusia (norma atau nilai, jasmani, psikis, rasa sosial), maka dalam pengajaran, harus dapat ditentukan sesuatu yang tepat dan berguna bagi peserta didik. Tepat dan berguna bermakna bahwa sesuatu itu harus sesuai dengan keadaan, kemampuan, kebutuhan anak, serta bagaimana kegunaan sesuatu itu untuk membentuk kepribadian anak sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan. Untuk menuju cita-cita yang diinginkan, pendidikan jasmani merupakan wahana yang tidak dapat diabaikan.

2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut :

1. 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.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2.2 Pengertian Pembelajaran

Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan, artinya tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi, (Syaiful Bahri Djamarah, 2006:10). Belajar membawa suatu perubahan pada karakteristik anak dengan pengalaman belajar peserta didik mendapatkan pengalaman di alam bebas yang dapat di tuangkan pada aktifitas sehari-hari belajar juga memberikan rasa percaya diri tinggi dalam menghadapi masalah pada lingkungan sekitarnya.

Belajar secara umum dapat di artikan sebagai perubahan, contohnya dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu, dari tidak mau menjadi mau, dan lain sebagainya. Namun demikian tidak semua perubahan pasti merupakan peristiwa belajar.

Adapun arti belajar dapat di katakan sebagai suatu perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Melalui belajar anak memperoleh kemampuan dan memperoleh sumber yang di wariskan, tetapi mereka harus mendapatkan kesempatan untuk belajar. Sebagai contoh, anak yang mempunyai tatanan saraf dan otot yang superior, mungkin mempunyai bakat besar untuk melakukan penampilan musikal. Akan tetapi bila tidak ada kesempatan berlatih dan

bimbingan yang sistematis, anak itu tidak akan dapat mengembangkan potensi yang di wariskan, Soeparwoto, (2007: 34).

Belajar dapat terjadi secara *imitasi* dan *identifikasi*. Secara *imitasi* artinya individu secara sadar meniru apa yang dilakukan oleh orang lain. Sedangkan *identifikasi* di artikan sebagai suatu usaha individu untuk menerima sikap, nilai, motivasi, dan perilaku orang yang di hormati atau di cintai. Hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh C. Buhler dalam Elizabeth B. Hurlock bahwa : "Perkembangan tergantung interaksi antara warisan yang diturunkan dengan faktor sosial serta budaya lingkungan. Dengan belajar anak mendapatkan pelajaran bersosialisasi dengan masyarakat sekitar" (Soeparwoto, 2007:34).

Berdasarkan uraian diatas, jadi yang dimaksud dengan hakikat belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang lebih baik dan menambah pengetahuan, informasi dari berbagai hal serta ketrampilan yang dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2.3 Pengertian Atletik

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan berbagai cara atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia. Berdasarkan sejarah kita kembali kejaman klasik-purba dimana atletik dilakukan orang dalam bentuk olahraga yang rapi dan teratur. Sepanjang perkembangannya program atletik telah mengalami perubahan, pembaharuan, namun tidak selalu dalam keadaan yang rasional, jarak-jarak untuk perlombaan standar ditentukan dari ukuran mil inggris, selain itu setiap kekhususan memiliki sumber awal yang berbeda-beda. Atas dasar itu atletik merupakan olahraga ganda yang berisikan berbagai macam tes yang berbeda metode pelaksanaannya dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan. Olahraga atletik merupakan salah satu cabang

olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan Olimpiade modern. Cabang atletik dilaksanakan disemua negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya, memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar untuk pengembangan/peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu negara.

Istilah “atletik” berasal dari kata (Athleliek-belanda; leicht-athletik-jerman; Track and Field-Inggris dan Ameerika), adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Pada nomor lari ditinjau dari jarak yang ditempuh dapat dibedakan menjadi lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah (milde distance), dan lari jarak jauh (long distance atau marathon). Bila ditinjau dari jumlah pelakunya lari dapat dikelompokkan menjadi lari perorangan dan lari beregu. Bila lari ditinjau dari lapangan yang digunakan dapat dikelompokkan menjadi lari gawang, lari 3000 meter steeple chase, lari estafet, dan lari cross country. Untuk nomor lari lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Sedang untuk nomor jalan cepat terdiri dari jalan cepat 10 km putri, 20 km putra dan putri serta 50 km khusus untuk putra.

Perlombaan dalam cabang atletik dapat diikuti oleh pria maupun wanita. Dalam hal ini selain adanya beberapa persamaan, juga barang tentu ada beberapa perbedaan diantara peserta pria dan wanita, yaitu khususnya yang dihubungkan dengan jarak yang ditempuh dan alat-alat yang digunakan. Atas dasar tingkatan umur, peserta perlombaan atlet baik putra maupun wanita dapat dibedakan antara peserta/atlet junior dan senior. Namun demikian dalam

perlombaan-perlombaan besar seperti dalam PON, Sea Games, Asean Games, Olimpiade perbedaan umur diantara peserta ditiadakan,(Khomsin, 2005: 3-4)

2.4 Pembelajaran Lari

Lari adalah frekuensi langkah yang di percepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari ke dua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djumidar, 2008:5.2).

Jadi lari merupakan gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara) berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah.

Nomor lari dalam olahraga atletik dapat dibagi atau dikelompokkan menjadi tiga yaitu : lari jarak pendek atau *sprint* (100m, 200m, dan 400m); lari jarak menengah (800m dan 1500m) dan lari jarak jauh (3000m, 5000m, dan 10.000m). Dari ketiga nomor lari tersebut, dalam pembelajaran di sekolah dasar yang sering diajarkan adalah lari jarak pendek atau lari sprint.

Jadi lari jarak pendek adalah lari yang dilakukan di lintasan lurus dengan jarak 50 - 400 meter. Kemampuan gerakan lari jarak pendek di pengaruhi oleh penguasaan teknik yang di sertai dengan kondisi stamina yang cukup agar memberikan dampak yang signifikan terhadap suatu gerakan secara optimal. Oleh karena itu, penguasaan teknik dalam berlari sangat penting untuk menghasilkan hasil yang sempurna.

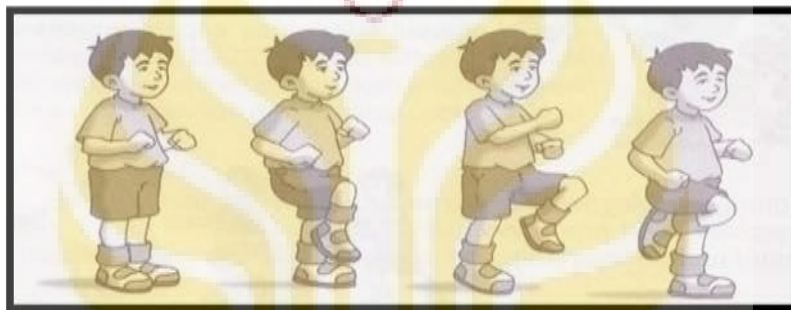
Teknik lari jarak pendek terdiri dari : (1) teknik start, (2) teknik gerakan berlari, (3) teknik gerakan melewati garis finish. Ketiga teknik tersebut harus di miliki oleh siswa agar mencapai tujuan tertentu yaitu prestasi waktu yang cepat dalam melakukan lari jarak pendek. Untuk menunjang tercapainya gerakan

tersebut maka di perlukan beberapa latihan dasar lari jarak pendek di antaranya adalah :

1. Teknik lari mengangkat paha.

Cara Melakukan :

1. Posisi kaki tegak dan rapat, kedua tangan berada di samping badan.
2. Pandangan mengarah ke depan.
3. Berlarilah dengan mengangkat paha lurus mendatar.
4. Lakukan terus menerus hingga mendapatkan hasil yang baik.

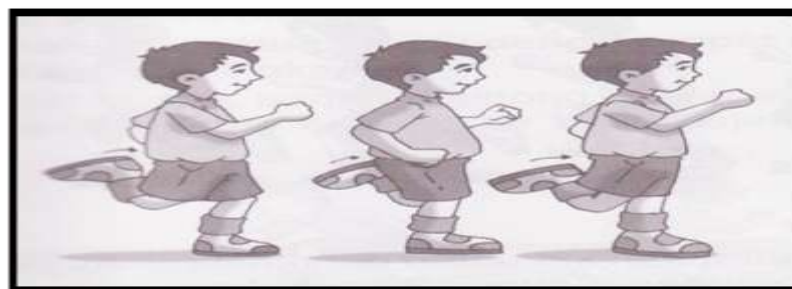


Gambar 1. Lari mengangkat paha
(Sumber : Tim Abdi Guru, 2007, h. 8)

2. b) Teknik lari tumit ke belakang.

Cara melakukan :

1. Posisi kaki tegak, dengan kedua kaki rapat, dan tangan disamping badan.
2. Pandangan kedepan.
3. Lutut diangkat ke depan dan ke atas pada saat tangan mengayun ke depan.



Gambar 2. Lari tumit ke belakang
(Sumber : Tim Abdi Guru, 2007, h.9)

3. Teknik tungkai disepakkan ke depan.

Cara melakukan :

1. Pada awal gerakan berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan berada di samping badan.
2. Pandangan ke depan.
3. Berlarilah ke depan dengan kaki disepakkan sehingga posisi kaki berada di depan.



Gambar 3. Lari tungkai disepakkan ke depan
(Sumber : Tim Abdi Guru,2007, h. 9)

Kemudian setelah beberapa teknik dasar lari ada faktor utama dalam melakukan lari jarak pendek yaitu start. Pada lari jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok. Yang terdiri dari sikap aba-aba bersedia, siap, dan ya.

a. Aba-aba "Bersedia"

Cara melakukan :

1. Diawali dari posisi jongkok.
2. Salah satu lutut diturunkan, di dekatkan dengan ujung kaki sehingga nampak segaris dengan jarak atau kepala.
3. Letakkan ke dua tangan tepat di belakang garis start dengan ibu jari terbuka sedang jari yang lain rapat.
4. Pandangan mengarah kedepan.
5. Fokuskan perhatian pada aba-aba berikutnya.

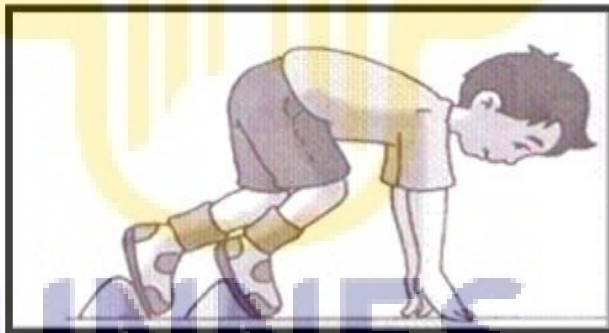


Gambar 4. Sikap aba-aba bersedia
(Sumber : Tim Abdi Guru, 2007, h. 7)

b. Aba-aba “Siap”.

Cara melakukan :

1. Angkat pinggul tidak lebih rendah dari kepala.
2. Angkat pantat sampai lutut membentuk sudut 90 derajat.
3. Lengan tetap lurus dan siku tidak bengkok.
4. Konsentrasi pada bunyi peluit.

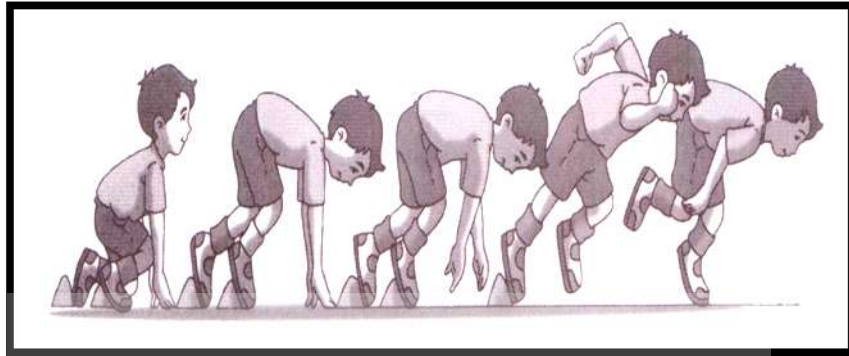


Gambar 5. Sikap aba-aba siap
(Sumber : Tim Abdi Guru, 2007, h. 8)

c. Aba-aba “Ya”.

Cara melakukan :

1. Gerakan lengan harus serasi dengan kaki.
2. Berat badan condong ke depan dari sikap jongkok berubah menjadii lari.
3. Pertahankan kecepatan sampai menuju garis finish.



Gambar 6. Posisi yaa
(Sumber : Tim Abdi Guru, 2007, h.8)

Setelah melakukan start dengan baik dan benar langkah-langkah selanjutnya adalah lari, pokok-pokok dari gerakan lari jarak pendek tersebut sebagai berikut :

1. Kaki bertolak kuat-kuat terkadang lurus, dengan langkah yang sesuai dengan irama langkah.
2. Dorong ke depan dengan cepat dan penuh kekuatan.
3. Pertahankan posisi badan.
4. Bertumpu pada ujung kaki.

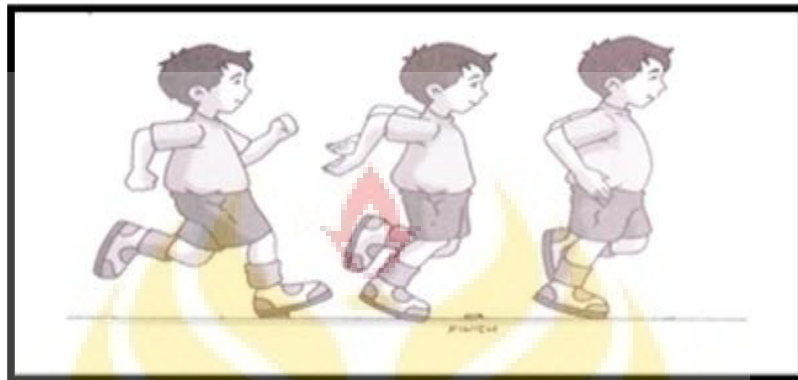


Gambar 7. Sikap pada saat berlari
(Sumber : Tim Abdi Guru, 2007, h. 8)

Selanjutnya gerakan finish adalah gerakan terakhir pada saat melakukan lari, ada beberapa gerakan yang harus di perhatikan pada saat memasuki garis finish di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Frekuensi lari di tambah.

2. Berlari terus tanpa mengubah arah kaki.
3. Mencondongkan dada kedepan dan kedua tangan di ayun ke belakang.
4. Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan sehingga bahu sebelah maju kedepan.



Gambar 8. Sikap pada saat memasuki garis finish

(Sumber : Tim Abdi Guru, 2007, h. 8)

Pada nomor lari jarak pendek kecepatan merupakan faktor yang paling utama dan inti dari kemampuan seorang pelari yang harus di pertahankan sampai garis finish perlombaan. Dengan demikian faktor kecepatan tidak dapat di pisahkan dari perstasi lari jarak pendek.

Dalam proses pembelajaran lari seorang guru pendidikan jasmani juga harus menyajikan pola gerak yang dapat mengembangkan kelincahan, ketepatan daya tahan dan kekuatan sebagai unsur yang menunjang dalam peningkatan lari.

Berdasarkan uraian diatas ada tiga nomor dalam lari yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Tapi dalam pembelajaran disekolah dasar yang sering digunakan adalah lari jarak pendek, yakni lari cepat dengan jarak tertentu yang diawali dari garis start sampai finish, dengan memperhatikan tehnik-tehnik yang ada karena lari jarak pendek itu sendiri gerakanya dimulai dari start sampai finish dengan secepat-cepatnya untuk mencapai jarak tertentu dengan waktu sedikit mungkin.

2.5 Belajar Teknik Gerakan Berlari

Teknik lari dibutuhkan untuk menghasilkan kecepatan yang lebih dengan efisiensi tenaga yang tinggi, juga untuk pencegahan cedera. Berikut adalah langkah-langkah agar dapat berlari dengan cepat dan baik.

1. Nafas

Teknik nafas sebenarnya lebih ke pola, yaitu perpaduan antara dalamnya nafas dan ritmenya. Dalam nafas yang paling baik adalah bernafas dalam-dalam walaupun sedikit lebih lama. Hal ini bertujuan untuk memperbanyak persentasi volume udara yang masuk sampai paru-paru dalam satu hembusan. Dibandingkan bernafas dengan dangkal yang lebih singkat, cara ini masih lebih baik.

2. Postur Tubuh

Bagaimana bentuk tubuh ketika berlari akan sangat menentukan performa yang dapat dihasilkan. Postur tubuh yang baik akan menghemat tenaga tubuh sehingga dapat berlari cepat tanpa kelelahan dengan cepat. Postur tubuh yang benar adalah:

a. Badan miring ke depan

Badan yang dimiringkan ke depan dapat memanfaatkan gravitasi sebagai dorongan berlari sehingga kaki tidak banyak mengeluarkan tenaga. Posisi ini juga membolehkan tubuh untuk melakukan akselerasi yang besar tanpa kehilangan keseimbangan

b. Badan lurus tanpa ditekuk

Hal ini bertujuan untuk memperluas ruang perut dada dan mempermudah pernafasan. Perut yang lurus juga mencegah kram perut yang sering terjadi pada pelari pemula.

c. Kepala tegak

Kepala yang tidak menunduk akan memudahkan pernafasan dengan memastikan saluran tenggorokan tetap terbuka lebar. Pandangan yang terarah ke depan juga membantu mental untuk terus maju dan waspada terhadap apa yang ada di depan.

3. Gerakan Tubuh

Hal terakhir namun tak kalah penting juga adalah gerakan tubuh yang tepat. Gerakan juga akan menentukan berapa banyak dorongan yang dapat dihasilkan untuk setiap tenaga yang dihabiskan. Gerakan tubuh yang baik memiliki beberapa poin antaranya:

a. Pola langkah

Langkah kaki yang paling efisien adalah langkah yang pendek dan turnover yang tidak terlalu cepat. Gerakan ini terbukti dapat menghasilkan dorongan yang cukup tanpa cepat melelahkan kaki, karena kaki tidak menjadi terlalu miring dalam menyangga berat tubuh. Frekuensi langkah yang terbaik digunakan adalah 3 langkah per detik, langkah kaki tetap pendek tetapi jarak yang dijangkau dalam satu langkah yang dapat diatur untuk menyesuaikan pace. Langkah yang lebar memang menghasilkan dorongan lebih banyak, tetapi menghabiskan tenaga dan melelahkan kaki dengan jauh lebih banyak. Langkah lebar cukup untuk lari sprint saja, gunakan langkah pendek untuk lari jarak jauh.

b. Posisi injakan kaki

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah posisi menginjakkan kaki. Selalu langkahkan kaki tegak lurus dibawah pinggang lalu dari posisi itu tendang ke

belakang. Jika kaki sampai melangkah lebih depan lagi, akan menyebabkan tubuh 'mengerem'. Ini disebabkan momentum badan yang disalurkan ke kaki yang sedang miring ke depan, akan menghasilkan pantulan yang mengarah ke belakang sehingga mengurangi momentum tubuh dan memperlambat lari. Posisi injakan ini juga tepat dengan stride pendek.

c. Titik injakan dan dorongan pada telapak kaki

Titik injakan yang paling tepat adalah pada bagian tengah telapak kaki. Jika terlalu belakang mendekati tumit menyebabkan kehilangan momentum tubuh sementara terlalu depan menyebabkan otot betis cepat lelah. Injakan pada bagian tengah kaki berarti telapak kaki searas dengan permukaan, sesaat sebelum injakan. Lalu, gunakan telapak bagian depan yaitu sekitar persendian pangkal jari sebagai titik dorong, untuk propulsi kaki yang lebih baik.

d. Pola injakan

Dalam melangkah, jangan terlalu lama menginjak permukaan tanah. Cukup seperti menyikat tanah dengan halus dan singkat.

e. Gerakan lengan

Jangan meremehkan lengan, karena inilah yang menjadi penyeimbang gerakan kaki. Saat berlari, tekukan lengan yang baik adalah 90° dengan ayunan lengan yang juga sekitar 90° . ketika tangan diayunkan, usahakan ayunan selurus mungkin dengan sedikit kemiringan. Ayunan sebaiknya tidak melewati garis tengah tubuh, agar tidak mempersempit ruang paru-paru.

f. Gerakan badan bagian atas

Ayunan putaran badan dapat membantu lengan dalam menstabilkan pergerakan tubuh. Arah putaran selalu berlawanan dengan arah putaran kaki jika dilihat dari atas, dengan intensitas ayunan yang tidak terlalu besar. Ayunan

badan juga dapat memberi kekuatan gerakan ekstra pada kaki.

(<http://panduanpelari.web.id/panduan/teknik.htm>)

2.6 Pembelajaran Gerak

Belajar gerak merupakan proses belajar yang memiliki belajar yang khusus di banding dengan belajar pada umumnya, meskipun pada konsepnya yaitu tidak berbeda. Belajar gerak meliputi tiga tahap, yaitu : Tahap pertama, tahap *orientasi*, yakni penguasaan informasi. Kedua, tahap pematapan gerak melalui latihan berdasarkan informasi yang di peroleh. Ketiga, tahap *otomatisasi*, yaitu keterampilan itu dapat dilakukan secara otomatis.

Belajar gerak adalah belajar yang di wujudkan melalui respon-respon *muscular* dan di ekspresikan dalam gerakan tubuh. Gerak tubuh merupakan kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Gerak tubuh manusia bisa di klasifikasikan menjadi beberapa macam. Menurut Anita Harrow (1971) ada enam klasifikasi tersebut, yaitu : 1. Gerak refleks, 2. Gerak dasar fundamental, 3. Kemampuan perceptual, 4. Kemampuan fisik, 5. Gerakan ketrampilan dan 6. Komunikasi non-diskursif.

Klasifikasi diatas menyebutkan bahwa gerak mempunyai beberapa komponen yang dapat menyatukan dan membentuk gerak tubuh manusia. Gerak yang paling dasar adalah gerak refleks, gerak ini adalah gerak yang terjadi karena rangsangan tubuh manusia itu sendiri. Kemampuan gerak tubuh tidak akan berkembang tanpa gerak refleks karena pada dasarnya gerakan ini mempunyai tujuan untuk merubah suatu gerak dasar ke taraf gerak yang lebih tinggi.

Gerak merupakan rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, semakin banyak bergerak anak akan semakin banyak hal yang telah dijelajahnya dan semakin bertambah kualitas gerakanya. Bergerak

pada anak-anak adalah semata-mata untuk kesenangan semata karena gerak adalah kebutuhan mutlak bagi anak-anak.

2.7 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.

Siswa sekolah dasar pada umumnya berada pada kisaran umur 6 – 12 tahun, dimana pada usia tersebut masuk dalam kategori anak besar. Pendidikan jasmani di sekolah dasar mencakup ruang lingkup secara menyeluruh. Beberapa karakteristik siswa sekolah dasar dapat di lihat dari beberapa tahapan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Menurut Agus Mahendra (2004) Ada 3 tahapan pertumbuhan dan perkembangan, yaitu : a) Tahapan akhir dari masa kanak-kanak awal (antara usia 5 – 7 tahun), b) Tahapan masa kanak-kanak akhir (*middle childhood*), dan c) Tahapan awal dari pra-adolesen (yang bisa dimulai pada usia 8 tahun atau rata-rata usia 10 tahun).

Pada masa keserasian bersekolah anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Terdapat dua fase, yaitu : 1. Masa kelas rendah sekolah dasar, kira-kira umur 6-7 sampai umur 9-10 tahun dan, 2. Masa kelas tinggi sekolah dasar kira-kira umur 9-10 sampai kira-kira umur 12-13 tahun (Syaiful Bahri Djamarah, 2008:124).

Berdasarkan uraian diatas dalam kegiatan pembelajaran agar dapat memenuhi minat aktifitas fisik maka seseorang guru pendidikan jasmani harus mampu menyajikan pembelajaran dalam bentuk bermain dan *konvensional* yang di kombinasikan dengan persaingan antar individu maupun kelompok sehingga memenuhi kebutuhan gerak pada siswa sekolah dasar.

2.8 Pembelajaran Permainan

Permainan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak di kenali sampai pada yang di ketahui, dan dari yang tidak dapat

diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Bermain bagi anak memiliki nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari.

Dalam hal ini permainan dapat menghubungkan pengalaman-pengalaman menyenangkan atau mengasyikkan, bahkan ketika siswa terlibat dalam permainan secara serius dan menegangkan sifat sukarela dan motivasi datang dari dalam diri siswa sendiri secara spontan.

Menurut Hidayat (1980:5) permainan memiliki ciri-ciri sebagai berikut : (1) adanya seperangkat peraturan yang *eksplisit* yang mesti diindahkan oleh para pemain. (2) adanya tujuan yang harus dicapai pemain yang mestidilaksanakan, <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/ppm-permainan-bahasa.pdf>.

Pendekatan bermain merupakan salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan di berikan, harus di sesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum.

Pembelajaran permainan bermanfaat pula untuk perkembangan emosi karena dalam permainan anak akan menghadapi berbagai tantangan dan masalah yang terdapat pada permainan. Hasil dari permainan yang telah dilakukan anak tersebut dapat di aplikasikan dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat.

Berdasarkan uraian diatas bahwa permainan dan bermain merupakan satu kesatuan pada pendidikan jasmani dalam mencapai suatu pembelajaran, permainan juga merupakan modal utama terhadap kelancaran proses pembelajaran yang menyenangkan terutama pada tingkat sekolah dasar.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa: melalui permainan bola tembak dalam pembelajaran lari dapat meningkatkan minat, motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari siswa. Hal ini dapat dilihat dari ketuntasan hasil belajar siswa meningkat 19,1%, dari siklus I menunjukkan ketuntasan siswa sebanyak 16 siswa dengan prosentase 76,1%, dan sebanyak 5 siswa yang tidak tuntas atau 23,8%. Sedangkan untuk hasil dari tes siklusII setelah melakukan perbaikan tindakan ada peningkatan hasil belajar siswa, yaitu hasil belajar siswa mencapai 20 siswa dengan prosentase 95,2% dan sebanyak 1 siswa tidak tuntas dengan prosentase 4,7 %.Ketercapaian penelitian ini menjadi bukti bahwa pembelajaran *lari* melalui permainan bola tembak memperoleh keberhasilan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas siswa kelas IV SD Negeri Banyuputih 04 Kecamatan Banyuputih, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

- 5.2.1 Guru harus mampu melakukan pemilihan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan pada pembelajaran lari.
- 5.2.2 Guru hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode saat menyampaikan pembelajaran lari.
- 5.2.3 Guru hendaknya menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan pada siswa sehingga siswa dapat lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran.
- 5.2.4 Siswa diharapkan bisa melakukan permainan bola tembak dalam aktifitas bermain, selain sebagai sarana bermain juga sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan aktifitas gerak.
- 5.2.5 Pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, untuk itu teman-teman guru pendidikan jasmani diharapkan untuk mempelajari dan menerapkan PTK di sekolah masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar- Dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas
- Ateng, Abdulkadir.1992.*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K.
- BNSP. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud
- Djumidar. 2008.*Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka
[Http://panduanpelari.web.id/panduan/teknik.htm](http://panduanpelari.web.id/panduan/teknik.htm)
<http://melayuonline.com/ind/directories>.
- Harrow, Anita. [http://file.upi.edu/Direktori/ Modul Perkembangan %26 Belajar Motorik Agus Mahendra/Modul 7 Keterampilan dan Taksonomi Gerak.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/Modul%20Perkembangan%20Belajar%20Motorik%20Agus%20Mahendra/Modul%207%20Keterampilan%20dan%20Taksonomi%20Gerak.pdf).FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-Agus_Mahendra
[Http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/ppm-permainan- bahasa.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/ppm-permainan-bahasa.pdf). (accesed 30/03/2014)
- Khomsin. 2005.*Atletik I*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press.
- Mahendra, Agus. 2004. *Azas dan falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas Dirjen P dan K.
- MulyonoAbdurahman. 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta : Litera
- Soeparwoto, dkk. 2007.*Psikologi Perkembangan*. Semarang : UNNES PRESS
- Suharsimi Arikunto.2010.*Prosedur Penelitian*.Jakarta : Rineka Cipta
- Syaiful Bahri Djamarah,dan Aswan Zain.2006.*Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Syaiful Bahri Djmarah. 2008. *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta
- Tim Abdi Guru. 2007.*Penjas Orkes untuk SD kelas V*.Semarang :Erlangga