

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional, selain itu melalui aktivitas jasmani dikembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif. Pengertian pendidikan jasmani dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah tahun 2003, mengemukakan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut:

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap dan sportif serta kecerdasan emosi”.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1996-1997 :16) mengembangkan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut:

“Pendidikan jasmani adalah proses yang dilakukan secara sadar sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kemampuan dan keterampilan

kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”

## **B. Pengertian Belajar Gerak**

Pengertian tentang belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya.

Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar. Belajar gerak menekankan pada aktivitas berfikir bias disebut *belajar kognitif*. Belajar yang menekankan pada aktivitas emosi dan perasaan bias disebut *belajar afektif*. Sedangkan belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh disebut *belajar gerak*.

Didalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bias mengerti prinsip bentuk geraknya, kemudian menirunya dan mencoba melakukan berulang kali, untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi dan akhirnya diharapkan pelajar bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik dan domain psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Sedangkan mengenai hasil belajar di dalam belajar gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh.

Mengenai pengertian belajar gerak dalam bentuk definisi antara lain telah dikemukakan oleh N. Drowtzky (dalam Sugiyanto 1994: 234) definisi yang dibuatnya adalah sebagai berikut:

“Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”.

## C. Media Pendidikan dan Alat Bantu Pembelajaran

### 1. Pengertian Media pendidikan

“Media” dalam kamus besar Bahasa Indonesia pengertian media adalah alat atau sarana. Media Pendidikan adalah media yang dalam penggunaannya diintegrasikan dengan tujuan dan isi pengajaran sebagai alat fisik untuk membawakan atau menyampaikan isi pelajaran. *Edger Dale (dalam Sumanto 1994 :271) mengklasifikasikan media pendidikan berdasarkan "pengalaman belajar" siswa dari yang bersifat konkret sampai yang bersifat abstrak. Edger Dale juga berpendapat bahwa pengalaman belajar manusia itu 75 % diperoleh melalui indera lihat (mata), 13 % melalui indera dengar (telinga) dan 12 % melalui indera lainnya.*

Media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar dan juga sebagai sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

*R. Murray Thomas (dalam Sumanto), mengklasifikasikan media pendidikan berdasarkan tiga jenjang pengalaman yaitu : 1) Pengalaman dari benda asli (reliefe experience) 2) Pengalaman dari benda tiruan (substitute of reliefe experience) 3) Pengalaman dari kata-kata (words onley).*

### 2. Alat Bantu Pembelajaran

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan diberikan kepada siswa,

dengan tujuan materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien, meskipun sederhana dan bersahaja bahkan seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat menciptakan alat-alat olahraga yang dimodifikasi yang sangat sederhana yang sesuai dengan kebutuhan tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

#### **D. Alat bantu yang akan digunakan dalam pembelajaran (Penelitian)**

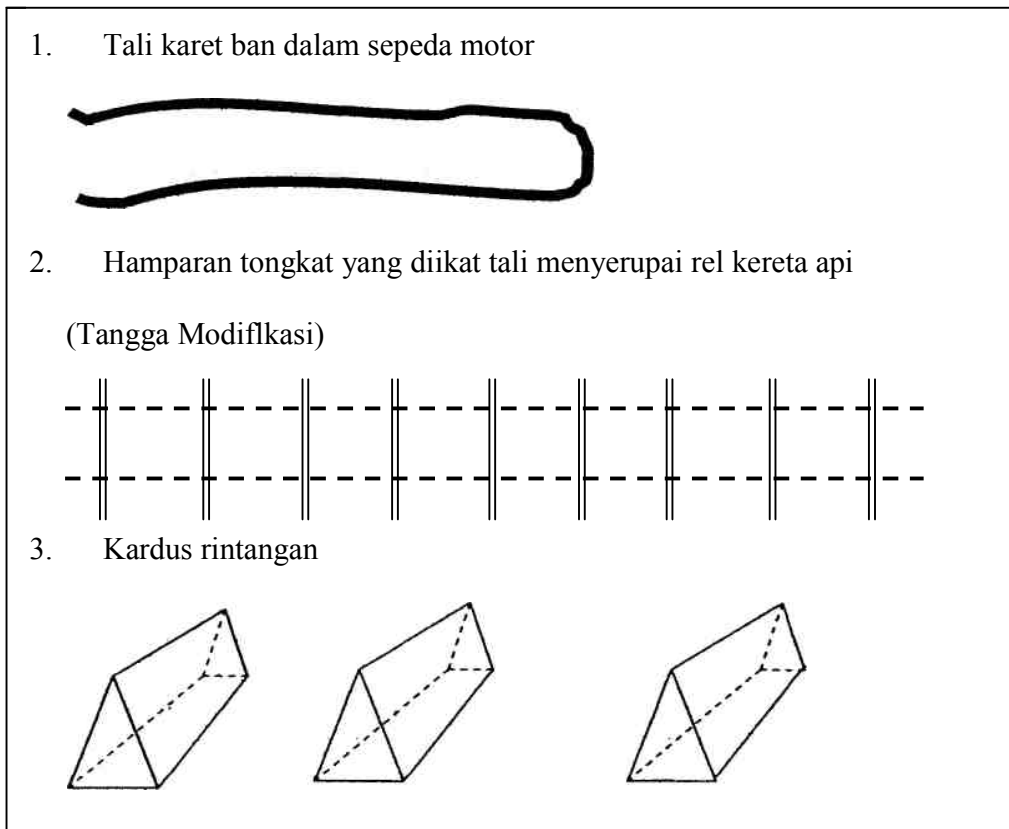
Pembelajaran dan modifikasi alat bantu yang akan diberikan dan digunakan dalam penelitian ini adalah mengubah pola pembelajaran lari dalam bentuk permainan dan dengan menggunakan beberapa alat bantu yang sudah dirancang untuk menunjang pembentukan gerak badan agar condong ke depan, ayunan tangan seirama dengan langkah panjang kaki dan lutut terangkat sejajar pinggul saat lari cepat. (sprint) Adapun bentuk permainannya adalah :

1. Bermain kuda pelana
2. Berlari pada lintasan tangga modifikasi
3. Berlari melewati kardus rintangan

Adapun alat yang akan dipakai seperti:

1. Beberapa utas tali karet ban dalam sepeda motor untuk bermain kuda pelana
2. Beberapa buah tongkat kayu yang dihubungkan dengan tali, (tangga modifikasi)
3. Beberapa kardus sebagai rintangan lari

Di bawah ini contoh alat bantu yang akan digunakan dalam penelitian



Gambar. 1 Beberapa alat bantu yang akan digunakan untuk Penelitian disetiap siklus

### E. Karakteristik Siswa SD

Peserta didik adalah manusia dengan segala pitrahnya, mereka mempunyai perasaan dan pikiran serta keinginan atau aspirasi. Mereka mempunyai kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi ( pangan, sandang , papan), kebutuhan akan rasa aman kebutuhan untuk meandapatkan pengakuan, dan kebutuhan untuk mengaktualisasi dirinya ( menjadi dirinya

sendiri dengan potensinya).

Siswa SD akan mengalami masa remaja, suatu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Dalam tahap perkembangannya, siswa berada pada tahap periode perkembangan yang sangat pesat, dari segala aspek. Berikut ini disajikan perkembangan yang sangat erat kaitannya dengan pembelajaran, yaitu perkembangan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif.

#### 1. Perkembangan aspek kognitif.

Menurut Piaget (dalam Wayan 2010:3), periode yang dimulai pada usia 12 tahun, yaitu yang lebih kurang sama dengan usia siswa SD/MI, merupakan "*Period of formal operation*" pada usia ini, yang berkembang pada siswa adalah kemampuan berpikir secara simbolis dan bisa memahami sesuatu secara bermakna (*Meaningfully*) tanpa memerlukan objek yang konkrit atau bahkan objek yang visual.

Implikasinya dalam pengajaran Teknologi informasi dan komunikasi adalah bahwa belajar akan bermakna kalau input (materi pelajaran) sesuai dengan minat dan bakat siswa. Pengajaran Teknologi informasi dan komunikasi akan berhasil kalau penyusun silabus dan guru mampu menyesuaikan tingkat kesulitan dan variasi input dengan harapan serta karakteristik siswa sehingga motivasi belajar mereka berada pada tingkat maksimal.

Pada tahap perkembangan ini juga berkembang ketujuh kecerdasan dalam *Multiple Intelligences* yang dikemukakan oleh Gardner yaitu

- (1) Kecerdasan linguistik (kemampuan berbahasa yang fungsional),
- (2) Kecerdasan logis-matematis (kemampuan berpikir runtut),
- (3) Kecerdasan musikal (kemampuan menangkap dan menciptakan pola nada dan irama),

(4) Kecerdasan spasial (kemampuan membentuk imaji mental tentang realitas),(5) kecerdasan kinestetik-ragawi (kemampuan menghasilkan gerakan motorik motorik yang halus), (6) kecerdasan intra-pribadi (kemampuan untuk mengenal diri sendiri dan mengembangkan rasa jati diri), (7) kecerdasan antar pribadi (kemampuan memahami orang lain). Ketujuh macam kecerdasan ini berkembang pesat dan bila dapat dimanfaatkan oleh guru teknologi informasi dan komunikasi, akan sangat membantu siswa dalam menguasai kemampuan berteknologi informasi dan komunikasi.

## 2. Perkembangan Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor merupakan salah satu aspek yang penting untuk diketahui oleh guru.

Perkembangan psikomotor juga melalui beberapa tahap. Tahap-tahap tersebut antara lain

:

### a. Tahap Kognitif

Tahap ini ditandai dengan adanya gerakan-gerakan yang kaku dan lambat. Ini terjadi karena siswa masih dalam taraf belajar untuk mengendalikan gerakan-gerakannya.

Dia harus berfikir sebelum melakukan suatu gerakan. Pada tahap ini siswa sering membuat kesalahan dan kadang-kadang terjadi tingkat frustrasi yang tinggi.

### b. Tahap Asosiatif

Pada tahap ini, seorang siswa membutuhkan waktu yang lebih pendek untuk memikirkan tentang gerakan-gerakannya. Dia mulai dapat mengasosiasikan gerakan yang sedang dipelajarinya dengan gerakan yang sudah dikenal. Tahap ini masih dalam tahap pertengahan dalam perkembangan psikomotor. Oleh karena itu, gerakan-gerakan pada tahap ini belum merupakan gerakan-gerakan yang sifatnya otomatis, seorang siswa masih menggunakan pikirannya untuk melakukan suatu

gerakan tetapi waktu yang diperlukan untuk berpikir lebih sedikit dibandingkan pada waktu dia berada pada tahap kognitif.

c. Tahap Otonomi

Pada tahap ini, seorang siswa telah mencapai tingkat otonomi yang tinggi. Proses belajarnya sudah hampir lengkap meskipun dia tetap dapat memperbaiki gerakan-gerakan yang dipelajarinya. Tahap ini disebut tahap otonomi karena siswa sudah tidak memerlukan kehadiran instruktur untuk melakukan gerakan-gerakan. Pada tahap ini, gerakan-gerakan telah dilakukan secara spontan dan juga tidak mengharuskan pembelajar untuk memikirkan tentang gerakannya.

3. Perkembangan Aspek Afektif

Keberhasilan proses pengajaran Teknologi informasi dan komunikasi juga ditentukan oleh pemahaman tentang perkembangan aspek afektif siswa. Ranah afektif tersebut mencakup emosi atau perasaan yang dimiliki oleh setiap peserta didik. Bloom (dalam Wayan 2010:4) memberikan definisi tentang ranah afektif yang terbagi atas lima tataran afektif yang implikasinya dalam siswa SD/MI lebih kurang sebagai berikut:

1. Sadar akan situasi, fenomena, masyarakat, dan obyek di sekitar.
2. Responsif terhadap stimulus-stimulus yang ada di lingkungannya
3. Bisamenilai
4. Sudah mulai bisa mengorganisir nilai-nilai dalam suatu sistem dan menentukan hubungan di antara nilai-nilai yang ada
5. Sudah mulai memiliki karakteristik dan mengetahui karakteristik tersebut dalam bentuk sistim nilai



## **F. Makna Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Namun, apakah ada ciri-ciri yang unik dan khas, bila ditinjau dari tujuan yang ingin dicapai.

Secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, selain belajar untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak.

Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

(Rusli Lutan 2002:14)

Perkembangan keterampilan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani.

Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak SD, diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar, dan keterampilan gerak, yang berkaitan dengan olahraga. Keterampilan gerak ini dikembangkan dan diperhalus hingga taraf tertentu yang memungkinkan anak mampu untuk melaksanakannya dengan tenaga yang hemat dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Bila anak sudah matang, kemampuan gerak dasar ini berkembang, selanjutnya kemampuan gerak dasar itu dapat mereka terapkan dalam aneka permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Rusli Lutan (2002:39) Bila seorang kurang memperoleh kesempatan sejak usia dini untuk mengembangkan keterampilan geraknya, maka pada usia berikutnya, bahkan hingga dewasa, ia akan lebih banyak gagal dalam melaksanakan tugas gerak. Keadaan itu dapat disebut cacat gerak.

## G. Lari

Gerakan lari sebenarnya sama dengan gerakan jalan yaitu menggerakkan badan ke muka dengan jalan mempergunakan langkah, hanya dapat dibedakan pada saat mengulurkan dan menumpukan kaki ke tanah; pada lari ada saat *melayang* artinya pada saat itu tidak ada kaki yang menyentuh tanah, setelah saat melayang itu kaki yang lain mendarat, sedangkan pada jalan tidak ada saat melayang, badan selalu berhubungan dengan tanah. Untuk selanjutnya di bawah ini terurai tentang tahap-tahap pada lari cepat (sprint), mulai dari start, saat lari dan finish

### 1. Teknik Start

Start atau pertolakan, merupakan awal dari berlari dan merupakan suatu hal yang sangat penting, terutama dalam lari jarak pendek. Sebab suatu start tepat dan cepat dapat berarti suatu kemenangan dalam perlombaan lari, oleh karena itu cara start atau pertolakan ini harus dipelajari dengan cara yang benar dan tepat.

Pada umumnya kita mengenal 3 cara melakukan start atau tolakan, yaitu : (1) Start berdiri atau standing start. (2) Start melayang atau flying star, dan (3) Start jongkok atau crouching start.

Dalam melakukan start, ada tiga hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelari. Pelari harus mendengar baik aba-aba “bersedia”, “siap”, dan “ya”.

#### 1.1 Aba-aba “Bersedia”

- Posisi awal jongkok
- Salah satu lutut diturunkan, didekatkan dengan ujung kakisehingga nampak segaris dengan jarak satu kepala.
- Letakkan kedua tangan tepat di belakang garis Start dengan ibujari terbuka

sedang jari yang lain rapat.

- Pandangan mengarah ke depan
- Pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya

### 1.2 Aba-aba “Siap”

- Angkat pinggul lebih tinggi dari kepala
- Angkat lutut kaki depan hingga membentuk sudut  $90^\circ$
- Angkat lutut kaki belakang membentuk sudut  $120^\circ$  Leher tetap rileks, pandangan mengarah ke depan.

### 1.3 Aba-aba “Ya”

- Ayunkan lengan, tolakkan kaki belakang sekuat tenaga, dan lari.
- Pertahanan kecondongan badan dalam beberapa saat



Gambar. 2. Tahap gerakan awal Start pada aba-aba “Bersedia”, “Siap”, dan “Ya”.

## 2. Teknik Lari

Teknik lari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Pada waktu melakukan gerakan lari cepat harus memperhatikan hal-hal berikut:

### 2.1 Sikap badan condong ke depan

Untuk memperkecil hambatan udara yang datang dari arah depan, pelari mendapat

keuntungan menapakkan titik berat badan lebih ke depan. Dengan pengaruh titik berat badan yang lebih maju itu dengan sendirinya langkahpun lebih efektif, karena titik berat badan sangat membantu sebagai daya tarik.

## 2.2 Langkah gerakan kaki harus lebih panjang

Langkah yang lebih panjang akan lebih menguntungkan, tetapi perlu diingat langkah pertama setelah bertolak dilakukan langkah panjang harus disesuaikan untuk menjaga keseimbangan.

## 2.3 Gerakan lengan terayun secara wajar

Ayunan tangan yang terkoordinasi, jika ditarik garis ayunan tangan, maka akan membentuk suatu persilangan. Karena gerakan tangan sebagai penunjang dalam keseimbangan saat berlari.

## 2.4 Pada waktu pendaratan,

Kaki harus selalu pada ujung telapak kaki. dalam hal ini lutut sedikit dibengkokkan, kaki beikang saat menolak benar-benar lurus dengan cepat lutut dilekukan agar paha mudah terayun ke depan.

## 3. Teknik Finish

Garis finish mempunyai arti penting, karena garis finish adalah tujuanutama setiap pelari. Pelari harus mengeluarkan segala tenaga untuk lebihawal memasuki garis finish. Untuk memasuki garis finis ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, yaitu :

- Kecepatan lari sedikit ditambah
- Condong dada ke depan, dan
- Kedua tangan diayun ke belakang

## H. Lari Cepat (Sprint)

Lari Cepat disebut juga sprint, lari cepat sangat membutuhkan kecepatan pelari, adapun jarak yang ditempuh dalam perlombaan adalah jarak 100 m, 200 m dan 400 meter.

Tiap langkah lari terdiri dari tahap kontak dengan tanah (dukungan) dari satu tahap melayang (ayunan). Ini dapat diuraikan lebih lanjut kedalam *tahap sangga/topang depan (=front support)* dan *tahap sangga/topang belakang (rear support)* serta *tahap ayunan depan (front swing)* dan *tahap ayunan belakang (rear swing)*.

Di bawah ini beberapa fase struktur gerakan tahap lari :

### 1. Tahap sangga belakang

- Setelah menempatkan kaki dengan aktif, disusul dengan pelurusan sendi-sendi kaki, lutut, pinggul
- Menggunakan otot-otot plantarflexor dan semua otot-otot pelurus kaki korset
- Badan lurus segaris dan condong ke depan sekitar  $85^{\circ}$  dengan lintasan.
- Siku memimpin gerakan lengan
- Otot-otot kepala, leher, bahu dan badan keadaan relax
- Tahap permulaan gerak kaki ayun lutut diangkat

### 2. Tahap ayunan ke belakang

- Ayunan relax kaki belakang yang tidak disangga sampai tumit mendekati pantat, sebagai hasil kecepatan suduf yang tinggi memungkinkan membuat langkah yang cepat.
- Angkat tumit karena dorongan aktif lutut, dan harus menampiikan relaksasi total dari semua otot yang terlibat

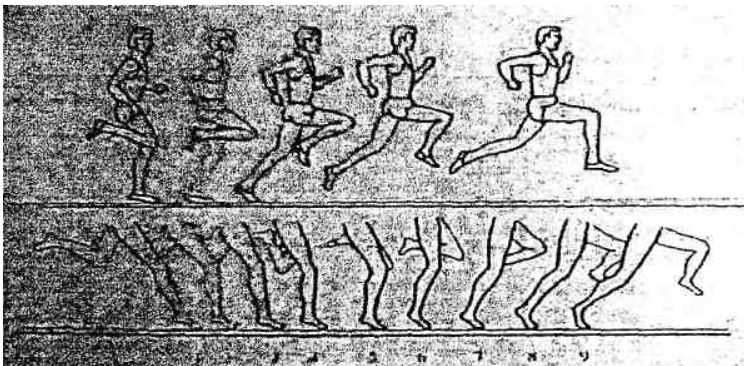
- Perjalanan horisontal pinggul dipertahankan sebagai hasil dari gerakan yang dijelaskan.

### 3. Tahap Ayunan Depan

- Angkatan paha/lutut hampir horisontal, melangkahkan kakisebaliknya sebagai prasyarat paling penting dari suatu langkah-panjang cepat dan optimal.
- Gerakan angkat lutut dibantu oleh penggunaan lengan berlawanandiametris yang intensif.
- Siku diangkat ke atas dan ke belakang\
- Dalam lanjutan dengan ayunan ke depan yang relax dari tungkaibawah, karena pelurusan paha secara aktif, dengan niat memulaigerak mencakar aktif dari kaki.

### 4. Tahap Sangga Depan

- Gerakan mencakar aktif pada sisi luar telapak kaki dengan jari-jari keatas
- Jangkauan ke depan aktif harus dengan tidak menambah panjang-langkah secara tak wajar namun mengizinkan pinggang (pusatgrafitasi tubuh) berjalan cepat di atas titik sangga kaki.
- Hindari suatu daya penghambat yang berlebihan. Waktu kontak dalam sangga depan harus sependek mungkin.



Gambar. 3. Tahap gerakan kaki kecepatan maximum lari  
Adopsi dari IAAF. 2001

Gambar 3 di atas menunjukkan tahap-tahap lari:

a. Tahap Ayunan Belakang ( posisi 1 - 4 )

Tahap pemulihan (recovery). Otot-otot flexor lutut mengangkat tumit kepatang dengan pembengkokkan (flexio) ke depan serentak dari otot-otot paha. Tungkai bawah tetap ditekuk ketat terhadap paha mengurangi moment inerteia. Lutut yang meamimpin dipersiapkan untuk suatu ayunan ke depan yang relax dari tungkai bawah dalam langkah mencakar berikutnya. Lutut dorong yang aktif menyanggah pengungkit pendek dari kaki ayun. Kecepatan sudut optimal pada paha berayun ke depan menolong menjamin frekwensi langkah lari yang tinggi.

b. Tahap Ayunan Depan. ( posisi 6 - 9 )

Tahap angkat lutut. Ini menyumbang panjang langkah dan dorongan pinggang. Persiapan efektif untuk kontak dengan tanah. Sudut lutut yang diangkat kira-kira  $15^{\circ}$  dibawah horisontal. Gerakan kebelakang dari tungkai bawah sampai suatu gerakan mencakar aktif dari kaki di atas area dari dasar persendian jari-jari kaki dalam posisi supinasi dari kaki. Kecepatan kaki dicapai dengan bergerak ke bawah/ kebelakang sebagai suatu indikator penanaman aktif dan hasil dalam suatu kenaikan yang cepat dari komponen daya vertikal.

c. Tahap Sangga/ Topang Depan (posisi 1 - 4 )

Tahap amortisasi. Pemulihan dari tekanan pendaratan adalah ditahan. Ada alat pengaktifan awal otot-otot yang tersedia didalam yang diawali dalam tahap sebelumnya. Idee-nya guna menghindari adanya efek pengereman/ hambatan yang

terlalu besar dengan membuat lama waktu tahap sangga/ topang sependek mungkin.

## **I. Hipotesis**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

*Dalam Penelitian Tindakan Kelas, (PTK) rumusan hipotesisnya bukan hipotesis tentang perbedaan atau hubungan antar variabel, melainkan hipotesis tindakan. Idealnya hipotesis tindakan itu mampu mendekati ketepatan penelitian formal. ( Mohammad Asrori 2009 : 96)*

Adapun hipotesis yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

“Jika pembelajaran lari cepat menggunakan alat bantu berupa: tali karet dan tangga modifikasi serta kardus rintangan maka, ada peningkatan pada gerak ayunan tangan dan langkah lebar kaki dengan frekwensi kecepatan lari yang tinggi saat lari cepat pada siswa kelas V.A di SD Negeri 2 Sukarame Bandar Lampung”.