II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktvitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan indvidu secara organik, neunomuscular, intelektual, dan emosional, selain itu melalui aktvitas 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, mengemuka-kan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut:

> " Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui akt5tas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap dan sportif serta kecerdasan emosi"

Pendidikan Jasmani pada dasamya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan indvidu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa disosilisasikan kedalam aktvitas jasrnani termasuk ketrampilan 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 sistematik melalui beibagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumburhan jasmani kemampuan dan ketrampilarl kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang hanhonis dalam rangka membentuk manusia lndonesia seufuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila”

B. Belajar Mengajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsiran tentang "belajar". Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman (ilmu Pengetahuan). Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan. Beberapa ahli yang memberikan tafsiran tentang belajar dan mengajar diantaranya Menurut Tabrani Rusyani (1939:7) belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan juga terjadi perubahan prilaku. Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977:5) adalah upaya dalam memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasamya dalam proses belajar rnengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja melainkan'dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif.

C. Atletik

Atletik merupakan olahraga yang terdiri dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat kita kelompokkan menjadi olah raga lari, olah raga lempar, dan olah raga lompat. Cabang atletik cukup banyak seperti lari jarak pendek, lari cepat, lari jarak jauh, lari estafet, lompat indah, lompat galah, lembar lembing, dan lain-lain. Atletik adalah cabang olahraga yang mendasari dari semua cabang olargara yang lain, Atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari seperti contoh : Berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Melihat dari hal diatas jadi sewajarnya apabila Atletik menjadi Induk dari semua cabang olahraga, karena dicabang cabang lain sudah mengandung unsur-unsur gerakan pada Atletik.

Nomor-Nomor Atletik

1. Nomor Lari

-. Lari jarak pendek 100, 200, 400 meter

-. Lari jaraj menengah 800 , 1500 meter

-. Lari jarak jauh 5000, 10000 meter dan marathon 42,195 km

2. Nomor Lompat

-. Lompat jauh

-. Lompat Jangkit

-. Lompat tinggi

-. Lompat tinggi galah

3. Nomor Lempar

-. Lempar lembing

-. Lempar Cakram

-. Tolak Peluru

-. Lontar martil

D. Lari Sambung

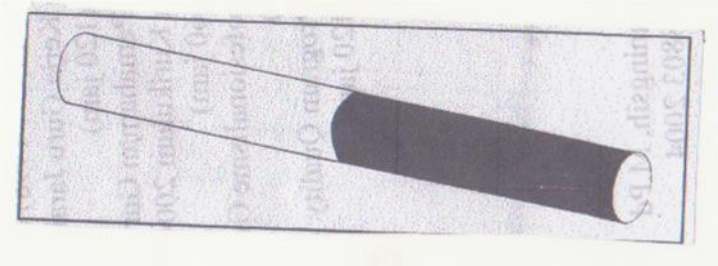
Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu nomor lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Dalam satu regu lari sambung ada empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor lari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari kesatu kepada pelari berikutnya.

Lari sambung (estafet) adalah jenis lari, dimana satu regu terdiri atas empat pelari. Pelari 1 melakukan start jongkok sambil membawa tongkat estafet, sedangkan pelari ke II, III, dan IV, menunggu datangnya pelari sebelumnya untuk menerima tongkat estafet dengan menggunakan start melayang. Jarak yang biasanya ditempuh dalam lari sambung adalah 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter. Pemberian dan penerimaan tongkat harus berada di daerah pergantian tongkat yang berjarak sejauh 20 meter. Teknik penerimaan tongkat ada dua macam, yaitu dengan cara melihat si pemberi tongkat (visual) dan dengan cara tidak meliha si pemberi tongkat (non visual)

Tongkat yang digunakan untuk lari sambung harus dibuat dari pipa halus berlubang tengah atau bias terbuat dari kayu, bamboo, atau bahan sintesis lainnya dengan ukuran standard sebagai berikut:

1. Panjang : antara 28 cm – 30 cm
2. Keliling pipa : antara 12 cm – 13 cm
3. Berat : tidak kurang dari 50 gram

   Tongkat harus dicat warna agar dapat dilihat dari kejauhan selama dibawa berlari.



Gambar tongkat estafet

Teknik latihan gerakan lari sambung sebagai berikut

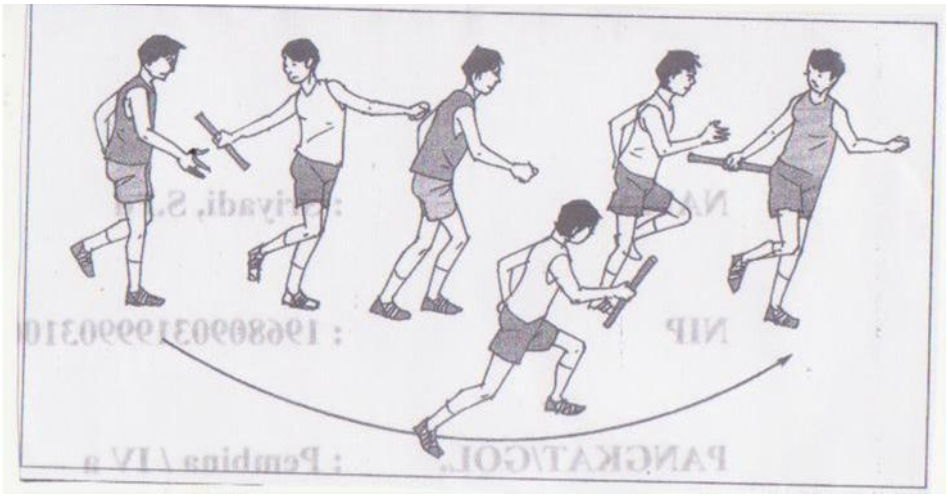
1. Pelari I berangkat dengan memeganng tongkat pada tangan kanan menggunakan start jongkok.

2. Pelari II menunggu datangnya pelari I dengan berdiri di depan daerah pergantian tongkat, setelah pelari I tiba di cek mark yang dibuat maka pelari ke II langsung berlari (dinamakan start melayang), pelari I nengejar pelari ke II dengan memberikan tongkatnya dengan tangan kanan, pelari ke II menerima tongkat dengan tangan kiri.

3. Pelari III berposisi sama dengan pelari II sambil menunggu datangnya pelari II, sampai dengan pergantian tongkat.

4. Selanjutnya pelari IV juga berposisi sama seperti pelari ke III sampai dengan pergantian tongkat dan berlari sekuat tenaga menuju garis finis.

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar teknik gerakan lari sambung

v

E. Model Bermain Sambil bermain

Menurut Rusli Lutan (dalam Rahmat Hermawan, 1998), bahwa beberapa model pembelajaran pendidikan jasmani menurut Mosston adalah gaya komando (*command style*), pemberian tugas (*task teaching*), pengajaran ind5idu (*ind5idual teaching*), pengajaran berpasangan (*reciprocal teaching*), pengajaran kelompok (*group teaching*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan penemuan terbimbing (*guided discovery*). Berdasarkan pengamatan dan pengalaman

mengajar yang selama ini dilakukan, untuk mengatasi tingkat kesulitan dan mengatasi kurang minat siswa dalam melaksanakan pembelajaran atletik khususnya lari sambung maka model pembelajaran belajar bermain sangat tepat untuk meningkatkan pembelajaran tersebut, karena kemungkinan siswa mendapat motivasi dari temannya dalam melakukan lari sambung tersebut, sehingga keadaan ini menjadi motivasi pula dalam meningkatkan minat siswa dalam belajar atletik terutama lari sambung yang sangat melelahkan.

F. Hipotesis

Jika diterapkan model pembelajaran bermain pada siswa kelas 7 SMPN 6 Bandar Lampung maka kemampuan lari sambung pada pelajaran atletik akan meningkat.