

H. Kajian Pustaka

1. Hakekat Belajar Mengajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya 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 membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya:

Menurut **Tabrani Rusyani** (1989:7) bahwa belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Berdasarkan rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan pula terjadi perubahan perilaku.

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 dasarnya dalam proses belajar mengajar 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.

2. Belajar Motorik

Efektifitas pembelajaran motorik membutuhkan suatu landasan teori sebagai tuntunan dalam praktik di lapangan yang dapat dipertanggung jawabkan baik secara profesional maupun etik dalam profesi mengajar/melatih.

Dalam proses belajar ketrampilan motorik, selain unsur fisik yang terlibat, ada pula unsur psikis, yaitu emosi dan perasaan yang dapat menjadi daya penggerak dalam perubahan perilaku. Dalam proses belajar ketrampilan

motorik tidak hanya perubahan yang bersifat psikomotorik yang ingin dicapai, tetapi juga bersifat kognitif dan afektif.

3. Atletik

Pengajaran atletik di sekolah (dalam pengajaran pendidikan jasmani) berbeda dengan pengajaran atletik yang dilakukan club-club atletik. Dalam pendidikan jasmani pengajaran atletik, anak hadir di lapangan bukan karena mereka ingin disana, melainkan mereka harus ada di sana. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias, tetapi tidak sedikit pula yang terlihat kurang antusias, ragu-ragu malah terlihat malas.

Dalam dunia pendidikan jasmani Atletik seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan jasmani guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga mereka mengalami proses memperbaiki postur tubuh.

Untuk usia anak-anak bermain berarti menyediakan kesempatan untuk memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, dengan demikian tanpa sadar anak-anak telah melakukan kegiatan jasmani yang tentunya akan sangat membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya, selain itu juga anak-anak memperoleh pengalaman tentang gerak dasar suatu cabang olahraga yang mungkin kelak dapat dikembangkan menjadi olahraga prestasi.

4. Lari jarak pendek

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu, kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Seorang pelari jarak pendek (sprinter) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (fast twitch) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro disbanding

dengan serabut otot lambat (slow twitch) dengan kemampuan sampai 10kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat.

Suatu analisa structural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaiki harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetic. Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu:

- Tahap reaksi dan dorongan (reaction dan drive) tahap percepatan (acceleration).
- Tahap tansisi/perubahan (transition)
- Tahap kecepatan maksimum (speed maximum)
- tahap pemeliharaan kecepatan (maintenance speed) finish

Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya.

Urutan Gerak Keseluhan

Urutan gerak dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapnya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau recovery.

Tahap Topang (support phase), pada tahap ini bertujuan untuk memperkecil penghambatan saat sentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan.

Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (ballfoot).

Tahap melayang (flaying phase), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu

penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan keatas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah).

Tahap-Tahap Pembelajaran

Pembelajaran lari jarak pendek (sprint) terdiri dari beberapa tahapan, yaitu: Tahap Bermain (games) dan Tahap Teknik Dasar (Basic of Technic)

Gerakan Start pada lari pendek

Penempatan Start Blok

Ada tiga macam penempatan start blok, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh, yaitu:

- a. Start pendek (short start)
- b. Start medium (medium start)
- c. Start panjang (longed start)

Aba-aba Start Lari Sprint

Lari sprint seorang starter akan memberikan aba-aba : bersediaaa, siaaap. Yaaak atau door bunyi pistol. Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut di atas sebagai berikut :

a. Bersedia

Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

b. Saaaap

Setelah ada aba-aba saaaap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut : lutut ditekan ke belakang ; lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90 derajat ; lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

c. Yaak (bunyi pistol) atau drive

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaak adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start blok ; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian ; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak namun lebih lama ; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan ; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

Gerakan lari pada lari pendek:

Posisi badan pada waktu lari, menggunakan ujung tumit sebagai penopang tubuh pada waktu berlari, sehingga anggota tubuh lebih ringan pada waktu berlari. Badan sedikit didorong kedepan dengan pandangan lurus ke depan.

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu :

- tahap reaksi dan dorongan (reaction dan drive)
- tahap percepatan (acceleration)
- tahap transisi/perubahan (transition)
- tahap kecepatan maksimum (speed maximum)
- tahap pemeliharaan kecepatan (maintenance speed)

Gerakan finis pada lari pendek:

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finis.

Lari terus tanpa perubahan apapun. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan, yang lazim disebut The String.

Jarak 20 meter terakhir sebelum garis finis merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu

diperhatikan adalah kecepatan langkah, jangan menengok lawan, jangan melompat, dan jangan perlambat langkah sebelum melewati garis finis.

Model Pembelajaran Tahap Bermain

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem) lari jarak pendek langsung, dan cara lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari. Dalam bermain beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perorangan, kelompok kecil atau kelompok besar.

1. Latihan Dasar ABC

Tahap ini bertujuan mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya

adalah : Tumit menendang pantat (A) ; Gerak ankling (B); lutut diangkat tinggi (C) ; Lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (D).

2. Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.

3. Lari Cepat Dengan Tahanan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong atau support phase dan kekuatan khusus. Pada tahap ini dapat menggunakan tahanan dari teman atau suatu alat penangan misalnya ban mobil atau beberapa ban motor, lakukan dengan tidak melebihi berat tahanan, serta guru memperhatikan kaki topang betul-betul lurus dan kontak dengan tanah sesingkat mungkin.

4. Lari Mengejar

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari. Latihan ini dapat menggunakan tongkat atau tali sepanjang 1,5 m; mulailah dengan berlari pelan-pelan setelah teman pasangan di depan melepaskan tongkat atau tali siswa yang dibelakang mengejar sampai batas yang telah ditentukan.

5. Lari Percepatan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Buatlah tanda untuk menandai daerah 6 m, satu teman menunggu di ujung batas yang telah ditentukan, dan pelari yang dibelakang berlari optimum dan percepatlah berlari bila pelari yang datang mencapai daerah 6 m dan pelari yang di depan mulai berlari secepat mungkin bila pelari belakang telah menginjak garis 6 m dibelakangnya.

6. Start Melayang Lari Sprint 20 m

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Untuk melakukannya buatlah tanda 20 m dan gunakan awalan antara 20 sampai 30 m tetapi bias disesuaikan dengan keadaan lapangan antara 10 sampai 20 m, selanjutnya siswa berusaha melewati batas yang telah ditentukan dengan kecepatan maksimum.

I. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika menggunakan model pembelajaran bermain pada siswa kelas V SDN 8 Gadingrejo maka belajar lari jarak pendek dapat ditingkatkan.