

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hasil Belajar Lari Cepat

a. Hakikat Belajar

Proses belajar adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Richey (1968: 88) arti kata belajar ada dua makna, yaitu: a) Proses penguasaan pengetahuan atau keterampilan baru; b) Pengetahuan atau keterampilan yang dikuasai melalui pembelajaran atau belajar. Menurut Cronbach yang dikutip oleh Mulyasa (2006: 46) menyatakan bahwa belajar itu ditunjukkan oleh adanya perubahan tingkah laku, perubahan perbuatan sebagai hasil dari pengalaman.

Menurut Fontana yang dikutip Udin S. Winataputra (2006: 81) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila peserta didik melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktivitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktivitas. Perubahan sebagai prestasi belajar biasanya merupakan peningkatan, menjadi lebih baik. Dari beberapa

pengertian belajar yang telah dikemukakan terdapat beberapa perumusan yang berbeda, tetapi secara umum dapat didefinisikan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku melalui proses latihan, pengamatan dan percobaan. Perubahan tersebut dapat terjadi dalam suatu laboratorium, kelas maupun dalam lingkungan lain.

Belajar dan pembelajaran merupakan dua konsep yang berkaitan erat. Gagne, Briggs dan Wager dalam Udin S. Winataputra (1995: 19) menyatakan bahwa pembelajaran adalah merupakan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Pada dasarnya lingkungan bukan hanya tempat melakukan pengajaran, tetapi juga termasuk metode-metode, media dan peralatan yang diperlukan untuk menyampaikan informasi dan pedoman peserta didik untuk belajar. Susunan informasi dan lingkungan biasanya menjadi tanggung jawab guru dan pembuat kebijakan pendidikan. Pemilihan strategi dalam pembelajaran tergantung pada lingkungan yaitu metode-metode, media, peralatan dan fasilitas, serta cara bagaimana informasi tersebut terkumpul dan digunakan. Peran pengajar atau guru sangat penting dalam proses perencanaan pembelajaran, dengan bekerja sama dengan sesama guru dan ahli media untuk memasukkan ke dalam proses pembelajaran agar dapat meningkatkan hasil belajarnya.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S. Winataputra (1995: 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lindgren dikutip oleh Toeti Soekamto dan Udin S. Winataputra (1997: 52), bahwa di lingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan yaitu:

- 1) Peserta didik, sebab tanpa peserta didik tidak terjadi proses belajar.
- 2) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh peserta didik pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru/pelatih untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh peserta didik untuk mempelajari.
- 3) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

Jadi prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk symbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap peserta didik pada periode tertentu. Pengertian ini dapat dikaitkan dengan pendidikan. Prestasi belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor *kognitif, afektif dan psikomotor* setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrument yang relevan.

b. Hasil Belajar

Benyamin S. Bloom dalam Saefudin Azwar (1998: 8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan *kognitif, afektif* dan *psikomotor*. Prestasi belajar atau hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu. Saefudin Azwar (1998: 9) secara implisit

menyebutkan bahwa prestasi belajar adalah suatu proses yang menimbulkan terjadinya suatu perubahan atau pembaharuan tingkah laku atau kecakapan. Selain itu prestasi belajar adalah merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Prestasi belajar merupakan cermin hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain.

Belajar yang efektif dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Untuk meningkatkan prestasi belajar, perlu diperhatikan kondisi internal dan kondisi eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri peserta didik, misalnya: kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri peserta didik, misalnya: ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana yang memadai. Winkel (1996: 266) mengemukakan bahwa prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang. Menurut Arif Gunarso (1993: 32) prestasi belajar adalah hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar.

Jadi prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap

peserta didik pada periode tertentu. Pengertian ini dapat dikaitkan dengan pendidikan. Prestasi belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor* setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan tes instrumen yang relevan. Sehubungan dengan hasil belajar yang harus dicapai oleh peserta didik dalam proses pembelajaran.

c. Hakikat Lari

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Cabang atletik diberikan di sekolah-sekolah, baik dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal ini yang menyebabkan olahraga atletik sangat dekat dengan anak-anak sekolah. Sehingga hampir semua anak-anak sekolah pernah melakukan olahraga atletik. Di dalam olahraga atletik terdiri dari bermacam-macam nomor perlombaan. Salah satu diantaranya adalah nomor lari., yang di dalamnya ada lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan untuk siswa sekolah dasar.

Jalan dan lari merupakan gerak dasar manusia yang selalu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi dalam pelaksanaannya berbeda-beda sesuai dengan keperluannya. Apabila kita lihat secara sepintas, bahwa gerakan jalan lebih lambat dari gerakan lari. Akan tetapi sebenarnya antara gerakan jalan dan gerakan lari merupakan dua

konsep yang memiliki gerakan yang hampir sama, yaitu mengenai gerakan perpindahan langkah kaki.

Aip Syarifudin (1992: 36) menyebutkan bahwa pada waktu berjalan atau jalan, pada saat akan melangkahkan kaki, salah satu kaki selalu kontak dengan tanah, lintasan, atau jalan yang digunakan (terutama pada perlombaan). Sedang pada waktu berlari atau lari, pada saat akan melangkahkan kaki, kedua kaki itu ada saat melayangnya di udara (kedua kaki lepas dari tanah). Jadi bila ditinjau dari segi tekniknya, antara jalan dan lari tersebut sebenarnya tidak ada perbedaan yang berarti. Karena baik pada gerakan jalan maupun lari, keduanya sama-sama melakukan gerakan-gerakan langkah kaki untuk atau sambil memindahkan berat badan ke depan. Yakni memindahkan berat badan ke atas sebelah kaki yang berada di depan, kemudian dengan cara menolakkan atau mendorong kaki depan kaki yang belakang bebas diayunkan ke depan bersamaan dengan memindahkan berat badan sampai kaki yang diayunkan itu menyentuh atau kontak dengan tanah. Hal ini akan terlihat dengan jelas pada gerakan lari jarak pendek (*sprint*) badan condong ke depan dan berat badan berada di depan kaki yang akan digunakan untuk menolak, lutut kaki yang di depan diangkat tinggi untuk memberikan kesempatan pada kaki belakang agar dapat menolak atau mendorong lebih sempurna dan lengan diayunkan dari belakang ke depan secara bergantian atau

mengimbangi gerak langkah kaki, yang disesuaikan dengan kecepatan larinya.

Menurut Tamsir Riyadi (1985: 20) perbedaan antara gerakan berjalan dengan berlari dapat dilihat adanya suatu batasan tentang “jalan cepat” Yaitu suatu gerak langkah yangb terus menerus, hingga kontak kaki dengan tanah tidak pernah putus. Kaki yang sedang melangkah harus sudah berpijak/mendarat di tanah ketika kaki yang belakang mulai diangkat. Lutut kaki penumpu (depan) harus lurus pada saat kaki yang lain (belakang) mulai melangkah. Dengan adanya batasan (definisi) ini, maka dapat pula dikatakan , bahwa pada gerakan berjalan tidak pernah terjadi saat-saat melayang di udara. Sedangkan pada gerakan berlari tidak demikian halnya. Pada gerakan berlari ada saat-saat tertentu, kedua kaki benar-benar tidak berhubungan dengan tanah. Jadi pada waktu lari terdapat saat-saat melayang walaupun hal itu terjadi hanya sekejap pada setiap langkah.

Sedangkan menurut Yoyo Bahagia (2000: 11) jalan dan lari termasuk pada kategori ketrampilan gerak siklis (*cyclic movement*). Perbedaan utama antara jalan dan lari adalah sebagai berikut. Pada jalan salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah (support phase)., sedangkan pada lari, kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah).

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian lari adalah gerakan melangkahkan kaki, kedua kaki ada

saat melayang di udara. Gerakan lari melakukan gerakan-gerakan langkah kaki untuk atau sambil memindahkan berat badan ke depan.

d. Hakikat Kecepatan

Menurut Harsono (2001: 36) kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerak-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Sedangkan menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 32) bahwa kecepatan atau speed adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirobah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Seperti gerak lari cepat atau sprint, gerak pukulan dalam tinju, gerak mengayuh pedal dalam balap sepeda dan lain-lain. Dalam masalah kecepatan ini, ada kecepatan gerak dan kecepatan explosive.

Kecepatan juga sebagai jarak persatuan waktu, juga diartikan sebagai kemampuan berdasar kemudahan gerak, proses sistem gerak dan perangkat otot untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu. Kecepatan adalah hasil kerja suatu tenaga pada suatu masa (U. Jonath, E. Haag, R. Krempel; 1987: 20-21). Kecepatan merupakan komponen yang penting dalam berolahraga dan merupakan komponen yang utama bagi pelari cepat.

Kecepatan dapat diukur dengan lari cepat 40 meter, lari bolak-balik 10 meter, dan lari turun bukit. Yang dimaksud dengan kecepatan dalam penulisan ini adalah kecepatan melakukan lari 40 meter.

e. Hakikat Lari Cepat

Lari cepat suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*) (Yudha M. Saputra, (2001: 39). Yang dimaksudkan dengan lari cepat menurut (Soegito, 1993: 7) adalah “gerakan maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin”.

Unsur-unsur yang diperlukan dalam prestasi lari cepat (Soegito, 1993: 8) adalah:

- 1) Kecepatan (*speed*)
- 2) Kekuatan (*strength*)
- 3) Tenaga (*power*)

Secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari cepat adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik. Unsur yang penting yang harus diperhatikan dalam lari yaitu teknik gerakan lari cepat.

Lari cepat merupakan gerakan maju ke depan dari seluruh tubuh, ada saat melayang di udara. Lari cepat (*sprint*) sering juga dikatakan lari jarak pendek. Yang dimaksud dengan lari cepat (*sprint*)

menurut (Soegito, 1993: 8) adalah “gerak maju ke depan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama, akan tetapi berhubung adanya pembagian jarak yang ditempuh, maka dalam pelaksanaannya juga terdapat perbedaan sekalipun itu kecil.

f. Hasil Belajar Lari Cepat

Hasil belajar Lari Cepat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah melakukan lari dari proses belajar yang merupakan kemampuan melakukan Lari Cepat.

2. Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain

a. Pembelajaran

Belajar dan pembelajaran merupakan dua konsep yang berkaitan erat. Menurut Spears (1955: 94) bahwa belajar itu mencakup berbagai macam perbuatan mulai dari mengamati, membaca, meniru, mencoba sampai mendengarkan untuk mencapai suatu jalan. Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S. Winataputra (1995: 2) adalah proses membuat orang-orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan.

b. Hakikat Pendekatan

Pendekatan dalam pembelajaran merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran yang dapat memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang ditetapkan.

Menurut Dick dan Carey (1990: 1) strategi pembelajaran adalah suatu pendekatan dalam mengelola secara sistimatis kegiatan pembelajaran sehingga sasaran didik mencapai isi pelajaran atau mencapai tujuan seperti yang diharapkan.

Salah satu komponen utama pada proses pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran yang berfungsi sebagai cara dalam penyajian isi pembelajaran atau merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran guna memberikan kemudahan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan yang ditetapkan.

Dari pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran atau pendekatan pembelajaran adalah teknik mengelola kegiatan pembelajaran secara sistimatis melalui proses menyeleksi serta mengurutkan peristiwa belajar sehingga sasaran didik dapat mencapai isi pelajaran atau mencapai tujuan seperti yang diharapkan.

Pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk menyajikan tugas-tugas ajar yang pada dasarnya berupa kerja fisik dan keterampilan. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan pendekatan pembelajaran yang paling tepat sehingga keterampilan itu dapat dikuasai dalam waktu yang tidak terlalu lama. Menurut Rusli Lutan (2002: 2) bahwa, pendekatan dalam pendidikan jasmani ada 2 yaitu: Gaya yang berpusat pada guru (gaya komodo) dan Gaya yang berpusat pada peserta didik (gaya eksplorasi).

Untuk memilih pendekatan atau memilih teknik mengajar yang tepat Hergenhahn dan Olson yang dikutip Sutarno (2003: 25) memberikan kriteria bahwa teknik mengajar yang baik adalah teknik mengajar yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran secara paling efektif dan efisien. Guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan pembelajaran yang dapat memotivasi peserta didik untuk berlatih, bergembira, menikmati proses pembelajaran serta dapat meningkatkan hasil belajar.

c. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran lari cepat yang dikemas dalam konsep bermain dalam bentuk permainan yang bervariasi yang selalu diubah-ubah sehingga dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar lari cepat.

Menurut John Dewey dalam Soetoto Pontjopoetra (2004: 13) berpendapat bahwa, bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi tiap orang, terutama bagi anak-anak. Rusli Lutan (1991: 4) memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut, permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologi dan

biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan dalam waktu luang.

Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri tersendiri. Demikian juga metode pembelajaran bermain juga memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2001: 74-75) mengemukakan mengenai ciri-ciri bermain sebagai berikut:

- 1) Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela.
- 2) Permainan bukanlah kehidupan “bisa” atau yang “nyata”. Karena itu bila diamati secara seksama perilaku anak selama permainan, mereka berbuat berpura-pura atau tidak sungguhan.
- 3) Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan di tempat tertentu. Bertalian dengan syarat di atas, permainan memerlukan peraturan.
- 4) Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan sebagai kegiatan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama.

Bermain dapat dinamakan sebagai alat untuk pembelajaran lari, khususnya di Sekolah Dasar. Penyajian pelajaran di SD perlu kreatifitas guru, agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Berkaitan dengan pemberian pelajaran di SD, Depdikbud (1993: 4) mengemukakan

bahwa, cara pelaksanaannya dapat dengan pembelajaran, menirukan, permainan, perlombaan, pertandingan, dan atau tes. Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran lari untuk siswa di Sekolah Dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan, menirukan atau perlombaan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari dapat berupa perlombaan. Bentuk permainan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan dapat disebut agon. Rusli Lutan (1991: 5) menyatakan bahwa, “agon merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau perlombaan”. Bentuk permainan dan perlombaan untuk pembelajaran teknik lari khususnya bagi siswa SD, menurut Aip Syarifuddin (1992: 54) antara lain adalah:

- 1) Lari di tempat dengan ujung kaki sambil lutut dikenakan pada telapak tangan yang tingginya kira-kira setinggi pinggang.
- 2) Lari bolak-balik sambil memindahkan benda.
- 3) Lari pada lubang-lubang ban mobil bekas atau simpai.
- 4) Lari dengan ujung kaki sambil lutut atau paha diangkat tinggi.
- 5) Lari sambil naik tangga atau trap atau naik bukit.
- 6) Lari sambil menggendong temannya secara bergantian.
- 7) Lari sambil mendorong tembok (dinding tembok) atau pohon.
- 8) Lari melewati barisan yang berbanjar.

Sedangkan bentuk bermain yang dapat digunakan melatih kecepatan menurut Soetoto Pontjopoetro, dkk (2004:14) diantaranya adalah:

- 1) Ambil balok dari lingkaran tengah
- 2) Mengibarkan sapu tangan
- 3) Main galah (gobak sodor)
- 4) Cepat dapat
- 5) Memindahkan balok ke sana ke sini

6) Lari melewati lorong

Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini dalam bentuk lomba atau kompetisi. Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek langsung, dan cara berlari jarak pendek yang benar. Bagi siswa Sekolah Dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan-aturan yang dapat dipahami oleh anak sehingga mereka dapat permainan dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu siswa perlu ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Sugiyanto (1998: 330) mengemukakan bahwa, mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara pelajar. Dengan adanya suasana kompetitif, pelajar akan berusaha

berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain.

Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuh kembangkan sikap disiplin, saling menghargai dan bertanggung jawab dalam menaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya. Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa. Kreativitas, inisiatif, kemampuan siswa untuk berfikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran lari dengan metode bermain, mempunyai beberapa kelebihan antara lain :

- 1) Hasrat gerak siswa terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi belajar meningkat.
- 2) Dengan permainan berarti siswa aktif gerak sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

- 3) Dapat merangsang kemampuan berfikir, memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan.
- 4) Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses pengajaran.

B. Kerangka Berpikir

Menurut pengamatan penulis sekaligus sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri Pabelan 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang, minat siswa terhadap pembelajaran atletik khususnya lari cepat masih sangat kurang, tehnik berlari masih jelek (dada membusung) . Siswa cenderung memilih pembelajaran permainan atau cabang lain dari pada pembelajaran atletik. Hal ini menjadi tantangan bagi guru, bagaimana agar pembelajaran atletik diminati oleh siswa.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi dari hasil ulangan harian tahun 2011/2012 peserta didik kelas III SD Negeri Pabelan 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang masih rendah pada materi teknik dasar lari cepat. Berdasarkan data tahun 2011, yaitu hanya 9 siswa dari 30 peserta didik yang mampu mencapai batas nilai ketuntasan belajar minimal yang ditetapkan yaitu 75. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan perbaikan pembelajaran dengan penggunaan metode yang berbeda dari sebelumnya. Yaitu pembelajaran lari cepat menggunakan bermain orang kaya dan perampok. Melalui metode bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk

memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

C. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi dari hasil ulangan harian tahun 2011/2012 peserta didik kelas III SD Negeri Pabelan 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang masih rendah pada materi teknik dasar lari cepat. Berdasarkan data tahun 2011, yaitu hanya 9 siswa dari 30 peserta didik yang mampu mencapai batas nilai ketuntasan belajar minimal yang ditetapkan yaitu 75. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan perbaikan pembelajaran dengan penggunaan metode yang berbeda dari sebelumnya. Yaitu pembelajaran lari cepat menggunakan bermain orang kaya dan perampok. Melalui metode Penelitian yang dilakukan oleh Sudirmo (2009) yang meneliti tentang “Perbedaan Kemampuan Lari Siswa Kelas V antara Daerah Perbukitan dan Daerah Dataran”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 2 Sikapad yang berada di daerah perbukitan dan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri Karangturi di daerah dataran. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sikapad yang berada di daerah perbukitan dan siswa kelas V SD Negeri Karangturi yang berada di daerah dataran. Instrument yang digunakan adalah tes lari jarak pendek 60 meter. Hasil penelitian ini diperoleh t_{hitung} sebesar 3,68 dan t_{tabel} sebesar 2,011, rata-rata

kemampuan lari siswa kelas V daerah perbukitan sebesar 10,65 dan rata-rata kemampuan lari siswa kelas V daerah dataran sebesar 11,4. Dengan kesimpulan ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan lari siswa kelas V di daerah perbukitan dengan kemampuan lari dari siswa kelas V di daerah dataran .

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yulianto (2010) yang meneliti tentang “Survei Tentang Perbedaan Kesejahteraan Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V antara Sekolah Dasar di Dataran Tinggi dan Sekolah Dasar di Dataran Rendah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V antara Sekolah Dasar di dataran tinggi yang berada di desa Sutopati, kecamatan Kajoran dengan Sekolah Dasar di dataran rendah yang berada di desa Bligo, kecamatan Ngluwar. SD Negeri Sutopati 1, SD Negeri Sutopati 2 dan SD Negeri Sutopati 3 adalah tiga Sekolah Dasar yang berada di dataran tinggi, sedangkan SD Negeri Bligo 1, SD Negeri Bligo 2 dan SD Negeri Bligo 3 adalah tiga Sekolah Dasar yang berada di dataran rendah.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar di dataran tinggi di Kecamatan Kajoran, Kabupaten Magelang dan siswa Sekolah Dasar di dataran rendah di Kecamatan Ngluwar, Kabupaten Magelang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 124 orang siswa Sekolah Dasar, yang terdiri dari 88 siswa dari dataran tinggi yaitu SD Negeri Sutopati 1 sebanyak 33 siswa, SD Negeri Sutopati 2 sebanyak 38 siswa, SD Negeri Sutopati 3 sebanyak 17 siswa dan 36 siswa dari dataran rendah yaitu SD Negeri Bligo 1

sebanyak 11 siswa, SD Negeri Bligo 2 sebanyak 17 siswa dan SD Negeri Bligo 3 sebanyak 8 siswa. Instrumen penelitian dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun dari Depdikbud Puskesjasrek tahun 1999. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan uji t (t-test) dengan tingkat signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata siswa Sekolah Dasar di dataran tinggi adalah 15,330 lebih tinggi dibandingkan dengan rerata tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di dataran rendah 14,139. Hasil uji-t menyatakan bahwa $p = 0,028$ lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar di dataran tinggi dengan siswa Sekolah Dasar di dataran rendah, dan (2) tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di dataran tinggi lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar di dataran rendah. Bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: “Melalui pendekatan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada peserta didik kelas III SD Negeri Pabelan 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang”