

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

a. Pembelajaran Umum

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan yang memberikan perubahan pada orang yang belajar. Perubahan-perubahan itu dapat terjadi dalam bidang keterampilan, kebiasaan, sikap, pengetahuan dan lainnya. Menurut Rochman Natawidjaja (1978: 7), bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri seseorang. Hal senada juga diungkapkan oleh Sri Rumini (1993: 60), bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap. Kemudian menurut Hergenhahn yang dikutip oleh Endang Rini Sukanti (2007: 1), belajar yaitu perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku yang merupakan hasil dari pengalaman dan tidak bercirikan tanda-tanda yang disebabkan oleh pengaruh yang sifatnya sementara seperti yang disebabkan oleh sakit, kelelahan atau pengaruh obat.

Pembelajaran merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar-mengajar. Di dalam pendidikan jasmani istilah belajar-mengajar pendidikan jasmani disebut juga proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran jasmani berkaitan erat dengan proses belajar motorik dan proses mengajar keterampilan motorik. Dalam peristiwa belajar dan mengajar antara siswa dan guru diperlukan media komunikasi. Dalam media tersebut ada semacam informasi yang disampaikan dari guru kepada siswa yang akan memberi respons.

b. Pembelajaran Gerak

Menurut Schimdt yang di kutip Endang Rini Sukamti (2007: 2), belajar gerak merupakan rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Dari batasan di atas dapat ditarik tiga hal penting yaitu :

- 1) belajar merupakan proses yang di dalamnya terjadi pemberian latihan atau pengalaman.
- 2) belajar tidak langsung teramati.
- 3) perubahan yang terjadi permanent.

Kemudian belajar gerak sendiri mempunyai tiga tahapan :

- 1) Tahapan verbal kognitif

Pada tahap ini tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Intruksi, demonstrasi, flim clip dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah

dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

2) Tahapan motorik

Dalam tahapan ini fokusnya adalah membentuk organisasi gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan.

3) Tahapan otomatisasi

Tahap ini setiap gerakan yang dilakukan lebih efisien dan efektif, bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan yang rileks tapi mantap.

2. Pembelajaran Lari

Pembelajaran lari merupakan salah satu keterampilan gerak yang harus dikuasai siswa sekolah dasar kelas IV semester II. Tujuan utama dari pembelajaran gerak adalah perkembangan gerak yang terampil. Menurut Rink dalam Yoyo Bahagia, (2000: 35), mengemukakan tiga indikator gerak terampil sebagai berikut :

- a. efektif, artinya gerakan itu sesuai dengan produk yang diinginkan.
- b. efisien, artinya gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan .
- c. adaptif, artinya gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak itu dilakukan.

Sehubungan dengan itu, guru harus mengetahui dan memahami karakteristik keterampilan yang akan di ajarkan dan bagaimana mengajarkannya pada siswa. lari merupakan salah satu bagian dari empat

nomor dalam atletik, yaitu (jalan, lari, lompat dan lempar). Lari sendiri terbagi menjadi lima: lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang, lari estafet. Gerak-gerak dalam atletik sebenarnya sudah dilakukan manusia sejak manusia ada di bumi. Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga yang sangat dikenal dengan istilah “ *Mother of Sport* “ karena gerak-gerak yang dilakukan dalam atletik sebagian besar juga dilakukan pada cabang olahraga yang lain.

Tujuan dalam nomor lari jarak pendek adalah untuk memperoleh kecepatan maksimal sehingga dapat mencapai garis finish dengan waktu paling sedikit. seperti dikemukakan oleh Eddi Purnomo dan Dapan (2011: 34) bahwa nomor lari jarak pendek dalam atletik bertujuan untuk untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan.

Terdapat beberapa teknik dalam lari, di antaranya: teknik *start*, teknik saat berlari, dan teknik masuk *finish*.

a. Teknik *start* dalam lari menurut Widodo (2007:22) yaitu:

- 1) tahap mengambil sikap jongkok dengan aba-aba “bersedia”,
- 2) tahap persiapan akan lari dengan aba-aba “siaap”,
- 3) tahap pelaksanaan/gerakan lari dengan aba-aba “yak”.

Mekanisme sikap saat aba-aba “bersedia” menurut Widodo (2007: 23), adalah sebagai berikut:

- a) pelari segera berjalan menempatkan diri pada tempat *start* yang telah disediakan,

- b) tungkai dengan lebih kuat ditempatkan pada bidang miring blok depan,
- c) telapak kaki yang lain ditempatkan pada blok belakang.
- d) tangan bertumpu pada tanah di belakang garis *start*.
- e) pandangan mata diarahkan agak ke depan pada tanah.
- f) leher tidak ditegakkan, tetapi dianjurkan agar kepala “tidak bergantung”,
- g) setelah posisi badan tepat dan sesuai, pelari harus tenang tidak melakukan gerakan apapun untuk berkonsentrasi pada aba-aba berikutnya.

Mekanisme sikap saat aba-aba “siaap” menurut Sidik (2010: 15), adalah sebagai berikut:

- a) lutut ditekan ke belakang,
- b) lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat),
- c) lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat,
- d) pinggang sedikit diangkat dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan,
- e) bahu sedikit maju ke depan dari kedua tangan.

Mekanisme gerakan saat aba-aba “yak” menurut Widodo (2007: 23), adalah sebagai berikut:

- a) pelari segera menolak ke depan dengan kuat, tetapi tidak melompat melainkan meluncur,

- b) badan tetap rendah dan condong ke depan, disertai gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat pula,
 - c) disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar badan tidak tersungkur.
- b. Teknik saat berlari dalam lari menurut Widodo (2007: 24), yaitu:
- 1) lari dengan ujung kaki,
 - 2) menumpu dengan kuat agar mendapat dorongan ke depan kuat pula,
 - 3) lutut dan paha diangkat,
 - 4) badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat sehingga dapat bergerak lebih cepat ke depan,
 - 5) ayunan lengan kuat-kuat dan cepat dari belakang ke depan, siku dilipat, tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat,
 - 6) setelah kurang lebih 20 meter dari garis *start*, langkah diperlebar, tetapi condong badan harus tetap dipertahankan, ayunan lengan dan gerakan langkah kaki juga dipertahankan kecepatannya dan kekuatannya, bahkan kalau mungkin ditingkatkan.
- c. Teknik masuk *finish* dalam lari menurut Widodo (2007: 24), yaitu:
- 1) berlari terus secepat mungkin sampai beberapa meter melewati garis *finish*,

- 2) menjatuhkan dada ke depan, seperti orang akan jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan,
- 3) memutar bahu kanan atau kiri tanpa mengurangi kecepatan. Teknik dalam lari cepat terdiri dari beberapa unsur atau fase gerakan yang merupakan suatu kesatuan atau urutan gerakan lari yang tidak terputus-putus.

3. Karakteristik Siswa kelas IV

Perkembangan kemampuan motorik merupakan perubahan kualitas hasil gerak individu. Berkembangnya kemampuan motorik di tentukan dua faktor yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Dari dua faktor ini masih ditentukan atau di dukung dengan berlatih sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Menurut Sukintaka (2001: 48), perkembangan kemampuan motorik anak dari tingkat SD sampai SMU merupakan tugas guru dikjas. Adapun tugas itu dalam rangka usaha pembentukan pribadi anak dan dalam mencapai kedewasaannya karena pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik merupakan salah satu dasar tujuan dalam pembelajaran dikjas.

Tahap kemampuan motorik dan fisik anak didik harus dijadikan dasar penentuan bahan pelajaran bagi siswa. Menurut Sukintaka (2001: 51), tentang tahap perkembangan motorik anak kelas III-IV (umur 8-10 tahun):

- a. Aktivitas rekreasi.
 - 1) Menggunakan situasi hidup sehari-hari.
 - 2) Rasa dalam rumah seperti suasana bermain.

- 3) Mengembangkan secara cukup keterampilan untuk dapat menjadi layak dalam kelompok.
- 4) Menilai keterampilan dengan membandingkan dengan anggota lain.
- 5) Memperbaiki keterampilan berrekreasi.
- 6) Berkeinginan belajar keterampilan sosial yang baru dan meningkat.

b. Aquatik.

- 1) Pengembangan kemampuan yang berkaitan dengan air.
- 2) Mengkoordinasi pernafasan dengan gerak yang layak.
- 3) Perkembangan daya tahan.
- 4) Mampu menyelam dalam air.
- 5) Mengembangkan bentuk gerak yang layak.
- 6) Mengetahui secara layak masuk ke dalam air.
- 7) Perkembangan kemampuan berenang dalam garis lurus dan dapat mengetahui tidak berubah arah.

c. Permainan

- 1) Mengembangkan daya tahan melalui aktifitas yang intensif.
- 2) Aktifitas itu menolong individu untuk meningkatkan kemampuan keterampilan motorik.
- 3) Belajar bila otot dan tulang berkembang, maka aktifitas dapat dibentuk lebih siap dengan keterampilan yang lebih baik karena di akibatkan oleh kematangan syaraf dan berlatih.

- 4) Mengetahui bahwa penambahan keterampilan biasanya menambah kesenangan.
- 5) Belajar menuruti kelelahan badan untuk istirahat dan rilek.

d. Aktivitas ritmik

- 1) Mempunyai keterampilan penampilan langkah lari yang sederhana.
- 2) Mengembangkan koordinasi badan.
- 3) Belajar kehalusan gerak dan kesenangan.
- 4) Mengembangkan kemampuan tentang irama.
- 5) Mengembangkan perasaan keseimbangan, ketepatan waktu (*timing*) dalam tiap kesempatan.
- 6) Pengembangan kekuatan dan daya tahan khusus pada otot perut dan tungkai.
- 7) Pengembangan koordinasi mata dengan tangan dan mata dengan tungkai.

e. Aktivitas pengembangan

- 1) Belajar rileks, kalau merasa lelah.
- 2) Mengembangkan pembiasaan nutrisi yang baik.
- 3) Mampu menggunakan mekanikan tubuh yang baik.
- 4) Mengatasi perbedaan sebanyak mungkin.
- 5) Pembiasaan hidup sehat.
- 6) Menentukan keterampilan sebanyak mungkin.
- 7) Aktif berlatih latihan dasar untuk tubuh.
- 8) Mengembangkan kekuatan, daya tahan dan kelentukan.

- f. Tes terhadap diri sendiri.
- 1) Belajar melatih otot-otot.
 - 2) Mempelajari bahwa latihan sehari-hari akan menolong memperbaiki dan mengembangkan keterampilan.
 - 3) Mengetahui bahwa penampilan yang memuaskan dalam suatu gerak merupakan yang dapat dites dengan tes pencapaian.
 - 4) Belajar bahwa ketertiban, ketenangan, dan koordinasi otot merupakan tujuan.

Perkembangan fisik yang normal merupakan faktor yang menentukan kelancaran belajar. Karena itu perkembangan motorik yang telah matang pada usia SD menjadikan mereka telah siap menerima pelajaran keterampilan. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 184), dikatakan bahwa sesuai dengan perkembangan fisik motorik maka dikjas permulaan sangat tepat bila diajarkan:

- a. Dasar keterampilan menulis dan menggambar.
- b. Keterampilan dalam menggunakan alat-alat olahraga (menerima, menendang dan memukul).
- c. Gerakan untuk melompat, berlari, berenang dan sebagainya.
- d. Baris berbaris secara sederhana untuk menanamkan kebiasaan ketertiban dan kedisiplinan.

Masa-masa SD mempunyai sifat-sifat khusus yang harus diperhatikan pula, karena pada masa ini anak relative lebih matang dan mudah dididik.

Seperti pendapat Syamsu Yusuf (2004: 25), bahwa kelas tinggi SD, kira-kira umur 9-10 sampai umur 12-13 tahun, mempunyai sifat-sifat khas yaitu:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan praktis.
- b. Amat realistis, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori factor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor bakat khusus.
- d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada) mereka membuat peraturan sendiri.

4. Bermain

Bermain banyak dilakukan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Menurut Hurlock (1978: 320), bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang,

arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Ada beberapa ciri kegiatan yang dipandang sebagai aktifitas bermain seperti yang dikemukakan Hibana. S Rahman (2005: 85), Yaitu:

- a. Dilakukan dengan suka rela. Anak melakukan kegiatan bermain tanpa ada unsur paksaan dari manapun.
- b. Dilakukan secara spontan. Anak akan spontan melakukan kegiatan bermain saat anak ingin melakukannya.
- c. Berorientasi pada proses, bukan pada hasil. Yang terpenting bagi anak adalah bagaimana proses kegiatan bermain, bukan bagaimana hasil permainan.
- d. Menghasilkan kepuasan. Anak yang dapat melaksanakan kegiatan bermain, secara otomatis akan mendapatkan.

Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental. Beberapa pengaruh bermain bagi perkembangan anak seperti yang di jelaskan oleh Hurlock (1978: 323), yaitu:

- a. Perkembangan fisik.
- b. Dorongan komunikasi.
- c. Penyaluran bagi energi fungsional terpendam.
- d. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan.
- e. Sumber belajar.

- f. Rangsangan kreatifitas.
- g. Perkembangan wawasan diri.
- h. Belajar bermasyarakat.
- i. Standar moral.
- j. Bermain sesuai dengan peran jenis kelamin.
- k. Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan.

Pendapat Hurlock (1978: 324), bahwa bermain mempunyai tahapan-tahapan tertentu:

- a. Tahap eksplorasi (untuk bayi hingga usia 3 bulan)
- b. Tahap permainan (tahun pertama 5-6 tahun)
- c. Tahap bermain (usia masuk sekolah)

Setelah masuk sekolah jenis permainan mereka sangat beragam. Semula mereka meneruskan bermain dengan barang mainan, terutama bila sendirian. Selain itu mereka merasa tertarik dengan permainan, olahraga, hobi dan permainan matang lainnya.

- d. Tahap melamun (masa pubertas)

Menyimak beberapa pendapat diatas tentang ciri-ciri permainan dan manfaatnya bagi perkembangan siswa, maka perlu adanya penerapan bermain dalam aktifitas pembelajaran di sekolah, mengingat anak-anak masih menyenangi bentuk-bentuk permainan.

5. Pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain

Menurut Wahjoedi (1999: 121), bahwa “pendekatan bermain adalah pembelajaran dalam bentuk dan situasi permainan”.Sedangkan Yoyok

Bahagia dan Adang Suherman (1999: 35), berpendapat “strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bias dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP dan body scalling. Sukintaka (1998: 89), menyatakan bentuk penyajian bermain tidak hanya berpengaruh terhadap bermain tetapi dapat digunakan untuk latihan kekuatan otot, kelenturan, bahkan untuk latihan ketrampilan motorik dan pembentukan pribadi anak. Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (1999: 4), berpendapat bahwa “rasa senang yang ada pada anak didik ini merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang kondusif untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani. Rasa senang itu akan makin terpenuhi bila bermain itu dilakukan dengan sungguh-sungguh”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsikan dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan diharapkan perasaan senang akan muncul sehingga dengan merasakan senang siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran lari cepat dengan suka rela dan penguasaan gerak.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan diantaranya penelitian tentang “upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui bermain pada siswa kelas V SD

Negeri Kalipuring Purworejo” oleh Mujiyono (2011), mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari cepat melalui bermain pada siswa kelas V SD Negeri Kalipuring Purworejo. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Kalipuring Purworejo yang berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam proses pembelajaran. Untuk memotivasi 95% anak kategori baik, 5% anak kategori cukup. Kerjasama 93% anak kategori baik, 7% anak kategori cukup. Dan untuk perkembangan gerak lari cepat 98% anak kategori baik, 2% anak kategori cukup. Dan penelitian dengan “judul upaya peningkatan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang” oleh Tri Wulankintik (2012), mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, angket dan tes unjuk kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lari cepat menggunakan metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam proses

pembelajaran. Untuk unjuk kerja lari 40 meter nilai rata kelas 84,7 Dengan siswa yang memperoleh nilai mencapai KKM sebanyak 95%.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran Atletik nomor lari memang terkadang sangat menjemukan bagi siswa, apalagi bila dalam pelaksanaannya guru mengajar dengan monoton dan tidak memperhatikan karakteristik siswa sekolah dasar. Teknik lari merupakan gerakan yang kompleks dan terdiri dari beberapa fase gerakan, maka guru harus menerapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk siswanya hingga dapat menguasai dengan benar. Pendekatan pembelajaran dengan bermain merupakan strategi yang paling tepat karena sangat sesuai dengan karakter siswa sekolah dasar yang masih senang dengan bermain.

Dengan pendekatan bermain diharapkan siswa akan lebih termotivasi untuk bergerak tanpa ada paksaan. Pemberian kesempatan kepada siswa untuk tumbuh berkembang sesuai dengan karakternya akan sangat berpengaruh besar perkembangan keterampilan gerakanya. Dengan merasa senang tanpa ada paksaan diharapkan siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan suka rela dan dapat menguasainya seperti yang diharapkan. Untuk itu guru harus bisa mencari dan menggali berbagai variasi-variasi gerak lari yang dimasukkan dalam berbagai jenis permainan yang disukai anak sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

D. Hipotesis Penelitian

Dengan bermain akan dapat meningkatkan proses pembelajaran lari pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Jepara Wetan 02 Kabupaten Cilacap.