

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Belajar Lari

a. Hakikat Belajar

Menurut Hergenhahu dan Olson yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (1999/2000: 40) belajar didefinisikan sebagai perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku yang merupakan hasil dan pengalaman dan bercirikan tanda-tanda yang disebabkan oleh pengaruh yang sifatnya sementara. Sedang menurut Mayer yang dikutip Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (1999/2000: 40) definisi belajar sebagai perubahan yang relatif permanen dalam pengetahuan dan perilaku seseorang yang disebabkan pengalaman.

Menurut Sri Rumini, dkk (1993: 60) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap, baik yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan.

Menurut Gagne dalam Catharina Tri Anni, dkk (2004: 3) belajar merupakan sebuah sistem yang di dalamnya terdapat perbagai unsur yang saling kait-mengait sehingga menghasilkan perubahan. Beberapa unsur yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Pembelajar, dapat berupa peserta didik, pembelajar, warga belajar, dan peserta latihan.
- b. Rangsangan (stimulus), peristiwa yang merangsang penginderaan pembelajar disebut situasi stimulus.
- c. Memori, memori pembelajar berisi berbagai kemampuan yang berupa pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dihasilkan aktivitas belajar sebelumnya.
- d. Respon, adalah tindakan yang dihasilkan dari aktualisasi memori.

Proses belajar adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Richcy dalam Mulyasa (2000:88) 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 (2000:46) menyatakan bahwa belajar itu ditunjukkan oleh adanya perubahan tingkah laku, perubahan sebagai hasil dari pengalaman.

Menurut Fontana yang dikutip Udin S Winataputra (2008:81) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun 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

hasil belajar biasanya merupakan peningkatan, menjadi lebih baik. Dari beberapa pengertian belajar yang telah di kemukakan terdapat beberapa rumusan 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 yang efektif membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang di harapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Untuk meningkatkan hasil belajar, perlu di perhatikan kondisi internal dan kondisi eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, misalnya; kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri siswa, misalnya : ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana yang memadai.

b. Tujuan Belajar

Setiap proses belajar mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Pencapaian tujuan belajar akan dapat dilakukan bila terciptanya system lingkungan belajar yang kondusif. Dengan kata lain, untuk mencapai tujuan belajar tertentu harus diciptakan system lingkungan belajar yang tertentu pula. Tujuan belajar untuk pengembangan nilai afeksi memerlukan penciptaan system lingkungan yang berbeda dengan system yang dibutuhkan untuk tujuan belajar pengembangan gerak, dan begitu seterusnya.

Pada dasarnya dengan belajar diharapkan kemampuan siswa bisa meningkat. Ranah kognitif, afektif dan psikomotor siswa semakin berfungsi. Dimiyati dan Mudjiono (1994:22) memberikan ilustrasi bahwa pada ranah kognitif, siswa dapat memiliki pengetahuan pemahaman, dapat menerapkan, melakukan analisis, sintesis dan mengevaluasi. Pada ranah afektif, siswa dapat melakukan penerimaan, partisipasi, menentukan sikap, mengorganisasi dan membentuk pola hidup. Pada ranah psikomotorik, siswa dapat mempersepsi, bersiap diri, membuat gerakan-gerakan sederhana dan kompleks, membuat penyesuaian pola gerak dan menciptakan gerak-gerak baru.

Menurut Sardiman (1990:28) tujuan belajar itu sebenarnya sangat banyak dan bervariasi, namun bila dirangkum dan ditinjau secara umum, maka tujuan belajar tersebut dapat dibagi kepada tiga jenis :

- a. Untuk mendapatkan pengetahuan. Hal ini ditandai dengan kemampuan berfikir. Pemilikan pengetahuan dan kemampuan berfikir sebagai suatu yang tidak terpisah. Dengan kata lain siswa tidak dapat mengembangkan kemampuan berfikir tanpa bahan pengetahuan, sebaliknya kemampuan berfikir akan memperkaya pengetahuan
- b. Penanaman konsep dan ketrampilan. Perumusan terhadap konsep memerlukan suatu ketrampilan, baik ketrampilan yang bersifat jasmani maupun rohani. Ketrampilan jasmani adalah ketrampilan yang dapat dilihat, diamati, sehingga akan menitik beratkan pada ketrampilan gerak/penampilan dari anggota tubuh seseorang yang sedang belajar. Sementara itu ketrampilan rohani lebih rumit, karena tidak selalu berkaitan dengan masalah-masalah ketrampilan yang dapat dilihat bagaimana awal dan akhirnya, tetapi lebih abstrak, menyangkut kepada persoalan-persoalan penghayatan dan ketrampilan berfikir serta kreatifitas untuk menyelesaikan dan merumuskan suatu masalah atau konsep.
- c. Pembentukan sikap. Dalam menumbuhkan sikap mental, perilaku dan pribadi warga belajar, pendidik harus lebih bijaksana dan hati-hati dalam pendekatannya.

Dari penjelasan tersebut di atas dapat disimpulkan, untuk mencapai tujuan belajar dibutuhkan aktivitas-aktivitas yang mengarah kepada tujuan belajar tersebut.

c. Hasil Belajar

Siswa adalah subjek yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dalam kegiatan tersebut siswa mengalami tindak pembelajaran, dan merespon dengan tindakan belajar. Pada umumnya semula siswa belum menyadari pentingnya belajar. Berkat informasi guru tentang sasaran belajar, maka siswa mengetahui apa dan arti bahan belajar baginya.

Siswa mengalami suatu proses belajar, dan dalam proses belajar tersebut siswa menggunakan kemampuan mentalnya untuk mempelajari bahan ajar. Kemampuan-kemampuan kognitif, afektif, psikomotor yang dibelajarkan dengan bahan belajar menjadi semakin rinci dan menguat. Adanya informasi tentang sasaran belajar, adanya penguatan-penguatan, adanya evaluasi dan keberhasilan belajar, menyebabkan siswa semakin sadar akan kemampuan dirinya.

Winkel (1996: 266) mengemukakan bahwa hasil belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah di capai oleh seseorang. Menurut Arif Gunarso (1993: 32) hasil belajar adalah hasil maksimum yang di capai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Jadi hasil belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang di nyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap siswa pada periode tertentu. Pengertian ini dapat

dikaitkan dengan pendidikan. Hasil belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap siswa yang meliputi faktor *kognitif, afektif dan psikomotor* setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen yang relevan.

d. Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar adalah kondisi dimana anak dengan kemampuan intelegensi rata-rata atau diatas rata-rata, namun memiliki ketidakmampuan atau kegagalan kegagalan yang berkaitan dengan hambatan dalam proses persepsi, konseptualisasi, berbahasa, memori, serta pemusatan perhatian, penguasaan diri, dan fungsi intelegensi sensori motorik (Weiner:2003).Belajar di Sekolah Dasar tidak senantiasa berhasil, tetapi sering kali ada hal-hal yang bisa mengakibatkan kegagalan atau setidaknya menjadikan gangguan yang bisa menghambat kemajuan dalam belajar. Kegagalan atau keterlambatan kemajuan dalam belajar tentu ada hal-hal yang menjadi penyebabnya. Hal-hal mana yang bisa disadari oleh siswa, berikut ini dikemukakan beberapa faktor yang menimbulkan kesulitan belajar.

Menurut Ischak dan Warji R (1987: 57) kesulitan belajar siswa disebabkan oleh beberapa hal:

- a. Intelligensinya kurang.
- b. Belum matang untuk mengikuti pelajaran di sekolah.
- c. Ada masalah dalam tingkah lakunya, baik emosional maupun sosial.
- d. Ada pengaruh-pengaruh lingkungan, baik fisik maupun social yang negatif.
- e. Ada kerusakan-kerusakan pada penginderaan.
- f. Ada hambatan neurofisiologis, missal kerusakan jaringan otak.

Menurut Rochman Natawidjaja (1990: 21-22) membagi dua faktor yang menyebabkan kesulitan belajar yaitu faktor yang terletak dalam dirinya (faktor *intern*) antara lain:

- a. Kurangnya kemampuan dasar yang dimiliki murid. Kemampuan dasar atau intelgensi merupakan wadah bagi kemungkinan tercapainya hasil belajar. Jika kemampuan ini rendah maka hasil yang akan dicapai pun akan rendah pula, dan ini akan menimbulkan kesulitan belajar.
- b. Kurangnya bakat khusus yang mendasari kegiatan belajar tertentu karena bakat merupakan dasar untuk mencapai tingkat hasil belajar tertentu maka murid yang kurang atau tidak berbakat dalam suatu kegiatan belajar tertentu, kemungkinan akan mengalami kesulitan belajar.
- c. Kurang motivasi atau dorongan untuk belajar. Tanpa motif yang memadai, murid akan banyak mengalami kesulitan belajar, karena motif ini merupakan faktor pendorong.
- d. Situasi pribadi terutama emosional yang dialami murid, misalnya pertentangan yang dialami dalam dirinya, situasi kecewa atau frustrasi, suasana kesedihan dan sebagainya akan menimbulkan kesulitan dalam belajar.
- e. Faktor-faktor jasmaniah, seperti cacat tubuh, gangguan kesehatan, gangguan penglihatan, pendengaran, kelainan jasmani dan sebagainya.
- f. Faktor-faktor bawaan atau *heriditer*, seperti buta warna, kidal, cacat tubuh dan sebagainya.

Faktor yang terletak diluar dirinya (faktor *extern*) baik yang terdapat disekolah, di rumah, maupun di masyarakat antara lain :

- a. Faktor lingkungan sekolah yang menunjang proses belajar seperti kurang memadainya: cara belajar, ruang belajar, system administrasi, waktu belajar, situasi sosial di sekolah dan sebagainya.
- b. Situasi dalam keluarga yang kurang menunjang proses belajar seperti: kekacauan rumah tangga atau *broken home*, kurang perhatian orang tua, kurangnya perlengkapan belajar, kurangnya kemampuan orangtua dan sebagainya.
- c. Lingkungan sosial yang kurang memadai, seperti pengaruh negatif dari pergaulan, situasi masyarakat yang kacau, gangguan kebudayaan seperti film, bacaan-bacaan dan sebagainya.

Dari berbagai pendapat yang telah diuraikan di atas dapat dirangkum, bahwa faktor kesulitan belajar adalah sejalan dengan faktor yang mempengaruhi belajar. Sedangkan kesulitan belajar lari karena dalam

pembelajaran penjas anak cenderung lebih suka olahraga permainan dibandingkan atletik itu sendiri sehingga siswa belum menguasai kemampuan gerak dasar lari cepat.

e. Pengertian Lari

Menurut Yusuf Adisasmita (1992:38) lari adalah lompatan yang berturut-turut. A. Widya Muhamad Djumidar (2004: 13) Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Sedangkan pengertian lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter (Eddy Purnomo, 2011: 32). Didasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan yaitu dibawah jarak 400 m.

Melakukan gerakan lari cepat nampaknya tidak sulit tetapi ini tidaklah semudah yang dilihat. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat-singkatnya. Untuk itu pelari tersebut harus memiliki kemampuan *start* yang baik, mampu menambah kecepatan, dan mempertahankan kecepatan maksimum untuk jarak yang tersisa.

Tujuan utama dari lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (*stide length*) dan

kekerapan langkah-langkah/frekuensi langkah (*stride frequency*) (Yoyo Bahagia, dkk,1999/2000: 11). Oleh karena itu kebutuhan utama lari jarak pendek adalah kecepatan.

Urutan gerak berlari apabila dilihat dari tahap-tahapannya menurut Eddy Purnomo (2011: 35-36) adalah tahap topang yang meliputi topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

Lebih lanjut Eddy Purnomo (2011: 35-36) menjelaskan, tahap topang (*support phase*), tahap ini bertujuan memperkecil menghambatan saat sentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*). Pada saat topang, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipercepat. Posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal.

Tahap melayang (*Flaying Phase*) adalah tahapan yang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah. Lutut kaki topang bengkok dalam tahap pemulihan (*recovery*) untuk mencapai bandul pendek. Ayunan lengan aktif namun rileks, selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah.

f. Hakikat Kecepatan

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang penting. Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang-cabang olahraga seperti nomor sprint dan olahraga lainnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu Hamid Syahnoer (1996:54) dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam waktu *sprint*, kecepatan larinya di tentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang di lakukan secara cepat.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan, waktu reksi (*reaction time*) dan fleksibilitas. Jadi berlatih menggabungkan kecepatan harus pula di latih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya dan tidak hanya berlatih kecepatan saja.

g. Hakikat Lari Cepat

Lari cepat suatu kemampuan yang di tandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*) Yudha M. Saputra (2001:39), yang dimaksud dengan lari adalah gerakan maju kedepan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Unsur-unsur yang diperlukan dalam prestasi lari adalah : (1) kecepatan (*speed*), (2) kekuatan (*strength*), (3) tenaga (*power*). Secara garis besar dapat di ketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik. Unsur yang penting yang harus di perhatikan dalam lari yaitu teknik gerakan lari.

Lari cepat merupakan gerakan maju kedepan dari seluruh tubuh, ada saat melayang di udara. Lari cepat (*sprint*) sering juga di katakan lari jarak pendek. Lari cepat (*sprint*) menurut Soegito (1993:8) adalah gerak maju kedepan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya. Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh Yusuf Adisamita (1992:35).

Menurut Yusuf Adisasmita (1997: 35) lari cepat adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau *sprint* atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama, akan tetapi berhubung adanya pembagian jarak yang ditempuh, maka dalam pelaksanaannya lari cepat untuk anak SD khususnya untuk kelas V dilakukan dengan jarak 40 meter, yang terdiri dari empat faktor gerakan lari yaitu

1. Posisi Kepala

Dalam melakukan gerakan lari cepat, pandangan lurus kedepan, kepala tidak miring kesamping kanan atau kesamping kiri dan kepala tetap santai (*rileks*)

2. Posisi Togok

Pada posisi ini badan condong kedepan tidak membungkuk dan tidak membusungkan dada, punggung lurus dan segaris dengan kepala, posisi togok lurus atau tidak miring kesamping kanan atau kiri, togok bergerak sewajarnya atau (rileks)

3. Gerakan Lengan

Pada gerakan ini siku ditekuk membentuk sudut kira-kira 90 derajat, jari-jari tangan setengah mengepal tidak seperti menggenggam sesuatu benda, ayunan kedua lengan lemas atau rileks seakan-akan bergantung bebas pada bahu, ayunan kedua tangan tidak tepat kearah depan tetapi agak serong kedepan tengah atau medial.

4. Gerakan Kaki

Pada saat berlari lutut diangkat setinggi panggul, pada saat berlari pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki, pelari menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin, langkah kaki seirama atau berimbang kecepatan dengan gerakan lengan.

h. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari

Dari sudut waktu dan gerak, setiap lari cepat dimulai dengan bereaksi secepat mungkin terhadap aba-aba dan berakhir setelah mencapai garis finish. Waktu dan periode gerak dapat dibagi dalam beberapa fase (1) Waktu reaksi (2) Waktu meninggalkan balok start (3) Waktu Akselerasi (4) Waktu mempertahankan kecepatan (5) Waktu mencapai garis

finish, menurut Harsono (1988:218) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari yaitu :

- 1) Adanya Elastisitas dari otot, karena semakin panjang otot itu terulur, maka makin cepat pelari (sprinter) berkontraksi, otot memanjang dan memendek serta dapat melangkah lebih lebar, berlari rileks.
- 2) Teknik lari, misalnya gerakan lengan, sikap badan waktu berlari
- 3) Kemampuan mengatasi tahanan (resistance)
- 4) Konsentrasi dan semangat waktu berlomba
- 5) Keturunan dan keadaan serta intensitas latihan

Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut M. Sajoto (1995:9), kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnnya. Lari cepat merupakan lari yang dilakukan mulai dari garis start hingga garis finish dengan kecepatan maksimal.

Menurut Yusuf Adisasmita (1992: 40) Prinsip-prinsip teknik lari jarak pendek adalah sebagai berikut :

- 1) Pada saat menolak, kaki belakang harus berakhir dalam keadaan lurus dan membawanya ke depan tidak dalam sikap lurus (agak dibengkokan), dan di angkat setinggi mungkin untuk mencapai langkah yang besar.
- 2) Pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut agak di tekuk atau dalam keadaan agak bengkok.
- 3) Badan condong ke depan, tidak membungkuk dan juga tidak membusungkan dada. Pandangan tidak jauh ke depan, sebaiknya kira-kira 5 – 10 meter ke depan.
- 4) Ayunan kedua lengan lemas (rileks) seakan-akan bergantung bebas pada bahu. Siku di tekuk membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Selama mengayunkan tangan siku ini tidak berubah. Ayunan kedua tangan, tidak tepat ke arah depan tetapi agak serong ke depan tengah (medial). Ayunan lengan ke depan setinggi bahu dan ayunan ke belakang maksimal setinggi pinggang.
- 5) Pergelangan tangan tetap lurus tetapi tidak dikejangkan, jari-jari tangan setengah mengepal, tidak seperti menggenggam suatu benda.
- 6) Punggung lurus dan segaris dengan kepala, otot leher tetap rileks, mulut agak di buka ternganga.
- 7) Antara kedua kaki, pinggul dan lengan, merupakan suatu kesatuan gerakan yang berlangsung secara tetap dan harmonis.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Teguh Wiyono (2009) berjudul “Identifikasi Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” Subjek penelitiannya adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Nanggulan Kabupaten Kulonprogo, berjumlah 108 siswa. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan kesimpulan penyebab kesulitan belajar Kesulitan Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Nanggulan Kabupaten Kulonprogo termasuk kategori rendah.
2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sutaryanto (2005) dengan judul “Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Lari Gawang Pada Mahasiswa PJKR Angkatan 2002/2003”. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kesulitan paling tinggi pada saat melakukan gerakan lari pendekatan membuat posisi badan tinggi diantara gawang-gawang. 72,52 % tingkat kesulitan gerakan kaki pada saat melakukan gerakan melewati gawang.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian yang relevan maka dapat dikemukakan, bahwa penguasaan lari cepat diantaranya ditentukan oleh faktor siswa dan guru. Jika faktor –faktor kurang mendapat perhatian akibatnya tidak memberikan Kemangkongan terhadap keberhasilan dalam penguasaan teknik lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkong Purbalingga.

Teknik lari cepat dapat dikuasai oleh siswa dengan baik dan benar, apabila unsur-unsur yang menyebabkan kesulitan dapat dihilangkan. Pada dasarnya unsur-unsur yang terkait di dalam belajar lari cepat adalah faktor intern dan faktor ekstern.

Lari cepat tidak hanya mengandalkan kemampuan menguasai teknik gerakan lari cepat saja tetapi memerlukan Kemampuan *power* yang besar serta kelentukan yang baik. Akan tetapi masih ada guru dalam mengajar kurang memperhatikan faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap lari cepat, karena guru hanya memberikan materi penguasaan teknik berlari cepat saja. Oleh karena itu siswa mengalami kesulitan dalam berlari cepat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Tamsir Riyadi (1985: 23), beberapa unsur yang perlu diperhatikan dalam lari jarak pendek (*sprint*) antara lain *speed* (kecepatan), *explosive power* (daya ledak, terutama kaki), *strength* (kekuatan), *coordination* (koordinasi gerakan), *flexibility* (kelentukan), *agility* (kelincahan), stamina dan lain-lain.

Dalam mengidentifikasi kesulitan belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Muntang, Kecamatan Kemangkong, Kabupaten Purbalingga tahun pelajaran 2012-2013, dapat dilakukan dengan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kesulitan dalam lari cepat. Faktor-faktor tersebut adalah tolakan kaki, sikap badan, gerakan lengan, pandangan mata dan frekuensi langkah.