

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis

1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. (<http://id.wikipedia.org/wiki/pembelajaran>).

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Berkaitan dengan belajar, menurut Wardani, dkk, (2005: 2.17) mengemukakan, belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam intraksi dengan lingkungan.

Sedangkan pembelajaran menurut Sujdana yang di kutip Sugihartono, dkk. (2007: 80) merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Gulo Sugihartono dkk. (2007: 80) mendefisikan pembelajaran sebagai usaha untuk menciptakan sistem

lingkungan yang mengoptimalkan kegiatan belajar. Menurut Nasution yang di kutip Sugihartono dkk, (2007: 80) mengartikan bahwa, pembelajaran sebagai suatu aktifitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkan dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar.

Berdasarkan pengertian belajar dan pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan system lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Sedangkan pembelajaran lari adalah proses belajar mengajar lari agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan, atau keterampilan tentang gerak lari yang diajarkan.

2. Tujuan Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode pembelajaran yang

terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Menurut Sanjaya Vina, (2006: 86) menyatakan bahwa, tujuan pembelajaran adalah kemampuan (kompetensi) atau keterampilan yang diharapkan dapat dimiliki setelah mereka melakukan proses pembelajaran tertentu. Hal ini seperti dikemukakan Dick dan Carey : *The instructional goal is a statement that describes what it is that student will be able to do after they have completed.* Dalam kurikulum berorientasi pencapaian kompetensi, tujuan pembelajaran itu juga bisa diistilahkan dengan indikator hasil belajar. Artinya, apa hasil yang diperoleh siswa setelah mereka mengikuti proses pembelajaran.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian pembelajaran. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan guru atau pelatih. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang banyak dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik. Membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Penerapan metode yang seorang akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian pembelajaran lebih optimal.

Menurut Winarno Surakhmad (1984: 69), metode adalah suatu cara yang dalam fungsinya merupakan alat suatu mencapai tujuan. Sedangkan menurut Aip Syafuddin (1992: 185) bahwa, metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini metode pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan lari.

3. Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Guru selalu di hadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum, selama maupun sesudah terjadinya proses atau situasi belajar mengajar. Guru harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan untu apa diciptakan. Termasuk mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang telah dibuat, dan mengenai berhasil atau tidaknya pelaksanaan rencana. Berhasil tidaknya pelaksanaan kegiatan

belajar mengajar dapat di ketahui setelah dilkakukan kegiatan evaluasi. Disamping itu, hasil evaluasi bisa juga digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program selanjutnya. Kegiatan yang paling strategi dalam pembelajaran adalah pemilihan dan penetapan metode pembelajaran sebelum proses tersebut dilaksanakan. Untuk kepentingan penyusunan strategi proses belajar mengajar perlu dipahami tentang segala hal yang bersangkutan dengan proses tersebut. Unsur-unsur metode yang berkenaan dengan trategi belajar mengajar merupakan unsur penting. Metode pembelajara dalam pendidikan jasmani sangat kompleks dan banyak macamnya. Rusli Lutan (1994: 390), menyatakan bahwa “Metode mengajar terdiri dari dua kelompok, metode mengajar langsung dan tidak langsung. Metode mengajar langsung meliputi; metode mengajar komando, metode mengajar individual, metode mengajar resiprokal, metode mengajar inklusi. Sedangkan yang dikategori sebagai metode mengajar tidak langsung adalah metode mengajar ekplorasi, metode guide discovery, metode mengajar divergent production. Sedangkan Supandi (1992; 24-42) mengatakan bahwa secara garis besarnya berbagai metode proses belajar mengajar pendidikan jasmani itu meliputi; metode metode komando, metode resiprokal, metode mandiri berstruktur, metode discovery terbimbing dan metode pemecahan masalah”.

4. Atletik

Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau athlun yang berarti “lomba atau perlombaan /pertandingan “, Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia dan sering memakai istilah atau atletik dengan track and Field. Negara Jerman memakai kata Leicht Athletik dan Negara Belanda memakai istilah / kata Athletiek. Menurut Eddy Purnomo (2011: 1) mengatakan bahwa, atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan. Sedangkan menurut Djumidar (2005: 1.3) menyatakan bahwa, atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan jalan, lari, lompat dan lempar. Dan juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, SEA GAMES, ASEAN GAMES, dan OLIMPIADE.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, Jalan, lari, lompat dan lempar merupakan gerak dasar atletik yang sangat penting sebagai sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi.

5. Pengertian Lari

Menurut <http://id.wikipedia.org/wiki/Lari>, lari didefinisikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik dan latihan anaerobik. Lari didefinisikan dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari merupakan gerak siklik yang berulang-ulang melibatkan seluruh badan dan terdiri dari fase menyokong (*support phase*) dan fase mengayun (*swing phase*). Fase menyokong terdiri atas sentuhan tumit (*heel strike*). Menapak (*stance*), dan tinggal landas jari-jemari (*toes off*). Fase mengayun terdiri atas fase lanjutan gerak (*follow through*), ayun swing dan penurunan kaki (*drop down*), Dangsina, (1984: 84). Pada lari tidak terjadi fase “*double stance*” seperti halnya pada jalan, bahkan sering kali dikatakan bahwa lari adalah proses melompat berkali – kali, setiap kali hanya satu kaki yang menyangga badan, serta ada saat-saat melayang. Semakin cepat lari, semakin banyak waktu melayang di udara.

6. Metode Bermain

Menurut Johan Dewey dalam Suetoto Pontjopuetro (2004: 1.3) berpendapat bahwa, bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktifitas permainan. Permainan merupakan aktifitas yang menyenangkan bagi tiap orang, terutama bagi anak-anak. Rusli Lutan (1991: 4) memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut. Bermain

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 sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara suka rela tanpa paksaan, pada waktu luang. Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri tersendiri. Begitu juga dengan metode pembelajaran bermain juga memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Johan Huizinga dalam Herman Subarjah (1.3-1.4) ciri-ciri bermain sebagai berikut:

- a. Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela.
- b. Permainan bukanlah kehidupan “bisa” atau “nyata”. Karena itu bisa diamati secara perilaku anak selama permainan, mereka berbuat pura-pura atau tidak sungguhan.
- c. 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.
- d. Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan kegiatan bermain jika aktifitas 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 dimanfaatkan sebagai alat untuk pembelajaran lari, khususnya di Sekolah Dasar Depdikbud (1993: 4) mengemukakan bahwa, cara pelaksanaannya dengan dapat dengan pembelajaran., menirukan, permainan, perlombaan, pertandingan, dan atau tes. Sedangkan pengertian pendekatan permainan menurut Wahjoedi (1999: 121) pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan.

Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran lari untuk siswa sekolah dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari dapat berupa perlombaan. Bentuk permainan dalam perlombaan atau Bentuk permainan dan perlombaan pertandingan 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 atau perlombaan untuk pelajaran tehnik lari, khususnya bagi siswa SD menurut Aip Syaifuddin (1992: 55) antara lain adalah :

- 1) Lari dalam bentuk hitam hijau
- 2) Lari bolak balik memindahkan benda
- 3) Lari meliwati bangku-bangku pendek
- 4) Lari sambil mengendong temanya secara bergantian
- 5) Lari dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut atau paha
- 6) Lari menirukan binatang (kijang)
- 7) Lari sambil melompat-lompat dengan langkah panjang
- 8) Lari dengan lubang-lubang ban bekas

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

- 1) Ambil balok dari lingkaran tengah
- 2) Mengibarkan sapu tangan
- 3) Main galah (gobak sodor)
- 4) Cepat dapat
- 5) Memindahkan balok kesana kesini
- 6) Lari melewati lorong

Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk lomba atau kompetisi. 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 di rancang secara sederhana. Dengan aturan-aturan yang dapat dipahami anak mereka dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat di capai

Bermain merupakan cara untuk menciptakan sesuatu kompetitif siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturanya telah disepakati lebih dahulu. Motifasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu pelajar perlu ditumbuhkan motifasi dan semangat belajarnya. Motifasi belajar dapat di tumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Antara sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ditemui dalam permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuh

kembangkan sikap disiplin, saling menghargai, dan bertanggungjawab dalam mentaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktifitas gerak yang 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, kreatifitas, inisiatif, kemampuan siswa untuk berpikir 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.

Manfaat permainan bagi anak-anak tidak dapat diragukan lagi. Sesuai pendapat Gustmuts, Monesori dan Probel dalam Suetoto Pontjopuetro (2007: 1.12) mengatakan bahwa, permainan merupakan alat pendidikan yang utama bagi anak-anak. Adapun keputusan permainan ini adalah: 1) permainan merupakan alat penting untuk menumbuhkan sifat sosial untuk hidup bermasyarakat, karena dengan bermain, anak dapat mengenal bermacam-macam tingkah laku. 2) permainan merupakan alat untuk mengembangkan fantasi, bakat dan kreasi. 3) permainan dapat mendatangkan berbagai macam perasaan, antara lain perasaan senang dalam melakukan permainan. 4) permainan bersama dapat

menumbuhkan rasa tanggungjawab dan disiplin karena anak harus mentaati peraturan-peraturan.

Salah satu karakteristik siswa seusia sekolah dasar adalah hasrat bergerak dan senang bermain. Besar kecilnya bergerak tiap anak itu berlainan, karena sudah merupakan pembawaan masing-masing. Yang dapat diberikan hanyalah pengaruh terhadap tujuan dengan jalan memberikan permainan-permainan yang menarik perhatian dan bermanfaat. Menurut Suetoto Pontjopuetro (2004; 1.7) anak-anak suka bermain karena; 1) ingin bergaul dengan orang lain. 2) ingin tahu akan prestasi sendiri, dibanding dengan prestasi orang lain atau prestasi sendiri yang dahulu. 3) ingin mengalami suatu kejadian yang tidak sungguh-sungguh yaitu dalam permainan fantasi dan permainan meniru, 4) ingin mengadu kecakapannya, keberaniannya, untuk nasibnya dengan orang lain.

7. Karakterisasi Siswa Kelas III SD

Menurut IG.A.K. Wardani dkk,(3005: 1.3) bahwa, ada beberapa karakteristik anak di usia sekolah dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik. Adapun karakteristik dan kebutuhan peserta didik adalah sebagai berikut :

- a. Keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani berkaitan dengan prestasi sekolah.
- b. Cenderung mematuhi peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
- c. Cenderung memuji sendiri.
- d. Suka membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan anak lain, kalau hal itu dirasakan menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
- e. Kalau tidak dapat, menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting.
- f. Terutama pada usia 6 -8 tahun untuk menghendaki nilai (angka raport) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak

Disamping memperhatikan karakteristik anak usia SD, implikasi pendidikan dapat juga bertolak dari kebutuhan peserta didik. Pemaknaan dari kebutuhan SD dapat didefinisikan dari tugas-tugas perkembangannya. Tugas-tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang muncul pada saat atau suatu periode tertentu dari kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas berikutnya kegagalan dalam melaksanakan tugas sementara kegagalan dalam melaksanakan tugas tersebut menimbulkan rasa tidak bahagia, ditolak oleh masyarakat dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

Tugas-tugas perkembangan yang bersumber dari kematangan fisik diantaranya adalah belajar berjalan, belajar melempar, menangkap dan menendang bola, belajar menerima jenis kelamin yang berbeda dengan dirinya. Beberapa tugas perkembangan terutama bersumber dari kebudayaan seperti belajar membaca, menulis, dan berhitung, belajar tanggung jawab sebagai warga negara. Sementara tugas-tugas perkembangan yang bersumber dari nilai-nilai kepribadian individu diantaranya memilih dan mempersiapkan untuk bekerja, memperoleh nilai filsafat dalam kehidupan.

Anak usia SD ditandai oleh tiga dorongan ke luar yang besar yaitu 1) kepercayaan anak untuk keluar rumah dan masuk kelompok sebaya. 2) percayaan anak dalam dunia permainan dan kegiatan yang memerlukan ketrampilan fisik. 3) Kepercayaan mental untuk memasuki dunia konsep, logika dan simbolis dan komunikasi orang dewasa.

Menurut Suyati (1992: 12-13), karakteristik anak umur 8 – 10 tahun atau anak kelas III – IV adalah sebagai berikut :

a. Karakter Fisik

- 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
- 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar, ada kontak fisik seperti berkelahi, dan bergulat.
- 3) Pertumbuhan terus naik.
- 4) Koordinasi antara mata dan tangan lebih baik.
- 5) Bentuk tubuh yang baik dapat timbul / terjadi.
- 6) Filosofi, wanita-wanita satu tahun lebih maju dari pada pria.
- 7) Perbedaan seksual banyak pengaruhnya.
- 8) Adanya perbedaan-perbedaan individu mulai nyata dan terang.

b. Karakteristik Sosial dan Emosional

- 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik
- 2) Masa anak-anak suka membual.

- 3) Suka menggoda dan menyakiti anak lain
- 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama dan berperan.
- 5) Suka berteman dan senang terhadap teman-teman lain, di samping senang terhadap teman akrab.
- 6) Kemauan besar
- 7) Hasrat turut serta berkelompok
- 8) Selalu bermain-main.
- 9) Menginginkan lebih ada kebebasan, tetapi tetap dalam lindungan orang dewasa.
- 10) Lebih senang kegiatan beregu dari pada kegiatan individual.

c. Karakteristik Mental

- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah.
- 2) Kemampuan berfikir bertambah.
- 3) Senang akan bunyi – bunyian dan gerakan bermain.
- 4) Suka meniru.
- 5) Minat terhadap macam-macam permainan yang terorganisasi bertambah.
- 6) Sangat berhasrat untuk menjadi dewasa.
- 7) Khususnya gemar terhadap katifitas-aktifitas yang berbentuk pertandingan.

Dengan demikian pemahaman terhadap karakteristik peserta didik dan tugas-tugas perkembangan anak SD dapat dijadikan titik awal untuk menentukan tujuan pendidikan di SD, dan untuk menentukan waktu yang dapat memberikan pendidikan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak itu sendiri.

B. Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Karsiyah, penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari dengan Pemberian Model Bermain Siswa Kelas V SD Negeri Legok Kecamatan Kebasem Kabupaten Banyumas”. Tahun 2009 dengan jumlah sampel 34 siswa. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa penggunaan metode pembelajaran bermain menarik dan menyenangkan dapat meningkatkan

ketrampilan gerak dasar. Siswa yang nilainya belum batas minimal ketuntasan pada perlakuan pertama, dapat ditingkatkan pada perlakuan kedua. Nilai rata-rata pada fre test sebesar 65,8. Nilai rata-rata pada siklus pertama 67,6, setelah melakukan siklus kedua nilai rata-rata 73,05.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dimiyati, penelitian yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lari Cepat Menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Panambangan Kecamatan Cilongok Banyumas. Dengan jumlah siswa 34 siswa. Penelitian dilakukan dengan menggunakan 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari 2 pertemuan. Pada masing-masing siklus dilakukan evaluasi dan refleksi. Pengamatan yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari 3 aspek, yaitu psikomotor (unjuk kerja), aspek efektif (sikap), dan aspek kognitif (pemahaman konsep). Indikator-indikator konsep psikomotor terdiri dari angkat paha, langkah panjang, ayunan lengan dan kombinasi (irama lari cepat/ritme). Indikator aspek afektif terdiri dari sikap semangat, disiplin dan kerja sama. Sedangkan aspek di peroleh melalui hasil belajar siswa dengan dengan bentuk soal pilihan ganda. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik statistik deskriptif kuantitatif.

Pada studi awal, diperoleh siswa yang masuk kedalam kategori tuntas ada 9 siswa (26,47%) dan siswa yang masuk kedalam kategori tidak tuntas ada 26 siswa (73,53%). Pada siklus I, siswa yang masuk ke dalam kategori tuntas ada 16 siswa (47,06%), dan siswa yang masuk kategori tidak tuntas ada 18 siswa (52,94%). Sedangkan pada siklus II, siswa yang masuk dalam kategori

tuntas ada 26 (76,47%), dan hanya ada 8 siswa (23,53%) yang masuk dalam kategori tidak tuntas. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pembelajaran lari cepat dengan menggunakan metode bermain pada siswa kelas III SD Negeri Penambangan Kecamatan Cilongok.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi dari hasil ulangan harian dengan materi gerak dasar lari pada siswa kelas III Winongo Tirtonirmolo Kasihan Bantul yang tingkat penyerapan materi masih rendah. Untuk memperbaiki tingkat materi gerak dasar lari tersebut, guru melakukan perbaikan pembelajaran yaitu dengan mengganti metode pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya. Metode yang dipilih adalah metode yang disesuaikan dengan karakteristik anak yaitu bermain.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi anak-anak. Apalagi bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan ketrampilan gerak anak. Melalui bermain anak juga akan mendapatkan pengalaman belajar yang sangat berharga. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkap perasaannya sesama teman menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain bagi anak, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai bagaimana kegiatan bermain untuk mengembangkan ketrampilan gerak dasar pada anak, termasuk didalamnya keterampilan gerak dasar sikap lari, agar bermain memberikan sumbangan yang positif bagi peningkatan pembelajaran gerak dasar lari, maka guru

dituntut dapat merancang kegiatan bermain yang menarik, menyenangkan dan mengandung unsur-unsur peningkatan gerak yang menunjang keterampilan gerak dasar lari. Melalui metode bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ditemui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktifitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari kelas III dengan menggunakan metode bermain, dalam penelitian ini peneliti membuat langkah-langkah penelitian menggunakan 2 siklus.