BAB II

KAJIAN TEORI

A. Keterampilan Lari Estafet

1. Pengertian keterampilan

Mengatakan keterampilan yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan akal, fikiran, ide dan kreativitasnya dalam mengerjakan, mengubah, menyelesaikan ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.keterampilan/ kemampuan tersebut pada dasarnya akan lebih baik bila terus diasah dan dilatih untuk menaikkan kemampuan sehingga akan menjadi ahli atau menguasai dari salah satu bidang keterampilan yang ada.

Keterampilan tersebut dapat dilatih sehingga mampu melakukan sesuatu, tanpa adanya latihan dan proses pengasahan akal, fikiran tersebut tidak akan bisa menghasilkan sebuah keterampilan yang khusus atau terampil karena keterampilan bukanlah bakat yang bisa saja didapat tanpa melalui proses belajar yang intensif dan bukanlah merupakan kelebihan yang sudah diberikan semenjak lahir. sehingga untuk menjadi seorang yang terampil dengan memiliki keahlian khusus pada bidang tertentu haruslah melalui latihan dan belajar dengan tekun supaya dapat menguasai bidang tersebut dan dapat memahami dan mengaplikasikannya.

Gordon mengemukakan keterampilan merupakan sebuah kemapuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Definisi keterampilan menurut Gordon ini cenderung mengarah pada aktivitas psikomotor. Kemampuan psikomotorik terkait erat dengan keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi antara saraf dengan otak.[1]

2. Pengertian lari

Lari adalah salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Sebelum menjadi sebuah cabang olahraga, lari sudah dikenal oleh peradaban-peradaban manusia kuno.Lari merupakan cabang olahraga atletik yang paling populer. Olahraga ini banyak yang meminatinya diseluruh penjuru dunia, karena modal awal dari segala olahraga. Cabang-cabang lari sangat banyak macamnya dari yang berjarak pendek, jarak jauh.

Lari estafet atau lari sambung merupakan salah satu cabang olahraga lari. Lari sambung pada dasarnya adalah melakukan gerak lari secepat mungkin dengan membawa tongkat. Pada lari sambung terjadi perpindahan tongkat dalam regu. Satu regu lari sambung beranggotakan empat pelari, yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, pelari dan keempat. Jumlah pelari estafet bisa 2, 4, 8 otang atau lebih asalkan jumlahnya genap. Pada perlombaan resmi biasanya jumlah pelari estafet sebanyak 4 orang. Lari estafet yang sering dilombahkan berjarak 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter.[2]

---

[1]Novan Ardy Wiyani, *Desain Pembelajaran Pendidikan*, (Bumiayu: AR-RUZZ MEDIA, 2013). Hal.84

[2] Giri Wiarto, *ATLETIK*,(Surakarta: GRAHA ILMU, 2013). Hal. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Tujuan lari

Tujuannya adalah melatih kerjasama dalam ketepatan dan kecepatan berlari sehingga hasil akhir dapat tercapai dengan baik.

4. Keterampilan lari estafet

Keterampilan lari estafet adalah kemampuan siswa dalam memberi dan menerima tongkat. Berlari itu adalah satu kaki melontarkan tubuh ke depan, lalu kemudian kaki lain menahan tubuh kita jatuh lalu kemudian melontarkan kembali tubuh kita ke depan. Hal tersebut terus di ulang ulang dengan cepat sedemikian sehingga terjadi lah sebuah hal yang kita sebut dengan berlari. Keterampilan berlari pada umumnya diperoleh dengan cara mempelajari di sekolah. Keretampilan berlari merupakan suatu olahraga yang tumbuh berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat, melempar merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor pelari lain, yaitu

Pelari pertama, kedua, ketiga dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor pelari yang lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pelari berikutnya.[3] Sehingga keterampilan berlari estafet yang diajarkan jelas dan sesuai dengan praktik di lapangan.

5. Indikator dalam peningkatan keterampilan berlari

Pada dasarnya proses berlari sambung dilaksanakan secara bergantian atau berantai. Karena melibatkan beberapa aktivitas, baik jasmani maupun rohani. Sehingga proses berlari sambung ada beberapa aspek perkembangan fisik dapat disimpulkan menjadi suatu indikator yang diharapan untuk peningkatan keterampilan berlari sambung pada siswa kelas IV MI Sumokali Sidoarjo.

Perkembangan intelegensi seorang bayi selalu berhubungan dengan motorik kasar dan motorik halus. Aspek Perkembangan Fisik Perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan fisik. Keterampilan motorik ini yaitu keterampilan motorik kasar serta halus. Keterampilan motorik anak yang masih berusia 4-5 tahun biasanya banyak mengalami perkembangan jika dibandingkan dengan motorik kasar. Kemudian, setelah usia 5 tahun barulah terjadi perkembangan motorik halus. Di usia 4 tahun, anak-anak sendiri masih menyukai gerakan-gerakan sederhana seperti melompat, berjingkrak-jingkrak atau berlari ke sana kemari. Pada usia 5 tahun, anak-anak biasanya lebih berani mengambil resiko dan lebih percaya diri untuk melakukan ketangkasan seperti memanjat suatu obyek, berlari kencang dan lain sebagainya.[4]

---

[3] Giri Wiarto, *ATLETIK*, (Surakarta: GRAHA ILMU, 2013). Hal. 14-16.

[4] Maimunah Hasan, *Pendidikan anak usia dini*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2009). Hal. 74

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teknik Pergantian Tongkat Estafet. lari estafet mengenal dua cara pergantian tongkat, yaitu:

a. Teknik penerimaan tongkat dengan cara melihat (visual)

Pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari sambil menolehkan kepala untuk melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. Penerimaan tongkat dengan cara melihat biasanya dilakukan pada nomor 4 x 400 meter.

b. Teknik penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat (non visual)

Pelari yang menerima tongkat melakukannya dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya. Cara penerimaan tongkat tanpa melihat biasanya digunakan dalam lari estafet 4 x 100 meter. Dilihat dari cara menerima tongkat, keterampilan gerak penerima tongkat tanpa melihat lebih sulit dari pada dengan cara melihat. Dalam pelaksanaannya, antara penerima dan pemberi perlu melakukan latihan yang lebih lama melalui pendekatan yang tepat.

Teknik Pemberian dan Penerimaan Tongkat Estafet.

Prinsip lari sambung adalah berusaha membawa tongkat secepat-cepatnya yang dilakukan dengan memberi dan menerima tongkat dari satu pelari kepada pelari lainnya, agar dapat melakukan teknik tersebut, pelari harus menguasai keterampilan gerak lari dan keterampilan memberi serta menerima tongkat yang dibawanya.

Dalam beberapa lari sambung, seringkali suatu regu dikalahkan oleh regu lainnya hanya karena kurang menguasai keterampilan gerak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menerima dan memberikan tongkat dari satu pelari kepada pelari yang lainnya. Bahkan, seringkali suatu regu didiskualifikasi hanya karena kurang tepatnya penerimaan dan pemberian tongkat.

lari estafet mengenal dua cara pemberian dan penerimaan tongkat, yaitu:

a. Teknik pemberian dan penerimaan tongkat estafet dari bawah. Teknik ini dilakukan dengan cara pelari membawa tongkat dengan tangan kiri. Sambil berlari atlet akan memberikan tongkat tersebut dengan tangan kiri. Saat akan memberi tongkat, ayunkan tongkat dari belakang ke depan melalui bawah. Sementara itu, tangan penerima telah siap dibelakang dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Ibu jari terbuka lebar, sementara jari-jari tangan lainnya dirapatkan.
b. Teknik pemberian dan penerimaan tongkat estafet dari atas. Teknik ini dilakukan dengan cara mengayunkan tangan dari belakang ke depan, kemudian dengan segera meletakan tongkat dari atas pada telapak tangan penerima. Pelari yang akan menerima tongkat mengayunkan tangan dari depan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas. Ibu jari di buka lebar dan jari-jari tangan lainnya rapat.

Ada sebuah cara yang dilakukan dalam olahraga lari estafet agar tongkat estafet tidak jatuh saat diberikan pada peserta lain. Yaitu pelari yang memegang tongkat estafet memegang tongkat estafet

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan tangan kiri dan memberikannya juga dengan tangan kiri. Sedangkan si penerima tongkat bersiap menerima tongkat dengan tangan kanan.

Suatu regu lari estafet yang terdiri dari pelari-pelari yang baik hanya akan dapat memenangkan perlombaan jika mampu melakukan pergantian tongkat estafet dengan cepat dan sempurna. Cara menempatkan pelari-pelari tersebut adalah sebagai berikut:

a) Pelari ke-1 ditempatkan didaerah start pertama dengan lintasan di tikungan.
b) Pelari ke-2 ditempatkan didaerah start kedua dengan lintasan lurus.
c) Pelari ke-3 ditempatkan didaerah start ketiga dengan lintasan ditikungan
d) Pelari ke-4 ditempatkan di daerah start keempat dengan lintasan lurus dan berakhir di garis finish

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Latihan Memberi dan Menerima Tongkat Estafet

Tujuan: melatih kerjasama dalam ketepatan dan kecepatan berlari sehingga hasil akhir dapat tercapai dengan baik.

Cara Melakukannya:

1. Buatlah beberapa regu estafet (masing-masing terdiri dari 4 pelari atau siswa) dan masing-masing pelari atau siswa ditempatkan dengan jarak 50 meter.
2. Setelah ada aba-aba ”bersiap” pelari pertama segera menempatkan posisinya (sikap *start*jongkok).
3. Setelah ada aba-aba ”ya”, pelari tersebut berlari secepat-cepatnya menuju pelari atau atlet kedua yang sudah siap untuk menerima tongkat.
4. Setelah keempat pelari menyelesaikan tugasnya dan pelari terakhir (keempat) masuk ke garis *finish* tanpa membuat kesalahan maka regu yang tiba di garis *finish* pertama keluar sebagai pemenang.[5]

Dari aspek di atas, penulis menyimpulkan kriteria indikator keterampilan berlari sambung yakni:

a. Gerakan lengan yang diayun depan belakang di atas pinggang
b. Gerakan yang cepat
c. Gerakan pemberian/penerimaan tongkat
d. Pendataran telapak kaki menggunakan ujung telapak kaki
e. Posisi badan condong kedepan

Dari indikator di atas merupakan titik tolak penentu model yang akan digunakan, sehingga metode yang dipilih sesuai dengan indikator

[5] Giri Wiarto, *ATLETIK*, (Surakarta: GRAHA ILMU, 2013). Hal. 15-16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang diharapkan. Selain itu indikator berfungsi sebagai acuan dalam pembatas bahasan peneliti, agar tidak mengalami perluasan dalam bahasan.

B. PENJASKES

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitasemosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan rohani.

Pengertian Pendidikan Jasmani Kata fisik atau jasmani (*physical*) menunjukkan pada tubuh atau badan (*body*). Kata fisik seringkali digunakan sebagai referensi dalam berbagai karakteristik jasmaniah, seperti kekuatan fisik (*physical strenght*), perkembangan fisik (*physical development*), kecakapan fisik (*physical prowess*), kesehatan fisik (*physical health*). dan penampilan fisik (*physical appearance*).

Kata fisik dibedakan dengan jiwa atau fikiran (*mind*). Oleh karena itu, jika kata pendidikan (*education)* ditambahkan dalam kata fisik, maka membentuk frase atau susunan kata pendidikan fisik atau pendidikan jasmani (*physical education*), yakni menunjukkan proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

a. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

a) Permaian dan Olahraga meliputi: olahtaga tradisional, permainan. Ekplorasi gerak lokomotor dan non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti rounders, kipper, sepak bola, bola basket, bola voli, enis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.

b) Aktivitas Pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.

c) Aktivitas Senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.

d) Aktivitas Ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.

e) Aktivitas Air meliputi: permainan air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

f) Aktivitas Luar Kelas meiputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, perawatan tubuh agar tetap sehat, mencegah dan merawat cidera serta mengatur waktu istirahat dan berperan aktif kegiatan P3K dan UKS.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

d) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

e) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

f) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

g) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.[6]

C. Materi Atletik

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa yunani kuno. Sedangkan pada atletik di Indonesia dikenal lewat bangsa belanda yang selama tiga setengah abad telah menjajah negeri ini. Namun demikian atletik tiada dikenal secara luas. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Kemudian sederajat atlet dari berbagai cabang atletik mulai bermunculan seiring dengan bertambahnya event-event kejuaraan atletik baik nasional maupun internasiaonal.[7]

a. Lari Estafet

Lari estafet atau lari sambung merupakan salah satu cabang olahraga lari. Jumlah pelari estafet bisa 2, 4, 8 otang atau lebih asalkan jumlahnya genap. Pada perlombaan resmi biasanya jumlah pelari estafet

[6]Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*,(Bandung:ALFABETA,2013),Hal. 17-19.
[7]Giri Wiarto, *ATLETIK*,(Surakarta: GRAHA ILMU, 2013). Hal. 1-5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebanyak 4 orang. Lari estafet yang sering dilombahkan berjarak 4 x 100 meter dan 4 x 400 meter.

a) Cara Memberi dan Menerima Tongkat Estafet

Pada lari estafet, pengoperan tongkat estafet harus dilakukan dalam suatu petak yang berukuran panjang 20 meter. Pelari A berlari cepat menuju pelari B untuk memberikan tongkat estafet. Pelari B berada dalam sikap *standing start* (start berdiri) didekat garis permulaan petak. Pada jarak 4-5 meter dari garis (tanda x), pelari B melihat ke belakang. Setelah pelari A yang memegang tongkat estafet dengan lengan kirinya mendekati tanda x, pelari B lari secepat-cepatnya dan tidak boleh melihat ke belakang. Pada saat A mengejar, ia akan memberi aba-aba "ya" sambil mengulurkan lengan kirinya ke depan. Saat itu pula B mengulurkan lengan kanannya ke belakang dengan ibu jari dibuka terpisah dari jari lainnya. Ketika tongkat estafet menyentuh tangan B, tongkat itu harus digenggamnya agar tidak jatuh. Saat berikutnya tongkat estafet itu harus sudah berpindah ke tangan kiri.

b) Berlatih Lari Estafet

(a) Siswa di bagi menjadi dua baris dengan jarak setiap baris lima meter. Semua siswa berada pada posisi start berdiri dengan kaki kanan di depan. Baris paling belakang memegang tongkat estafet di lengan kirinya. Jangan memegang pada pertengahan tongkat estafet! Setelah mendengar aba-aba "ya", barisan siswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang memegang tongkat estafet berlari pelan dan mengulurkan lengan kirinya ke depan. Pada saat itu pula barisan depan mengulurkan lengan kanannya ke belakang. Telapak tangan menunjuk ke bawah, ibu jari terpisah dari jari lainnya. Sewaktu tongkat estafet menyentuh tangan barisan depan, segera barisan depan menggenggam tongkat dan memindahkan ke tangan kiri.

(b) Caranya sama seperti bagian 1, tetapi jumlah barisan menjadi empat baris dan jarak antarbaris menjadi 15 meter, serta kecepatan lari ditingkatkan.[8]

D. Pengertian Model *Explicit Instruction*

Rosenhina, dkk mengemukakan bahwa *Explicit Intruction* merupakan suatu model pembelajaran secara langsung agarsiswa dapat memahami serta benar-benar mengetahui pengetahuan secara menyeluruh dan aktif dalam suatu pembelajaran.[9]

Arend dalam Trianto menjelaskan bahwa model *Explicit Intruction* disebut juga dengan *direct instruction* merupakan salah satu pendekatan mengajar yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan dengan pengetahuan procedural yang terstruktur dengan

[8] Tri Hananto Budi Santoso dkk, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Yudistira, 2007). Hal. 22-23.

[9]Dini rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Alfabeta, 2012). Hal. 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah.[10]

Kemudian Anurrahman mengemukakan bahwa *Explicit Intruction* atau yang dikenal sebagai pengajaran langsung merupakan suatu model dimana kegiatan terfokus pada aktivitas-aktivitas akademik sehingga di dalam implementasi kegiatan pembelajaran guru melakukan kontrol yang ketat terhadap kemajuan siswa, pendayagunaan waktu serta iklim kelas yang dikontrol secara ketat pula.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Model *Explicit Intruction* merupakan suatu pendekatan atau model pembelajaran yang dirancang untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedur dan pengetahuan deklaratif sehingga agar siswa dapat memahami serta benar-benar mengetahui pengetahuan secara menyeluruh dan aktif dalam suatu pembelajaran dengan pola selangkah demi selangkah.[11]

E. Tujuan dan Ciri Model *Explicit Instruction*

Kardi, dkk ada beberapa ciri-ciri Model *Explicit Intruction* (pengajaran langsung), yaitu sebagai berikut:

a. Adanya tujuan pembelajaran dan pengaruh model pada siswa termasuk prosedur penilaian belajar.
b. Sintaks atau pola keseluruhan dan alur kegiatanpembelajaran dan

[10] Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek*, (Surabaya: TIM Prestasi Pustaka, 2007), hal. 3.
[11] Nanang Hanafiah dkk, *Konsep Strategi Pembelajara*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009). Hal. 51.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Sistem pengelolaan dan lingkungan belajar model yang diperlukan agar kegiatan pembelajaran tertentu dapat berlangsung dengan berhasil.[12]

Selain itu, Weil dan Calho mengemukakan bahwa tujuan utama dari penggunaan model tersebut, yaitu untuk memaksimalkan penggunaan waktu belajar siswa, sedangkan dampak pengajarannya adalah tercapainya ketuntasan muatan akademik dan keterampilan, meningkatnya motivasi belajar siswa serta meningkatkan kemampuan siswa.[13]

Ciri-ciri pada pengajaran langsung:

1) Proses pengajaran langsung didominasikan oleh keaktifan guru.
2) Suasana kelas ditentukan oleh guru sebagai perancang kondisi.
3) Lebih mengutamakan keluasan materi ajar daripada proses terjadinya pembelajaran.
4) Materi ajar bersumber pada guru.[14]

E. Langkah-Langkah Model *Explicit Instruction*

Pada pelaksanaan Model *Explicit Intruction* (EI) dapat berbentuk ceramah, demontrasi, pelatihan atau praktik, dan kerja kelompok. Hal ini digunakan untuk menyampaikan pelajaran yang ditransformasikan langsung oleh guru kepada siswa. Tekait hal tersebut, maka dalam penerapannya penyusunan waktu yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran harus seefisien mungkin, sehingga guru dapat merancang dengan tepat, waktu

[12] Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek.* (Surabaya: TIM Prestasi Pustaka, 2007), hal. 5.
[13] Ibid. hal. 1.
[14]Dini rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Bandung: Alfabeta, 2012) hal. 7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang digunakan. Dari uraian tersebut, maka seorang guru harus memahami langkah-langkah atau sintaks dari model tersebut.

Zainal Aqib menyatakan bahwa ada beberapa tahapan atau langkah dalam pengajaran langsung (*Explicit Intruction),* meliputi:

a. Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa.
b. Mendemontrasikan pengeatahuan dan keterampilan.
c. Membimbing pelatihan.
d. Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik.
e. Memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan.[15]

TAHAPAN-TAHAPAN MODEL *EXPLICIT INTRUCTION*

Fase	**Peran Guru**
Fase I Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa	Guru menjelaskan TPK, informasi latar belakang, pentingnya pelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar.
Fase 2 Mendemontrasikan pengeta-huan serta keterampilan	Guru mendemontrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap.
Fase 3 Membimbing pelatihan	Guru merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal.
Fase 4 Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik	Mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik
Fase 5 Memberikan kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan	Guru mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kapada situasi lebih kompleks dan kehidupan sehari-hari.[16]

[15]Zainal Aqib, *Model-model,Media dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (INOVATIF),* (Bandung, Yrama Widya, 2014), hal. 29-30.
[16]Trianto. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif,* (Jakarta: Perenada Media Grup, 2010), hal.2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan fase yang terdapat pada tabel 1, maka peneliti menyimpulkan bahwa pada tersebut terdiri dari fase persiapan, yang terdiri dari fase menyampaikan tujuan dan menyiapkan siswa yang mencakupi:

1. Guru memberikan tujuan langkah awal ini untuk menarik dan memusatkan perhatian siswa, serta memotivasi mereka untuk berperan serta dalam pelajaran itu.
2. Penyampaian tujuan kepada siswa dapat dilakukan oleh guru melalui rangkuman rencana pembelajaran dengan cara menuliskannya dipapan tulis.
3. Kegiatan ini bertujuan menarik perhatian orang (siswa), memusatkan perhatian siswa pada pokok pembicaraan dan mengingatkan kembali pada hasil belajar yang telah dimilikinya, relevan dengan pokok pembicaraan yang akan dipelajari.

Kemudian dilanjutkan dengan fase mendemontrasikan pengetahuan serta keterampilan yang mencakupi:

a. Melakukan presentasi atau demontrasi pengetahuan dan keterampilan.
b. Pengajaran langsung berperan teguh pada asumsi, bahwa sebagaianbesar yang dipelajari (hasil belajar) berasal dari mengamati orang lain.
c. Mencapai pemahaman dan penugasan meliputi untuk menjamin agar siswa akan mengamati tingkah laku yang benar dan bukan sebaliknya, guru perlu benar-benar memperhatikan apa yang terjadi pada setiap tahap demontrasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya, fase pelatihan dan pemberian umpan balik meliputi:

4. Membimbing pelatihan mencakupi
   a. Berlatih meliputi guru dapat mendemontrasikan sesuatu dengan benar-benar diperlukan latihan yang intensif, danmemperhatikan aspek penting dari keterampilan atau konsep yang didemontrasikan.
   b. Memberikan latihan terbimbing dalam hal ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru dalam menerapkan dan melakukan pelatihan, yaitu sebagai berikut:
      a) Menguasai siswa melakukan latihan singkat.
      b) Memberikan pelatihan pada siswa sampai benar-benar mengusai konsep / keterampilan yang dipelajari.
   c. Dilakukan terus-menerus dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa.
   d. Memperhatikan tahap-tahap awal pelatihan, yang mungkin saja siswa melakukan keterampilan yang kurang benar atau bahkan salah tanpa disadari.
5. Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik tahap ini disebut juga dengan tahap resitasi, yaitu guru memberikan beberapa pertanyaan secara lisan atau tertulis kepada siswa dan guru memberikan respon terhadap jawaban siswa.

Memberikan kesempatan untuk pelatihan lanjutan dan penerapan yang dilakukan dengan memberikan kesempatan latihan mandiri yang di hubungkan dengan kehidupan sehari-hari siswa dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan hal ini yang perlu diperhatikan oleh guru dalam memberikan tugas mandiri, yaitu:

a. Tugas rumah yang diberikan bukan merupakan kelanjutan dari proses pembelajaran, tetapi merupakan kelanjutan pelatihan untuk pembelajaran berikutnya.
b. Guru seyogyanya menginformasikan kepada orang tua siswa tentang tingkat keterlibatan mereka dalam membimbing siswa dirumah.
c. Guru perlu memberikan umpan balik tentang hasil tugas yang diberikan kepada siswa dirumah.[17]

F. Kelemahan dan kelebihan Model Explicit Instruction

Kelebihan model *explicit instruction* :

a. Dengan model pembelajaran langsung, guru mengendalikan isi materi dan urutan informasi yang diterima oleh siswa sehingga dapat mempertahankan fokus mengenai apa yang harus dicapai oleh siswa.
b. Dapat diterapkan secara efektif dalam kelas yang besar maupun kecil.
c. Dapat digunakan untuk menekankan poin-poin penting atau kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi siswa sehingga hal-hal tersebut dapat diungkapkan.
d. Dapat menjadi cara yang efektif untuk mengajarkan informasi dan pengetahuan faktual yang sangat terstruktur.

[17]Sigit Magun Wardoyo, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Purbalingga: GRAHA ILMU, 2013). Hal. 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Merupakan cara yang paling efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan-keterampilan yang eksplisit kepada siswa yang berprestasi rendah.
f. Dapat menjadi cara untuk menyampaikan informasi yang banyak dalam waktu yang relatif singkat yang dapat diakses secara setara oleh seluruh siswa.
g. Memungkinkan guru untuk menyampaikan ketertarikan pribadi mengenai mata pelajaran (melalui presentasi yang antusias) yang dapat merangsang ketertarikan dan dan antusiasme siswa.

Sedangkan kelemahan model *explicit instruction* :

a. Model pembelajaran langsung bersandar pada kemampuan siswa untuk mengasimilasikan informasi melalui kegiatan mendengarkan, mengamati, dan mencatat. Karena tidak semua siswa memiliki keterampilan dalam hal-hal tersebut, guru masih harus mengajarkannya kepada siswa.
b. Dalam model pembelajaran langsung, sulit untuk mengatasi perbedaan dalam hal kemampuan, pengetahuan awal, tingkat pembelajaran dan pemahaman, gaya belajar, atau ketertarikan siswa.
c. Karena siswa hanya memiliki sedikit kesempatan untuk terlibat secara aktif, sulit bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan interpersonal mereka.
d. Karena guru memainkan peran pusat dalam model ini, kesuksesan strategi pembelajaran ini bergantung pada image guru. Jika guru tidak tampak siap, berpengetahuan, percaya diri, antusias, dan terstruktur,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

siswa dapat menjadi bosan, teralihkan perhatiannya, dan pembelajaran mereka akan terhambat.

e. Terdapat beberapa bukti penelitian bahwa tingkat struktur dan kendali guru yang tinggi dalam kegiatan pembelajaran, yang menjadi karakteristik model pembelajaran langsung, dapat berdampak negatif terhadap kemampuan penyelesaian masalah, kemandirian, dan keingintahuan siswa.[18]

[18]Dini rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 156-159.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id