BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hasil Belajar

1. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar adalah serangkaian kalimat yang terdiri dari dua kata, yaitu Hasil dan belajar, dimana kedua kata tersebut saling berkaitan dan diantara keduanya mempunyai pengertian yang berbeda. Oleh sebab itu, sebelum mengulas lebih dalam tentang hasil belajar, Menurut Djamarah Hasil adalah perolehan dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individu maupun kelompok[7].

Sementara belajar adalah proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang berkat pengalaman dan pelatihan, dimana penyaluran dan pelatihan itu terjadi melalui interaksi antara individu dan lingkungannya, baik lingkungan alamiah maupun lingkungan sosial.[8]

Menurut Sardiman A.M belajar sebagai rangkaian kegiatan jiwa-raga, psiko-fisik menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.[9]

---

[7] Djamarah. *Hasil belajar dan Kompetensi Guru*. (Surabaya : Usaha Nasional. 1994), hlm 8.
[8] Hamalik. *Manajemen Belajar di Perguruan Tinggi* (Bandung : Sinar Baru.1991). hlm 16.
[9] Sardiman. *Interaksi dan Motivasi Mengajar*. (Jakarta : Raja Grafindo Persada.1994), hlm 22-23.

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

Menurut Gagne belajar adalah seperangkat proses kognitif yang merubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan tentang informasi menjadi kapabilitas baru.[10]

Setelah menelusuri definisi dari Hasil dan belajar, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil pada dasarnya adalah hasil yang diperoleh dari suatu aktivitas. Sedangkan belajar adalah suatu proses yang mengakibatkan adanya perubahan dalan diri individu, yaitu perubahan tingkah laku. Dengan demikian, Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar.[11]

Berdasarkan pengertian belajar di atas, maka dapat didefinisikan tentang Hasil belajar, yaitu tingkat keberhasilan yang dicapai siswa berupa ketrampilan dan pengetahuan berdasarkan hasil tes atau evaluasi setelah pelaksanaan proses belajar mengajar.

Setelah menelusuri uraian di atas, maka dapat dipahami bahwa Hasil belajar adalah hasil atau taraf kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik berupa perubahan tingkah laku, keterampilan dan pengetahuan dan kemudian akan diukur dan dinilai yang kemudian diwujudkan dalam angka atau pernyataan.

[10] Dimyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*. (Jakarta : PT Rineka Cipta. 1999) hlm 10.
[11] Ngalim, Purwanto. *Psikologi Pendidikan.* (Bandung : Remaja Karya. 1988), hlm. 85-87.

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

B. Prinsip-prinsip Hasil belajar

Pada dasarnya Hasil belajar itu dapat dicapai sesuai dengan keinginan apabila seorang pendidik memahami dan mengetahui apa yang menjadi prinsip-prinsip dalam Hasil belajar tersebut.

a. Hasil belajar adalah hasil belajar yang dicapai ketika mengikuti, mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran di sekolah.
b. Hasil belajar tersebut terutama dinilai dari aspek psikomotor dan kognitifnya karena bersangkutan dengan kemampuan siswa dalam kecepatan, pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesa dan evaluasi.
c. Hasil belajar dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru.[12]

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Untuk mencapai Hasil belajar ada beberapa faktor yang harus dimiliki antara lain :

a. Faktor dari dalam diri siswa (intern)

1) Faktor kesehatan

Faktor kesehatan sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa, jika kesehatan seseorang terganggu atau cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk, jika keadaan badannya lemah dan kurang darah ataupun ada gangguan kelainan alat inderanya.

[12] Sanjaya Yasin, *"Prestasi-Belajar"*, www.sarjanaku.com. Diunduh 13 April 2015.

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

2) Cacat tubuh

Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurnanya mengenai tubuh atau badan. Cacat ini berupa buta, setengah buta, tulis, patah kaki, patah tangan, lumpuh, dan lain-lain .

3) Intelegensi

intelegensi atau kecakapan terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dan cepat efektif mengetahui / menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat.

4) Perhatian adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi jiwa itupun bertujuan semata-mata kepada suatu benda atau hal atau sekumpulan obyek. Untuk menjamin belajar yang lebih baik maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya. Jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak lagi suka belajar. Agar siswa belajar dengan baik, usahakan buku pelajaran itu sesuai dengan hobi dan bakatnya.

5) Bakat

Menurut Hilgard dalam Slamet bahwa bakat adalah *the capacity to learn*. Dengan kata lain, bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu akan terealisasi pencapaian kecakapan yang nyata sesudah belajar atau terlatih.[13]

[13] Sanjaya Yasin, *prestasi-belajar*, www.sarjanaku.com.diunduh 13 April 2015.

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

6) Minat

Menurut Jersild dan Taisch bahwa minat adalah menyangkut aktivitas-aktivitas yang dipilih secara bebas oleh individu. Minat besar pengaruhnya terhadap aktivitas belajar siswa, siswa yang gemar membaca akan dapat memperoleh berbagai pengetahuan dan teknologi.

7) Motivasi

Menurut Slameto bahwa motivasi erat sekali hubungannya dengan tujuan yang akan dicapai dalam belajar, di dalam menentukan tujuan itu dapat disadari atau tidak, akan tetapi untuk mencapai tujuan itu perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motivasi itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorongnya.

8) Kematangan

Menurut Slameto bahwa kematangan adalah sesuatu tingkah atau fase dalam pertumbuhan seseorang di mana alat-alat tubuhnya sudah siap melaksanakan kecakapan baru.

9) Kesiapan

Kesiapan menurut James Drever seperti yang dikutip oleh Slameto adalah *preparedes to respon or react*, artinya kesediaan untuk memberikan respon atau reaksi.[14]

b. Faktor yang berasal dari luar (faktor ekstern)

Adapun faktor yang mempengaruhi hasil belajar dari luar antara lain :

[14] Sanjaya Yasin, *"prestasi-belajar"*, www.sarjanaku.com. 13 April 2015.

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

1) Faktor keluarga

Faktor keluarga sangat berperan aktif bagi siswa dan dapat mempengaruhi dari keluarga antara lain: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, keadaan keluarga, pengertian orang tua, keadaan ekonomi keluarga, latar belakang kebudayaan dan suasana rumah.

2) Faktor sekolah

Faktor sekolah dapat berupa cara guru mengajar, alat-alat pelajaran, metode pembelajaran , kurikulum, waktu sekolah, interaksi guru dan murid, disiplin sekolah, dan media pendidikan.

3) Faktor Masyarakat

Faktor yang mempengaruhi terhadap Hasil belajar siswa antara lain teman bergaul, kegiatan lain di luar sekolah dan cara hidup di lingkungan keluarganya.[15]

Adapun semua faktor yang tersebut diatas baik dari dalam maupun dari luar, pengaruhnya sangat besar sekali terhadap tercapai tidaknya Hasil belajar itu sendiri.

Belajar merupakan suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar adalah suatu proses

[15] Sanjaya Yasin, *"Hasil belajar*, www.sarjanaku.com, . diunduh 13 April 2015.

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

perubahan tingkah laku, yakni bila ia dapat melakukan yang tidak dapat dilakukan sebelum proses belajar itu.

Belajar juga merupakan proses internal yang kompleks yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh mental, yang meliputi ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotorik[16]. Dengan belajar, maka kemampuan akan meningkat. Meningkatnya kemampuan mendorong siswa untuk mencapai tujuan belajar yang baru.

Pembelajaran adalah sebagai suatu proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan siswa dalam memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan dan sikap. Pembelajaran juga berarti meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan keterampilan siswa. Kemampuan-kemampuan tersebut diperkembangkan bersama dengan pemerolehan pengalaman - pengalaman belajar sesuatu[17].

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah usaha dari individu untuk mendapatkan perubahan perilaku lebih baik dibandingkan sebelumnya yang meliputi ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Sedangkan pembelajaran adalah upaya untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan mudah dalam mencapai tujuan dengan bantuan pendidik atau guru agar tujuan pembelajaran yang diinginkan tercapai.

D. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan usaha orang dewasa secara sengaja untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak didik menuju

[16] Dimyati dan Mudjiono. *Belajar dan Pembelajaran*,(Jakarta:Bumi Aksara,1994).hal.127-132.

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

kedewasaan baik jasmani maupun rohani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neomuskuler, intelektual, dan emosional. Dalam *International Charter of Physical Education and Sport* dari *UNESCO*.[18]

Disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistemik, melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan membentuk watak.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, *neuromusculer*, intelektual, dan emosional[19].

Pendidikan jasmani mengandung pengertian:

1. Pendidikan jasmani melibatkan keseluruhan anak didik merupakan sasaran utama dalam pendidikan jasmani, tidak memandang apakah anak didik tersebut normal atau cacat, semua memiliki kesempatan yang sama dalam belajar.
2. Dalam pendidikan jasmani tidak dikenal adanya pembakuan peraturan, ataupun pembakuan gerak-gerak fungsional. Bahkan bentuk gerak yang

[18] Tamat. *International Charter of Physical Education and Sport.*UNESCO:hal.1-5.
[19] Winarno, *"Ilmu Sosial dan Budaya Dasar"*.(Bandung:Ganecsa Exacta.2009)..hal.33.

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

dilakukan seharusnya seluas bentuk gerak kehidupan sehari-hari, termasuk di dalamnya adalah bentuk gerak olahraga.

3. Pada pendidikan jasmani tidak harus dilakukan dalam bentuk pertandingan, meskipun motif bertanding dapat dimanfaatkan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang diarahkan untuk meningkatkan keterampilan motorik, pertumbuhan kecerdasan dan membentuk watak[20].

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan umum Dikjasorkes adalah:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Dikjasorkes.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas ajar dalam Dikjasorkes.
4. Mengembangkan keterampilan untuk melakukan aktivitas jasmani dan olahraga, serta memahami alasan-alasan yang melandasi gerak performa.
5. Menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengamalan *fair play* dan *sportivitas.*

[20] Mu'arifin. "*Penjasorkes*".(Jakarta:Erlangga.2003).hal.29.

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

6. Menumbuhkembangkan rasa percaya diri sebagai landasan kepribadian melalui pengembangan kesadaran terhadap kemampuan dan pengendalian gerak tubuh.
7. Mengembangkan keterampilan dan kebiasaan untuk melindungi keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Menumbuhkan rasa pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.
9. Menumbuhkan kebiasaan dan kemampuan berpartisipasi aktif secara teratur dalam aktivitas fisik dan memahami manfaat dan keterlibatannya.
10. menumbuhkembangkan kebiasaan untuk memanfaatkan dan mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani[21].

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, Dikjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

[21] Mardianto dan Nurrochmah.”*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”*.(Jakarta:Bumi Aksara.2006).hal.39.

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

5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.[22]

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dan mengembangkan tingkat kecerdasan.

c. Fungsi Pendidikan Jasmani

Fungsi Dikjasorkes adalah:

1. Memenuhi kebutuhan individu untuk bergerak.
2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang ideal (TB dan BB seimbang).
3. Meningkatkan kebugaran jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.
4. Meningkatkan keterampilan gerak dasar.
5. Meningkatkan keterampilan gerak dasar olahraga.
6. Meningkatkan gairah belajar, menghindari kejenuhan, dan stres dalam belajar.
7. Terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, kerjasama, tanggung jawab, *sportif*, dan mengikuti peraturan / ketentuan yang berlaku.[23]

---

[22] Permendiknas.No.22 "*Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*".Jakarta:2006
[23] Depdiknas.,"*Fungsi PenjasOrkes*".Jakarta. 2003.

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

Dari konsep tentang pendidikan jasmani yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan, baik fisik, psikomotor, kognitif maupun afektif dengan melibatkan badan pelakunya sebagai sarana dalam melaksanakannya. Pendidikan jasmani sebagai bagian atau komponen-komponen yang membentuk dan menanamkan bentuk-bentuk keterampilan dasar yang benar dalam olahraga.

d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk Sekolah Dasar adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga: meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: Gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

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

6. Pendidikan luar sekolah meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.[24]

Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek. Dari semua aspek diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk jenjang Sekolah Dasar ada tujuh, salah satunya adalah sepakbola yang memerlukan kecepatan lari.

1. **Atletik**

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang harmonis dan dinamis seperi jalan, lari, lompat, dan lempar.Dari gerakan ketiga tersebut merupakan gerakan-gerakan yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai bagi manusia. Atletik memiliki beberapa cabang atau nomor yang dilombakan dan diakui *International Athletic Association Federation* (IAAF)[25] antara lain:

a. Nomor lintasan-nomor lari di lintasan 400 m:
   1. *Sprint* nomor yang termasuk 400 m. Nomor yang umum adalah 60 m (hanya di dalam ruangan), 100 m, 200 m dan 400 m.

[24] BNSP.”*Ruang Lingkup Penjasorkes”*.Jakarta-hal.513.
[25] (http://id .wikipedia.org),Diunduh Tanggal 15 April 2015.

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

Lari cepat (Sprint) adalah gerakan berlari dengan kekuatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau jarak yang telah ditentukan.

Dalm hal ini jarak 400 m masih tergolong lari *sprint*, kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang *sprinter* adalah beragam sesuai dengan eventnya, namun kebutuhan dari semua lari *sprint* yang paling nyata adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari *sprint* adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot – otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar, efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi. Kelangsungan gerak lari cepat atau *sprint* dapat dibagi menjadi tiga yaitu :

1. *Start*
2. Gerakan lari cepat
3. Gerakan *Finish*

a. Teknik lari cepat (*sprint*)

Teknik adalah cara yang sangat kritis terhadap prestasi dalam lomba lari *sprint*. Melalui tahapan lomba tuntutan teknik *sprint* beragam seperti halnya aktifitas otot – otot, pola waktu mereka, dan aktifitas metabolik para atlet dari tahap reaksi sampai tahap transisi yang tujuan utamanya adalah untuk mengembangkan kecepatan dari suatu sikap diam ditempat.

Dimana tujuan utama dari lari *sprint* adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari

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

dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Untuk bisa berlari cepat seorang atlet harus meningkatkan satu atau kedua – duanya.

Tujuan teknik *sprint* selama perlombaan adalah untuk mengerahkan jumlah optimum daya sentuh kaki terhadap tanah atau lintasan didalam waktu yang pendek. Teknik yang baik ditandai oleh mengecilnya daya pengereman, lengan – lengan efektif, gerakan kaki dan badan dan suatu koordinasi tingkat tinggi dari gerakan tubuh secara keseluruhan.

b. Tahap – tahap teknik lari cepat (*Sprint*)

1. Tahap reaksi dan dorongan
2. Tahap lari akselerasi
3. Tahap transisi atau perubahan
4. Tahap kecepatan maksimum
5. Tahap pemeliharaan kecepatan
6. Finish

2. Jarak Menengah: nomor dari 800 m sampai 3.000 m, 800 m, 1500 m, satu mil dan 3000 m: lari berintang-lomba (biasanya 300 m) dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air.
3. Jarak Jauh: berlari diatas 5.000 m. Biasanya 5.000 m dan 10.000 m. yang kurang lazim ialah 1, 6, 12, 24 jam perlombaan.
4. Halang rintang: 110 m halang rintang tinggi (100 m untuk wanita) dan 400 m halang rintang menengah (300 m di beberapa SMA).

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

5. Estafet: 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet, 4 x 200 m estafet, 4 x 800 m estafet, dll. Beberapa nomor, seperti estafet medley, jarang dilangsungkan kecuali estafet karnaval besar.
6. Lari jalanan: dilangsungkan di jalanan terbuka, tapi biasanya diakhiri di lintasan. Nomor biasa adalah 5 km, 10 km, setengah marathon dan marathon.

b. Lomba jalan cepat nomor biasa adalah 10 km, 20 km dan 50 km.

c. Nomor lapangan:

1. Nomor melempar: tolak peluru, lempar peluru, lempar lembing, dan lempar cakram.
2. nomor lompat: lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, dan lompat ganda.
3. Yang sangat tidak biasa: lompat tinggi berdiri, lompat jauh berdiri, dan lompat ganda berdiri,

d. Nomor ganda atau kombinasi:

1. *Triathlon* / trilomba.
2. *Pentathlon* / pancalomba.
3. *Heptathlon*.
4. *Decathlon* / dasalomba.

2. Gerak Dasar

Gerakan dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal penting dimasa usia sekolah dasar.

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

Semua anak normal mampu mengembangkan dan mempelajari berbagai macam gerak dan yang lebih rumit.[26]

Beberapa macam gerakan dasar dan variasinya yang mulai bisa dilakukan yaitu berjalan, berlari, melompat, melempar. Berikut diuraikan beberapa pengertian gerak dasar.

a. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan jalan yang tidak diperhatikan pada masa usia sekolah dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan dikemudian hari. Untuk itu gerak berjalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan harus disosialisasikan dengan cara bermain baik itu dalam kelompok kecil maupun besar.[27]

b. Berlari

Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat sampai tujuan dan gerakannya suatu saat melayang di udara atau agak melompat. Gerakan berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah, yaitu pada gerakan lari lebih cepat dan saat-saat tertentu kedua kaki tidak menginjak tanah.

---

[26] Simanjuntak dkk. *"Athletik Dasar"*.(Bandung: Ganesa Exacta.2006)..hal.2.
[27] Simanjuntak dkk.*"Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan"*.(Bandung: Ganesa. Exacta.2008)..hal.2-24.

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

Namun ketika lari diperlombakan maka membutuhkan awalan dengan wajah lurus kedepan, posisi ayunan tangan ketika sedang berlari, dan posisi tubuh ketika sudah akan mencapai finish.

c. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

d. Melempar

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan kearah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan misalnya, lengan dengan jari-jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat. Untuk melakukannya dengan baik maka anak memerlukan koordinasi gerak yang baik dengna gerakan bahu, togok dan kaki.

e. Bermain

Bermain adalah unsur penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani.Bermain *(play)* mempunyai sifat esensial aktivitas untuk hiburan, dan tidak dipertandingkan untuk kemenangan dan hadiah".[28] Kegiatan bermain sangat dikuasai oleh para siswa, karena bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi

[28] Mardianto."*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan"*.(Jakarta:Bumi Aksara.2006).hal.60.

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

perkembangan siswa.Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. "Manfaat bermain dapat mengembangkanbermacam-macam aspek perkembangan siswa, antara lain:

1. Perkembangan fisik.
2. Perkembangan motorik.
3. Perkembangan sosial.
4. Perkembangan emosi.
5. Perkembangan ketrampilan olahraga.[29]

E. Sistematika Pembahasan

Agar skripsi ini tersusun secara sistematis, mudah dipahami dan menjadi satu kesaatuan yang utuh, maka skripsi ini disusun dalam tiga bagian yang meliputi bagian muka, bagian isi, dan bagian akhir.

Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, setting penelitian, dan sistematika pembahasan.

Kajian pustaka yang meliputi : Hasil belajar, Kajian Mata Pelajaran Penjasorkes, Metode Team Games Tournament (TGT), dan Hipotesis Tindakan.

Metode Penelitian Tindakan Kelas, yang berisi Jenis penelitian, Subyek penelitian, dan Karakteristik Obyek Penelitian, Prosedur

[29] Saputra."*Penjasorkes SD Kelas 1,2,3,4,5,6*"(Jakarta:Direktorat Jenderal Olahraga.2001).hal.7-8.

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

Penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan indikator keberhasilan.

Pembahasan penelitian yang berisi Deskripsi persiklus, meliputi Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan evaluasi, dan pembahasan persiklus yang meliputi pembahasan siklus I dan pembahasan Siklus II.

Penutup yang berisikan tentang kesimpulan penelitian dan saran-saran dari peneliti sehingga dari kesimpulan tersebut akan diketahui kemana dan bagaimana penalitian itu dilakukan.

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