

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN ATLETIK LARI 60 METER
PADA SISWA KELAS V MELALUI METODE BERMAIN MEMINDAHKAN
BALOK DI SD NEGERI 54 PALEMBANG**

Skripsi oleh

Nurtiningsih

Nomor Induk Mahasiswa 56071006160

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
796
Nur
U
2010

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN ATLETIK LARI 60 METER
PADA SISWA KELAS V MELALUI METODE BERMAIN MEMINDAHKAN
BALOK DI SD NEGERI 54 PALEMBANG**



Skripsi oleh

Nurtiningsih

Nomor Induk Mahasiswa 56071006160

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN ATLETIK LARI 60 METER
PADA SISWA KELAS V MELALUI METODE BERMAIN MEMINDAHKAN
BALOK DI SD NEGERI 54 PALEMBANG

Skripsi

NURTININGSIH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006061

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

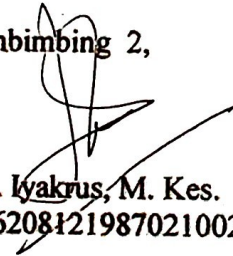
Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I,



Dra. Marsiyem, M.Kes.
NIP.195312121982032001

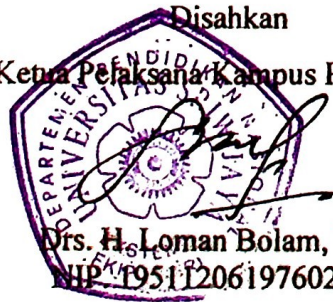
Pembimbing 2,



Drs. Iyakrus, M. Kes.
NIP.196208121987021002

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam, M. Si.
NIP.195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

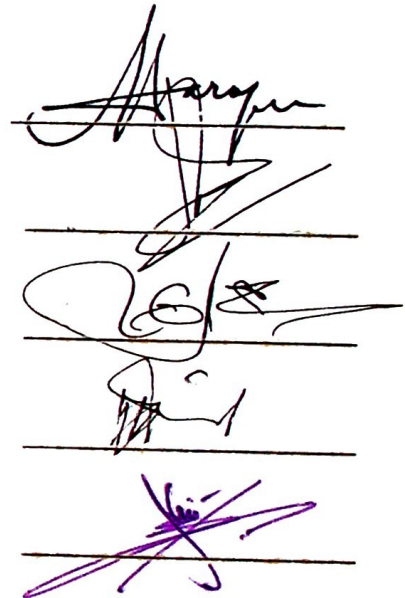
Ketua : Dra. Marsiyem, M. Kes.

Sekretaris : Drs. H. Iyakrus, M.Kes

Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.

Anggota : Drs. Muhaimin



The image shows four handwritten signatures, each written on a horizontal line. The first signature is in black ink and appears to be 'Marsiyem'. The second signature is also in black ink and is more stylized. The third signature is in black ink and is also stylized. The fourth signature is in purple ink and is also stylized.

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan



A handwritten signature in blue ink, written on a horizontal line. The signature is stylized and appears to be 'Meirizal Usra'.

Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah (Hambali (alm) dan Ibu Zainab (almh) yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya semasa hidup
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

1. *Kerjakanlah pekerjaan yang disenangi orang lain, bukannya menurut hati kita yang arogan*
2. *Janganlah bangga kalau dikatakan oleh orang kita pintar, namun haruslahberpikirlah apa yang apa yang dikatakan orang itu*
3. *Satu untuk semua dan semua untuk satu.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisa skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Marsiyem, M.Kes dan Drs. H. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof.Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Giartama, M.Pd, Drs. Waluyo, M.Pd dan Drs. Muhaimin anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dra. R.A Romlah, A.Ma.Pd selaku Kepala Sekolah, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, di Sekolah Dasar Negeri 54 Palembang

Palembang, 2010


NURTININGSIH

ABSTRAK

Skripsi Penelitian ini berjudul Upaya peningkatan pembelajaran lari 60 meter melalui metode bermain memindahkan balok pada siswa kelas V SD Negeri 54 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerakan lari 60 meter. Dalam pembelajaran penjaskes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengapa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dan apakah penggunaan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran atletik nomor lari 60 meter melalui metode bermain memindahkan balok pada siswa kelas V SD Negeri 54 Palembang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 54 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Pebruari sampai bulan Maret 2010 di SD Negeri 54 Palembang.

Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil belajar atletik lari 60 meter menggunakan tes bermain

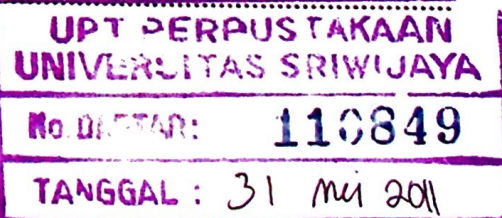
Penelitian ini dilakukan 2 siklus dan frekuensi pembelajaran 2 kali pertemuan di siklus I, 2 kali di siklus II dan 2 kali. Secara klasikal Hasil penelitian menunjukkan dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan Tes awal kreteria 5 siswa dari 40 siswa yang baik 5%, 15 siswa sedang atau 37.5%, 20 siswa kurang atau 50%. Ketuntasan :20 siswa atau 50%, tidak tuntas 20 siswa atau 50%, siklus I , terdapat 8 siswa dari 40 siswa yang Baik 20%, 22 siswa sedang 55%, 10 siswa kurang 25% Ketuntasan siswa melakukan gerakan lari 60 meter : 30 siswa tuntas atau 75%, 10 siswa tidak tuntas 25%, siklus II, 35 dari 40 siswa baik atau 87.5%, 3 siswa sedang atau 7.5%, 2 siswa kurang 5%. Ketuntasan siswa melakukan lari jarak 60 meter : 38 siswa tuntas atau 95%, 2 siswa tidak tuntas atau 5%.

Simpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bermain melalui permainan bermain memindahkan balok dapat meningkatkan hasil belajar atletik lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 54 Palembang. Para siswa lebih serius dalam kegiatan pembelajaran penjaskes

Kata Kunci : Atletik, Metode bermain, Tindakan Kelas (Action Research), Lari 60 meter.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Rumusan Masalah.....	2
1.4. Pembatasan Masalah.....	2
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian Upaya Meningkatkan Hasil Lari.....	4
2.2. Cabang Olahraga Atletik.....	4
2.2.1. Sejarah Atletik.....	4
2.2.2. Nomor – nomor Cabang Atletik.....	5
2.3. Lari Sprint.....	5
2.3.1. Pengertian Sprint.....	5
2.3.2. Jarak lari Sprint.....	5
2.3.3. Teknik Dasar Lari Sprint.....	5
2.4. Metode Bermain.....	6
2.5. Lari Bolak Balik (<i>Suttle run</i>).....	7
2.6. Pengertian Pembelajaran.....	7
2.7. Teori – teori Belajar.....	8



BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1.	Jenis Penelitian.....	10
3.2.	Rancangan Penelitian.....	10
3.3.	Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	10
3.4.	Subjek Penelitian.....	11
3.5.	Instrumen Penelitian.....	11
3.6.	Teknik Analisis Data.....	11
3.7.	Sistim Evaluasi Hasil Latihan.....	11
3.8.	Pelaksanaan Tindakan.....	12
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1.	Hasil Penelitian.....	16
4.1.1.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	16
4.1.2.	Data Awal.....	16
4.1.3.	Data Hasil Penelitian.....	17
4.1.3.1.	Siklus Pertama.....	17
4.1.3.2.	Peningkatan Gerakan lari 60 meter.....	18
4.1.3.3.	Refleksi Siklus Pertama.....	19
4.1.3.4.	Siklus Dua.....	19
4.1.3.5.	Peningkatan Lari 60 meter.....	20
4.1.3.6.	Refleksi Siklus Kedua.....	21
4.2.	Pembahasan.....	21
4.2.1.	Pembahasan Siklus Satu.....	21
4.2.1.1.	Peningkatan Gerakan Lari 60 Meter.....	21
4.2.2.	Pembahasan Siklus Dua.....	22
4.2.2.1.	Peningkatan Gerakan Lari 60 Meter.....	22
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1.	Kesimpulan.....	23
5.2.	Saran.....	23
DAFTAR PUSTAKA.....		
LAMPIRAN.....		

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, merupakan salah satu kegiatan proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani di harapkan meningkatkan kesehatan dan kesegaran, anak dapat di pelihara atau di tingkatkan sehingga dalam aktivitas pembelajaran yang lain dapat dilaksanakan anak dengan harmonisCholic Mutohir,(1992:2)

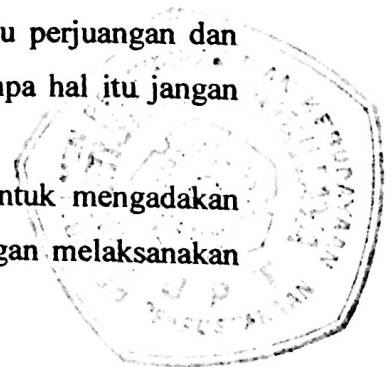
Karena pentingnya pelajaran pendidikan jasmani disekolah, diperlukan perencanaan pelaksanaan dan waktu yang tepat , sehingga pelajaran pada pendidikan jasmani dapat berguna dan bergaya guna.

Banyak guru pendidikan jasmani dan kesehatan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak tepat dengan tujuan dan proses pembelajaran membosankan bagi anak, apalagi dengan metode yang tidak menyenangkan bagi anak didik

Fenomena ini hampir terjadi diseluruh lembaga pendidikan dan jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai ke sekolah atas, dan menurut penulis ini merupakan tantangan bagi para guru pendidikan jasmani, agar dalam melaksanakan proses pembelajaran selalu mengembangkan sikap kreatif dan inovatif agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan siswa merasa puas dan menyenangkan.

Menciptakan dan mengkondisikan suasana proses pembelajaran yang menyenangkan dan memberikan kepuasan pada siswa bukanlah merupakan perkara yang mudah, semudah membalik telapak tangan, akan tetapi perlu perjuangan dan kemauan yang sungguh-sungguh dari guru pendidikan jasmani, tanpa hal itu jangan berharap terlalu banyak.

Berdasarkan kenyataan tersebut ada pemikiran penulis untuk mengadakan modifikasi dalam proses belajar mengajar penjasorkes, yaitu dengan melaksanakan



proses pembelajaran atletik melalui metode bermain, dan salah satu bentuk bermainnya adalah lari memindahkan balok.

Bermain memindahkan balok dilaksanakan dengan beregu atau kelompok dan dilaksanakan secara bersambung atau seperti lari estafet yang jumlah regunya empat orang dan masing-masing anggota regu memindahkan balok sebanyak tiga buah balok sampai selesai. Metode ini diharapkan dapat menjadi solusi atau jalan keluar bagi guru penjas untuk mengatasi kejenuhan pada materi atletik. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mendeskripsikan tulisan ini dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Atletik Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V Melalui Metode Bermain Memindahkan Balok.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah masalah yang muncul sebagai berikut :

- a. Apakah lari 60 meter yang dilakukan disekolah kurang diminati siswa ?
- c. Apakah dengan latihan memindahkan balok siswa dapat melakukan lari 60 meter ?

1.3 Rumusan Masalah

Apakah Pembelajaran Atletik Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V Dapat Ditingkatkan Melalui Metode Bermain Memindahkan Balok ?

1.4. Pembatasan Masalah

Indifikasi masalah diatas , maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari 60 meter melalui pemberian bantuan siswa melakukan bermain memindahkan balok pada kelas V SD Negeri 54 Palembang

1.5. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peningkatan lari 60 meter setelah diberi tindakan bermain memindahkan balok.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Siswa

Untuk merangsang siswa belajar lari 60 meter dengan benar.

2. Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar lari 60 meter melalui bermain memindahkan balok.

3. Program studi pendidikan jasmani dan kesehatan FKIP Unsri

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran pembelajaran bermain.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Upaya Meningkatkan Hasil Lari

Hasil lari yang optimal akan dapat diraih hanya dengan melalui proses latihan (*training*) yang teratur, berkesinambungan dan sistematis, sebagaimana diungkapkan oleh Harsono (1988: 101) bahwa latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Menurut Nossek yang dikutip Bambang Priyonoadi (1982: 12-13) latihan adalah suatu proses untuk mengembangkan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode – metode latihan, tindakan – tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Latihan menurut Suharno (1994:1) adalah proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan, dan berulang waktunya.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 1994:4).

2.2 Cabang Olahraga Atletik

2.2.1 Sejarah atletik

Olahraga terdiri dari beberapa cabang yang salah satunya adalah cabang atletik. Menurut Tamat (2004:2.3) “ Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu “*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding”. Menurut Soegito (1993:11) bahwa cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor perlombaan yang masing-masing adalah nomor lari, lempar, lompat dan jalan cepat, oleh karena itu atletik disebut juga dengan istilah *track and field*. *Track* artinya lintasan, nomor-

nomor lintasan seperti lari dan jalan cepat, *field* artinya lapangan, nomor-nomor lapangan seperti lempar dan lompat.

2.2.2 Nomor-nomor cabang atletik

Empat nomor dalam cabang atletik menurut Tamat (2004:229) tersebut dibagi lagi sebagai berikut.

1. Nomor lari, lari sprint: 100 m, 200 m dan 400 m; lari menengah: 800 m dan 1500 m dan lari jarak jauh dari lari 5000 m sampai kepada lari marathon.
2. Nomor lompat, seperti: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.
3. Nomor lempar, seperti: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil nomor jalan cepat.

2.3 Lari Sprint

2.3.1 Pengertian lari *sprint*

Lari menurut Soegito (1993:42) adalah suatu cara menggerakkan badan ke depan, dengan melangkah kaki kanan dan kiri berganti-berganti yang setiap kali bertolak ada saat melayang.

Sedangkan *sprint* menurut Shadily (1986:458) diartikan sebagai perlombaan lari jarak pendek dan orangnya di sebut *sprinter*. Lari *sprint* atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang atletik bahkan salah satu gelar dari dua gelar dicabang atletik dinobatkan kepada pelari tercepat pada lari *sprint* yaitu “manusia tercepat”. Kemudian “manusia terkuat” untuk nomor dasa lomba.

2.3.2 Jarak lari sprint

Jarak lari *sprint* adalah 100 m, 200 m dan 400 m (PASI:2004). Sedangkan menurut Depdiknas (2004:35) jarak lari sprint untuk siswa dari 60 m.

2.3.3 Teknik dasar lari Sprint

Berikut ini akan dijelaskan teknik dasar lari umumnya dan lari sprint khususnya, yaitu :

1) Teknik *start*

Menurut PASI (1988:8) setelah aba “yak” (GO = bunyi pistol) memberikan reflek gerakan mendorong, kaki depan menjejak balok start, kaki belakang digerakkan dalam keadaan bengkok dan lengan bergerak kuat. Sejauh 20 m atlet berlari dengan badan merendah

2) Teknik ayunan tangan

Tangan diayun rileks bersumbu pada sendi bahu, siku lebih kurang membentuk 90 derajat, jari-jari tangan terbuka dan lurus. Tangan diayun ke depan dengan ujung jari setinggi pandangan mata dan diayun kebelakang maksimal.

3) Teknik langkah kaki

Gerakan langkah kaki panjang dan secepat mungkin, namun perlu diingat langkah kaki ketika start serileks mungkin jangan dipaksakan untuk melangkah panjang dan jangan pula melompat, berlari dengan bagian ujung dati telapak kaki sehingga tumit tidak menyentuh tanah

4) Posisi atau kecondongan badan

Kecondongan badan ketika baru meluncur dari start akan berbeda dengan kecondongan badan pada saat berlari pada posisi normal. Kecondongan badan setelah lepas dari tolakan kaki ketika start lebih kurang membentuk sudut 45 – 60 derajat dan kondisi ini dipertahankan sampai lebih kurang 20 meter.

Dan pandangan mata lurus ke depan tidak menoleh ke kiri atau ke kanan.

5) Teknik memasuki *finish*

Lebih kurang 10 meter menjelang memasuki garis *finish*, badan dicondongkan kembali, sebab bagian tubuh yang pertama dihitung memasuki garis *finish* menurut PASI (2004:26) adalah bagian *torso* yang dibedakan dari kepala, leher, lengan, tungkai, tangan dan kaki.

2.4. Metode Bermain

Setiap cabang olahraga memiliki cara atau metode dalam latihan, salah satunya metode bermain atau game. Menurut Matakupang (1995: 3) bermain dan

permainan adalah dua istilah yang sering dipakai secara bergantian, bermain adalah kata kerja dan permainan adalah kata benda, jadi bermain adalah melakukan aktivitas permainan. Dan tidak jarang juga kedua istilah tersebut digunakan secara bersamaan, misalnya dalam bahasa Belanda disebut dengan *spel en spleen* atau baha Inggris dengan istilah *games and play*. Dari arti singkat di atas dapat penulis simak bahwa definisi metode bermain adalah cara seseorang dalam melakukan aktivitas permainan tertentu.

Metode bermain dalam cabang atletik sangat diperlukan untuk menghilangkan kejenuhan atau untuk menarik perhatian anak agar menyenangkan aktivitas atletik dengan tidak mengurangi bobot proses pembelajaran. Dalam penulisan ini akan diketengahkan metode bermain atau game berupa permainan memindahkan balok dengan lari bolak balik atau dalam olah raga disebut dengan istilah *suttle run*.

2.5. Lari Bolak Balik (*suttle run*)

Lari bolak-balik sangat efektif dalam meningkatkan daya tahan pernapasan, dalam tes kebugaran lari bolak-balik merupakan salah satu item test, di samping lari sprint dan vertikal jump (Ismaryati:2006). Dalam penulisan ini lari bolak-balik dikemas dalam bentuk permainan memindahkan balok yang dilakukan secara beregu

Galam setiap regu terdiri dari empat orang sama halnya dengan lari estafet, setiap anggota regu berusaha memindahkan balok dengan jarak yang telah ditentukan oleh guru penjas dengan secepat mungkin, kemudian dilanjutkan pelari selanjutnya sampai pelari terakhir. Regu yang pertama meletakkan balok terakhir pada garis finish dinyatakan sebagai pemenang.

2.6. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi pembelajaran manusia terlibat dalam sistem pembelajaran terdiri siswa, guru, dan tenaga lainnya. Misalnya tenaga laboratorium, material, meliputi: buku-buku, papan

tulis kapur dan radio tape. Fasilitas dan perlengkapan, terdiri dari : ruang kelas audio visual dan lain sebagainya. Samsudin (2008:34)

2.7. Teori-Teori Belajar

Ada beberapa teori-teori belajar yang perlu kita pelajari paling tidak, ada tiga teori belajar yang perlu kita kenal, Samsudin(2008:36) yakni :

Teori-Teori Belajar :

(1) Teori belajar disiplin yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) Belajar berarti menerima saja bahan pelajaran yang telah disiapkan secara tuntas oleh pelatih.
- 2) Bahan diberikan dalam bentuk perangsang dan dalam diri peserta pelatihan timbul tanggapan-tanggapan.
- 3) Tanggapan-tanggapan tunduk pada asosiasi dan reproduksi.
- 4) Belajar dalam bentuk menghafal faktor-faktor bukan memahami konsep.
- 5) Peserta pasif dan pelatih aktif mendominasi.
- 6) Jiwa peserta didik terbentuk sebagai *state of mind* atau mental state.
- 7) Latihan membentuk asosiasi-asosiasi agar resepsinya mantap dan selanjutnya mudah di *recall*.
- 8) Pengajaran tradisional sangat menyukai teori belajar ini karena dapat menerapkan dalam proses belajar mengajar.

(2) Teori Belajar Behavioristik yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

- 1) Belajar berarti menerima stimulus dan memberikan respon.
- 2) Bahan pelajaran diberikan dalam rangkaian stimulus-stimulus yang telah disiapkan oleh pelatih.
- 3) Belajar tunduk pada hukum "*Sarbond Theory*".
- 4) Belajar dalam bentuk *conditional* dan *reinforcement* melalui latihan-latihan.
- 5) Peserta umumnya pasif dan pelatih lebih aktif, yang penting terjadi perubahan tingkah laku eksternal.
- 6) Tidak dikenal istilah jiwa.
- 7) Latihan penguatan merupakan teknik belajar utama.

(3) Teori Geshalt (organismic)

Belajar merupakan proses keseluruhan melalui pemahaman reorganisasi pengalaman pemecahan masalah, siswa aktif yang aspek-aspek intelektual sosial, emosional, dan personalnya terlihat dalam keseluruhan proses belajar.

Ciri-cirinya adalah sebagai berikut :

- 1) Belajar bertitik tolak dari suatu masalah yang perlu dipecahkan.
- 2) Bahan pelajaran bersumber dari kehidupan masyarakat.
- 3) Kegiatan belajar tunduk pada hukum keseluruhan bukan jumlah bagian-bagian.
- 4) Menggunakan pemahaman (*insight*) dan reorganisasi pengalaman.
- 5) Peserta belajar sebagai suatu keseluruhan dan aktif.
- 6) Keseluruhan pribadi, internal, jasmani, sosial, emosional, dan personal terlibat dalam proses belajar.
- 7) Menggunakan metode *probel solking* (pemecahan masalah).
- 8) Mengembangkan kemampuan berfikir kritis dan kreatif serta memadukan teori dan praktek.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Priyonoadi.(1982). *Dasar dasar kepelatihan*.Jakarta : Universitas Terbuka
- Bompa. O. Tudor.(1994) *Theory and Methology of Training*. Terjemahan Universitas Pedjajaran Bandung.
- Cholic Mutohir. (1992).*Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*.Jakarta
- Depdiknas. (2004) *Pengajaran pendidikan jasmani*. Jakarta
- Ismaryati,(2006) *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Pres
- Kemmis. (2009). *Penelitian tindakan kelas*. Bandung
- Matakupang. (1995). *Metode bermain atau game*. Jakarta
- PASI.(1988). *Dasar dasar kepelatihan*.Jakarta
- PASI.(2004). *Dasar dasar kepelatihan*.Jakarta
- Shadily.(1995) *Metodik pengajaran penjas di SD*. Jakarta : Depdiknas Puskesjasrek
- Soegito. (1993). *Pendidikan jasmani dan kesehatan SMU*. Jakarta
- Suharno. (1994). *Dasar dasar kepelatihan*.Jakarta : Universitas Terbuka
- Tamat.(2004).*Pendidikan jasmani dan kesehatan SMU*. Jakarta
- Taylor, (1975). *Penelitian tindakan kelas*.
- Titok Sumaryanto. (2007). *Penelitian tindakan kelas*. Semarang