

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pembelajaran

Kata pembelajaran merupakan perpaduan dari dua aktivitas belajar dan mengajar. Aktivitas belajar secara metodologis cenderung dominan kepada siswa, sementara mengajar secara instruksional dilakukan oleh guru. Menurut Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, pembelajaran diartikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Sementara menurut Setyo Harmono (2017: 1) pembelajaran merupakan sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang dan disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar. Sejalan dengan itu Giri Wiarto (2015: 26) “menjelaskan bahwa pembelajaran dimaknai proses, cara, perbuatan mempelajari sesuatu. Guru bukan hanya menyampaikan materi dan siswa sebagai penerima materi, akan tetapi guru mengorganisir lingkungan belajar sehingga siswa aktif untuk belajar”. Sementara *Gagne* (Eveline dan Hartini, 2010: 12) mendefinisikan pembelajaran sebagai pengaturan peristiwa secara seksama dengan maksud agar terjadi belajar dan membuatnya berhasil.

Asep Herry et al. (2013: 9.4-9.5) “pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses komunikasi transaksional yang bersifat timbal balik, baik antara guru dengan siswa, maupun antara siswa dengan siswa, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Secara umum tugas guru dalam pembelajaran adalah sebagai fasilitator, yang bertugas menciptakan situasi yang memungkinkan terjadinya proses belajar pada diri siswa. Dalam menjalankan tugasnya sebagai fasilitator,

ada dua tugas yang harus dilaksanakan guru dalam kegiatan pembelajaran yang efektif. Kedua tugas tersebut adalah sebagai pengelola pembelajaran (instructor/pengajar) dan sebagai pengelola kelas (manager). Sebagai pengelola pembelajaran, guru bertugas untuk menciptakan kegiatan pembelajaran yang memungkinkan siswa mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Sedangkan sebagai pengelola kelas, guru bertugas menciptakan situasi kelas yang memungkinkan terjadinya pembelajaran yang efektif, (Suciati, 2005: 5.17). Menurut Asep Herry et al. (2013: 9.5) tujuan pembelajaran merupakan rumusan perilaku yang telah ditetapkan sebelumnya agar tampak pada diri siswa sebagai akibat dari perubahan belajar yang telah dilakukan.

Pembelajaran merupakan seperangkat tindakan yang dilakukan pada kegiatan belajar-mengajar antara guru dengan siswa. Pembelajaran harus menghasilkan belajar pada peserta didik dan harus dilakukan suatu perencanaan yang sistematis. Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran siswa, meskipun tidak semua perbuatan belajar siswa merupakan akibat guru yang mengajar.

Dalam pelaksanaan pembelajaran, agar dicapai hasil yang lebih optimal perlu diperhatikan beberapa prinsip pembelajaran. Atwi Suparman dengan mengadaptasi pemikiran *Fillbeck* (Eveline dan Hartini, 2010: 14 - (16)mengemukakan bahwa prinsip pembelajaran adalah, sebagai berikut:

1. Respon-respon baru (*new responses*) diulang sebagai akibat dari respons yang terjadi sebelumnya. Implikasinya adalah perlunya pemberian

umpan balik positif.

2. Perilaku tidak hanya dikontrol oleh akibat dari respon, tetapi juga di bawah pengaruh kondisi atau tanda-tanda di lingkungan siswa. Implikasinya adalah perlunya menyatakan tujuan pembelajaran secara jelas kepada siswa sebelum pelajaran dimulai agar siswa bersedia belajar lebih giat.
3. Perilaku yang ditimbulkan oleh tanda-tanda tertentu akan hilang atau berkurang frekuensinya bila tidak diperkuat dengan akibat yang menyenangkan. Implikasinya adalah pemberian isi pembelajaran yang berguna pada siswa di dunia luar ruangan kelas dan memberikan balikan (*feedback*) berupa penghargaan terhadap keberhasilan siswa.
4. Belajar yang berbentuk respon terhadap tanda-tanda yang terbatas akan ditransfer kepada situasi lain yang terbatas pula. Implikasinya adalah pemberian kegiatan belajar kepada siswa berupa penyajian isi pembelajaran menggunakan berbagai media.
5. Belajar menggeneralisasi dan membedakan adalah dasar untuk belajar sesuatu yang kompleks seperti berkenaan dengan pemecahan masalah.
6. Situasi mental siswa untuk menghadapi pelajaran akan mempengaruhi perhatian dan ketekunan siswa selama proses siswa belajar. Implikasinya adalah pentingnya menarik perhatian siswa untuk mempelajari isi pembelajaran.
7. Kegiatan belajar mengajar yang dibagi menjadi langkah- langkah kecil dan disertai umpan balik menyelesaikan tiap langkah, akan

membantu siswa.

8. Kebutuhan memecah materi yang kompleks menjadi kegiatan- kegiatan kecil dapat dikurangi dengan mewujudkan suatu model. Implikasinya adalah penggunaan media dan metode pembelajaran yang dapat menggambarkan materi yang kompleks kepada siswa.
9. Keterampilan tingkat tinggi (*kompleks*) terbentuk dari keterampilan dasar yang lebih sederhana. Implikasinya adalah tujuan pembelajaran harus dirumuskan dalam bentuk hasil belajar.
10. Belajar akan lebih cepat, efisien dan menyenangkan bila siswa diberi informasi tentang kualitas penampilannya dan cara meningkatkannya.
11. Perkembangan dan kecepatan belajar siswa sangat bervariasi, ada yang maju dengan cepat ada yang lebih lambat. Implikasinya adalah pentingnya penguasaan siswa terhadap materi prasyarat sebelum pembelajaran
12. Dengan persiapan, siswa dapat mengembangkan kemampuannya mengorganisasikan kegiatan belajarnya sendiri dan menimbulkan umpan balik bagi dirinya. Implikasinya adalah pemberian kemungkinan bagi siswa untuk memilih waktu, cara dan sumber-sumber di samping yang telah ditentukan untuk membuat dirinya mencapai tujuan pembelajaran.

Melihat ke-12 prinsip pembelajaran yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan prinsip-prinsip tersebut dalam pembelajaran merupakan pekerjaan yang kompleks, namun bila dilakukan dengan seksama diharapkan dapat tercipta kegiatan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Bloom dan Krathwohl (Hamzah, 2010: 35-38) memilah taksonomi

pembelajaran dalam tiga kawasan, yakni:

1. Kawasan Kognitif

Kawasan kognitif adalah kawasan yang membahas tujuan pembelajaran berkenaan dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi.

2. Kawasan Afektif

Kawasan afektif adalah satu domain yang berkaitan dengan sikap, nilai-nilai, apresiasi (penghargaan) dan penyesuaian perasaan sosial. Tingkatan afektif ada lima, yaitu kemauan menerima, kemauan menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya, ketekunan dan ketelitian.

3. Kawasan Psikomotorik

Domain psikomotor mencakup tujuan yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) yang bersifat manual atau mototrik.

Ketiga kawasan ini adalah penentu keberhasilan suatu pembelajaran, terlebih dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan rekreasi yang lebih dominan pada kawasan psikomotorik/keterampilan.

B. Pendidikan Jasmani

Dalam kegiatan pembelajaran dilingkungan sekolah, khususnya dalam mata pelajaran PJOK menekankan pada aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Tentunya PJOK merupakan salah satu bagian penting yang telah ditunjuk dalam kurikulum 2013 sehingga peran PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional sangatlah penting. PJOK merupakan bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan dengan tujuan peningkatan kinerja manusia

melalui media kegiatan fisik untuk mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Sehingga dalam proses pertumbuhan, aktivitas jasmani menjadi bagian penting dan berperan dalam proses tumbuh kembangnya peserta didik. PJOK merupakan mata pelajaran penting dan wajib yang harus ada di sekolah (M. I. Pambudi et al., 2019).

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian dari kurikulum standar lembaga pendidikan dasar dan menengah. Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruhnya bagi pertumbuhan dan perkembangan Jasmani, Rohani dan Sosial Peserta didik tidak pernah diragukan. Sayangnya pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga-lembaga pendidikan belum dapat memposisikan dirinya pada tempat yang strategis pada dunia pendidikan, bahkan masih sering di abaikan; misalnya pada masa-masa menjelang ujian akhir sesuatu jenjang pendidikan. Maka pendidikan jasmani dan olahraga dihapuskan dengan alasan agar para siswa dalam belajarnya untuk menghadapi ujian akhir “tidak terganggu” (Bangun, 2016)

Pendidikan jasmani ialah salah satu bagian yang berperan penting dari kegiatan dipendidikan. Artinya pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau pelengkap yang dibuat-buat didalam program sekolah sebagai alat untuk menjadi sibuk peserta didik. Memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional pada kerangka sistem dunia pendidikan tingkat nasional. Dalam kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga di jenjang pendidikan sekolah menengah atas menyatu dalam mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK) (Melyza & Aguss, 2021).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Disini juga digambarkan bahwa aktivitas jasmani juga menjadi alat mencapai pendidikan. Bukan hanya itu saja bahwa didalamnya ditunjukkan bukan hanya untuk mengembangkan kebugaran jasmani saja melainkan secara sederhana bahwa pendidikan jasmani itu merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak (AKHMAD et al., 2010).

Ditinjau dari konten dan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah pada masa pandemi, dapat dikategorikan dalam dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok mata pelajaran yang didominasi oleh teori dan sedikit praktik, sementara kelompok kedua didominasi oleh praktik dengan sedikit teori. Kedua kelompok ini sangat berbeda dalam penerapan pembelajaran online. Pendidikan olahraga merupakan disiplin ilmu yang masuk pada kategori kedua, dengan dominasi praktik pada aktivitas fisik.

Dalam kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga di jenjang pendidikan dasar menyatu dalam Mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK). Hakikat pembelajaran PJOK yang syarat dengan gerakan fisik, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan . Dengan berbagai

keterbatasan pada akses internet, dan kemampuan operasional pada fitur-fitur online, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi covid-19 (Herlina & Suherman, 2020).

Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Nugraha, 2015)..

C. Hakikat Atletik

Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak lari, lempar dan lompat yang di anggap kurang menuntut keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan seperti: sepakbola, basket atau bolavoli.

Berbagai gerak dasar seperti: lari, lompat dan lempar dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana. Dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapapun tak terkecuali oleh anak-anak sekolah. Semakin

sering dan semakin banyak melakukan, maka akan semakin banyak peluang bagi siswa untuk lebih cepat meningkatkan kebugaran jasmaninya, kemampuan fisiknya, pengalaman gerakannya, pengayaan gerakannya dan efisiensi dan efektivitas gerakannya serta otomatisasi gerak siswa. Oleh karena itu berikanlah kesempatan sebanyak mungkin kepada siswa untuk melakukan berbagai kegiatan gerak-gerak dasar, hingga mereka akan menjadi siswa-siswa yang sehat, segar, terampil serta kaya akan pola-pola gerak dasar yang diperlukannya kelak.

Materi *atletik* secara eksplisit di sebutkan dalam kurikulum sekolah dasar. *Atletik* merupakan istilah yang sudah dialih bahasakan dari berbagai istilah sebelumnya. *Atletik* berasal dari bahasa Yunani yaitu "*athlon*" yang memiliki makna bertanding atau berlomba. *Atletik* merupakan cabang olahraga yang tertua, sama tuanya dengan usia manusia pertama di dunia. Hal ini mudah dipahami karena manusia saat itu harus berjalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya (Sumarsono, 2017).

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (ter-masuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. *Atletik* dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam penjasorkes di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, peserta didik di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan *atletik*. *Atletik* dapat meningkatkan kualitas fisik peserta didik lebih bugar (Febrianti, 2013). Penelitian dan pengembangan ini berdasarkan jenis data yang didapat, maka ada dua macam

teknik menganalisis data yang dapat digunakan yaitu:(1).Analisis deskriptif kualitatif yaitu data kualitatif berupa masukan (saran, kritik, dan komentar) yang diberikan oleh validator dan mahasiswa. (2).Analisis deskriptif kuantitatif yaitu data kuantitatif berupa angket validasi oleh ahli materi mata kuliah atletik, ahli bahasa, ahli media dan hasil uji coba pengguna, sedangkan data kualitatif diperoleh dari masukan (saran, kritik, serta komentar) yang diberikan validator dan mahasiswa sebagai pengguna produk.

D. Hakikat Reaksi

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecepatan reaksi kaki dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter

Kecepatan reaksi kaki adalah kecepatan seseorang bertindak dengan kecepatan tinggi yang ditandai dengan pengambilan keputusan waktu yang tepat. Satuan yang dipergunakan dari hasil tes kecepatan reaksi kaki adalah centimeter.(Sahed, 2018)

E. *Sprint 100 meter*

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga *atletik* yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan didalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka

seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish*. Didalam lari *sprint* terdiri dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter (Putra et al., 2019).

Sprint 100 meter merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga *atletik*. *Sprint* 100 meter merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finis* dengan waktu secepat-cepatnya. Dalam sistem pembelajarannya masih banyak guru menerapkan metode tradisional sehingga mengakibatkan kebosanan pada siswa dan sifat monoton dalam sistem pembelajaran pada siswa. Sehingga banyak siswa tidak dapat menerima pelajaran *atletik* nomor *sprint* 100 meter dengan baik dan benar (Muharram, 2015).

Untuk membentuk siswa *sprint* 100 meter dengan prestasi yang maksimal tidaklah mudah, membutuhkan rangkaian proses pembinaan prestasi yang panjang. Hal ini dikarenakan prestasi dari cabang olahraga tergantung dari banyak faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang pelari jarak pendek untuk berprestasi diantaranya kemampuan fisik, teknik, taktik psikologis, dan persiapan teori. Semua komponen tersebut harus dipenuhi bagi seorang pelari jarak pendek, karena itu merupakan syarat agar pelari dapat berprestasi, dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan pada nomor lari jarak pendek yaitu lari 100 meter.

Dari sekian banyak cabang *atletik*, lari jarak pendek 100 meter merupakan salah satu nomor lari dalam cabang *atletik* yang diperlombakan disamping nomor *atletik* lainnya sebagai olahraga prestasi baik ditingkat lokal

Nasional, maupun *Internasional*. Dalam kejuaraan nomor lari ada yang di perlombakan dalam bentuk gabungan yakni dalam panca lomba, dasa lomba, dan ada yang diperlombakan sebagai nomor tersendiri mengingat nomor lari jarak pendek 100 meter merupakan nomor cabang *atletik* yang dominan diperlombakan dalam kejuaraan *atletik* maka nomor ini juga dimasukkan dalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi, agar nomor lari 100 meter ini lebih berkembang disekolah, sehingga menghasilkan bibit-bibit pelari 100 meter yang berbakat di kalangan siswa. Pada olahraga *atletik* nomor lari jarak pendek, prestasi seseorang berpengaruh diantaranya, motivasi dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, dan bakat. Dengan latihan *atletik* memungkinkan untuk mengembangkan naluri yang bersikap dasar untuk bergerak dan dapat memperbaiki peredaran darah, sistem saraf, maupun pembentukan fisik seperti tenaga, kecepatan, kemudahan gerak atau kelincahan, kecekatan, dan sebagainya.

F. Komponen *Sprint*

Unsur gerak dalam lari terdiri dari (1) Siapkan blok star (*foot star*) atau lakukan *star* jongkok (2) latihan posisi awal, (3) posisi badan tegak atau persiapan diri, dan (4) Tetapkan tujuan, (5) lakukan latihan *sprint* dengan maksimal. Gerakan tungkai pada bagian kaki merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis akhir. Gerakannya berupa pengulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah dilakukan. Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang. Ukuran tungkai yang panjang akan

memberikan keuntungan dalam jangkauan langkah (Sihombing, 2019).

1. Fase Start

Teknik *start* yang benar menentukan tingkat keberhasilan seorang pelari untuk mencapai garis finis lebih cepat. Lari *sprint* harus memulai balapan dengan teknik start jongkok atau *block start*. Kedua kaki pelari harus berada pada blok dan mengambil posisi jongkok dengan beban tubuh bertumpu pada kedua tangan di lintasan.

Ada tiga macam teknik start dalam lari cepat atau lari jarak pendek, yaitu sebagai berikut:

- a. Start Pendek (*Bunch Start*). Kaki kiri di depan dan lutut kaki kanan diletakkan sejajar di sebelah kaki kiri, beri jarak sekitar satu kepal. Jari-jari tangan rapat dan ibu jari terpisah, keduanya diletakkan di belakang garis start.
- b. Start Menengah (*Medium Start*). Kaki kiri tetap berada di depan, lutut kaki kanan diletakkan di sebelah kanan, sejajar dengan tumit kaki kiri, beri jarak sekitar satu kepal. Jari-jari tangan rapat dan ibu jari terpisah, keduanya diletakkan di belakang garis *start*.
- c. Start Panjang (*Long Start*). Seperti dua teknik di atas, Kaki kiri diletakkan di depan lutut kaki kanan yang berada di belakang kaki kiri, beri jarak sekitar satu kepal. Jari-jari tangan rapat dan ibu jari terpisah, keduanya diletakkan di belakang garis start.



Gambar 2. 1 Fase Start/Bersedia

Sumber (Mustofa et al., 2019)

2. Fase Siap

Aba-aba 'bersedia' berarti para pelari harus meletakkan kedua kaki pada *block start* serta mengarahkan pandangan lurus ke depan. Lutut kaki belakang berada di tanah serta meletakkan tangan di tanah, tepatnya di belakang garis *start*. Posisi ibu jari serta telunjuk seperti membentuk huruf V.



Gambar 2. 2 Fase Siap

Sumber (Mustofa et al., 2019)

3. Fase aba aba Yaak

Setelah seorang starter memberikan aba-aba “yaak”, maka saat inilah seorang pelari mulai mengerahkan seluruh tenaganya. Posisi badan diluruskan dan diangkat kemudian kaki menjadi tumpuan keras pada *start blok* untuk menghentak tenaga dorong.

Kedua tangan diangkat dari tanah kemudian mengayun seirama dengan gerak lari. Kaki belakang mulai mendorong lebih kuat, kaki depan mendorong sedikit demi sedikit, namun dengan segera kaki belakang

diayunkan ke depan dengan cepat sedangkan kondisi badan condong ke depan, posisi lutut dan pinggang diluruskan penuh, seperti membentuk sudut 45 derajat terhadap tanah pada saat akhir dorongan.



Gambar 2. 3 Fase aba – aba “Yaak”

Sumber (Mustofa et al., 2019)

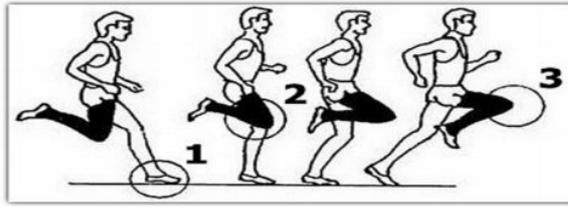
4. Fase Lari

Pada *fase* ini seorang pelari mengerahkan daya dan kecepatan dengan teknik berlari cepat yang sudah dipelajarinya ada dua tahap dalam berlari cepat atau *Sprint*, antara lain sebagai berikut:

a. Fase Topang

Fase topang bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. *Fase topang* terdiri dari *topang* depan dan *topang* dorong. Adapun tekniknya adalah sebagai berikut:

- 1) Mendarat pada telapak kaki.
- 2) Lutut kaki *topang bengkok* harus minimal pada saat amortisasi.
- 3) kaki ayun dipercepat, pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
- 4) Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi *horizontal*.



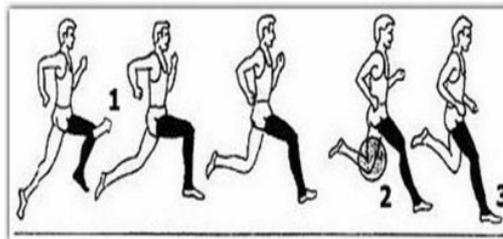
Gambar 2. 4 Fase Topang

Sumber (Mustofa et al., 2019)

b. *Fase Layang*

Fase layang tujuan fase ini intinya untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan kemudian mempersiapkan penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. Adapun tekniknya adalah sebagai berikut:

- 1) Mengayunkan lutut kaki, bergerak ke depan dan ke atas.
- 2) Dalam fase pemulihan Lutut kaki *topang bengkok*, irama ayunan lengan aktif namun rilek.
- 3) Kemudian Kaki *topang* bergerak ke belakang.



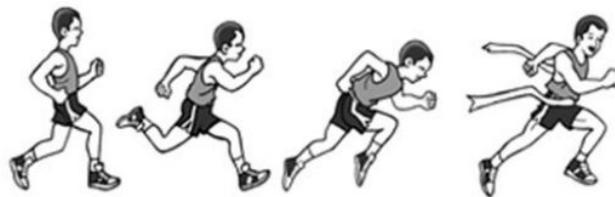
Gambar 2. 5 Fase Layang

Sumber (Mustofa et al., 2019)

5. *Fase Menuju Garis Finish*

Inilah salah satu teknik penentu saat pelari mencoba meraih

kemenangannya yaitu Garis *Finish*. Pelari yang apabila bagian-bagian tubuhnya sudah dalam bidang vertikal dari sisi terdekat garis *finish*, maka ia dikatakan sudah berhasil masuk *finish*, sesuai dengan peraturan dan garis yang telah disediakan. Bagian tubuh yang dimaksud adalah hampir seluruh bagian tubuh, seperti : kepala, leher, lengan dan kaki.



Gambar 2. 6 Fase Garis Finish

Sumber (Mustofa et al., 2019)

G. Karakteristik Usia 11-14 Tahun

Pematangan mengacu pada karakteristik berurutan perkembangan dan pertumbuhan biologis. Perubahan biologis terjadi berurutan dan memberikan anak-anak kemampuan (*ability*) baru. Perubahan perubahan dalam otak dan sistem saraf membantu anak-anak untuk meningkatkan di aspek berpikir (kognitif) dan keterampilan motorik (fisik). Pola pematangan ditentukan oleh program bawaan yaitu genetik, lingkungan anak, dan pembelajaran yang terjadi sebagai hasil dari pengalaman anak (Burhaein, 2017)

Dalam kehidupan sehari-hari berbagai tingkat usia anak dapat kita amati.

Kemampuan anak 11-14 tahun untuk berpikir secara logis sudah berkembang, dengan syarat, obyek yang menjadi sumber berpikir logis tersebut hadir secara konkret. Kemampuan berpikir logis ini terwujud dalam kemampuan.

Mengklasifikasikan obyek sesuai dengan klasifikasinya, mengurutkan benda

sesuai dengan urutannya, kemampuan untuk memahami cara pandang orang lain dan kemampuan berpikir secara deduktif.

A. Penilaian Pembelajaran

1. Afektif : Saat pembelajaran tentang Kerjasama, Disiplin dan Proaktif (terlampir)
2. Kognitif : Menerapkan tentang pelaksanaan gerakan lari jarak pendek (terlampir)
3. Psikomotor : mempraktikkan pelaksanaan gerakan lari jarak pendek 100 meter. (terlampir)

H. Penelitian Yang Relevan

Tabel 2.1 Penelitian Relevan

No	Penelitian Terdahulu	Gap/Pembeda
1	Dalam proses belajar mengajar, guru dituntut untuk memiliki kemampuan menggunakan dan mengembangkan berbagai macam model pembelajaran yang tepat yang akan diterapkan kepada siswa. Oleh sebab itu, sangat diperlukan sekali bahwa sannya guru harus mengembangkan berbagai macam model pembelajaran yang dapat mengkondisikan siswa secara aktif dan efektif dalam kelompok kecil dengan tingkat kemampuan siswa yang berbeda-beda sehingga dapat saling membantu antara yang satu dengan yang lain. Model pembelajaran langsung dengan menggunakan metode praktek ini lebih menekankan untuk mengkondisikan siswa dalam kelompok kecil dengan berbagai	Penelitian bertujuan mengembangkan model pembelajaran lari <i>sprint</i> , menghasilkan video youtube panduan model pembelajaran lari <i>sprint</i> 100 m yang berisikan 10 pembelajaran yaitu: 1) Model latihan <i>scissor hops</i> reaksi <i>visual</i> 2) Model latihan <i>ledger taps</i> reaksi suara guru 3) Model latihan <i>single leg hops</i> reaksi tepukan tangan 4) <i>SL in out</i> reaksi sentuhan cones 5) Model latihan <i>skiers</i> reaksi bola kecil 6) Model latihan <i>resintance</i> reaksi suara <i>pluit</i> 7) Model latihan <i>quick hopscoth</i> dengan reaksi ketukan tongkat 8) Model latihan <i>sprint</i> dengan reaksi <i>shuttle run</i> dengan <i>pluit</i> 9) Model latihan <i>skeping and run</i> 10) Model latihan lari <i>sprint</i> reaksi suara. Dalam penelitian ini menggunakan pembelajaran pliometrik. Pembelajaran pliometrik menggunakan sistem latihan-latihan atau ulangan

	<p>macam tingkat kemampuan siswa yang berbeda-beda sehingga antara siswa yang satu dengan siswa yang lain dapat saling membantu. Dengan adanya Model pembelajaran langsung dengan menggunakan metode praktek ini diharapkan dapat mempermudah dan membantu siswa dalam memahami materi lari <i>sprint</i> 100 meter. Selain itu, dengan menggunakan Model pembelajaran langsung dengan menggunakan metode praktek ini pada pembelajaran lari <i>sprint</i> memiliki adanya hubungan karena pada dasarnya model pembelajaran ini berpacu terhadap siswa dalam bentuk berpasangan, sedangkan lari <i>sprint</i> sendiri di sini meskipun bersifat individu tetap memiliki pengaruh terhadap setiap siswa karena dengan menggunakan pembelajaran langsung nantinya dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam materi lari <i>sprint</i>.</p>	<p>yang bertujuan menghubungkan gerakan-gerakan kecepatan dan kekuatan yang eksplosif. Dengan melakukan pembelajaran lari <i>sprint</i> 100 m secara berulang diharapkan anak dapat melakukan lari <i>sprint</i> 100 m yang baik dan benar sesuai yang diharapkan oleh guru dan peneliti.</p>
2	<p>juan penelitian adalah Untuk mengukur kemampuan lari jarak pendek (<i>sprint</i>) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan. Manfaat dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan lari jarak pendek (<i>sprint</i>) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan. Metode yang digunakan dalam kajian penelitian ini adalah analisis deskriptif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah</p>	<p>Penelitian bertujuan mengembangkan model pembelajaran lari <i>sprint</i>, menghasilkan video youtube panduan model pembelajaran lari <i>sprint</i> 100 m yang berisikan 10 pembelajaran yaitu: 1) Model latihan <i>scissor hops</i> reaksi <i>visual</i> 2) Model latihan <i>ledger taps</i> reaksi suara guru 3) Model latihan <i>single leg hops</i> reaksi tepukan tangan 4) <i>SL in out</i> reaksi sentuhan cones 5) Model latihan <i>skiers</i> reaksi bola kecil 6) Model latihan <i>resintance</i> reaksi suara <i>pluit</i> 7) Model latihan <i>quick hopscotch</i> dengan reaksi ketukan tongkat 8) Model latihan <i>sprint</i> dengan reaksi <i>shuttle run</i> dengan <i>pluit</i> 9) Model latihan <i>skeping and run</i> 10)</p>

<p>siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren, Kabupaten Aceh Selatan, terdiri dari 3 kelas yang berjumlah 20 Orang siswa Putra. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif prosentase. Teknik pengumpulan data dalam penelitian, yaitu 1) teknik angket, 2) studi dokumentasi. Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Bahwa tingkat kemampuan lari <i>sprint</i> 100 meter siswa SMP Negeri 1 Sawang Kabupaten Aceh Selatan berada pada tingkat kemampuan yang baik. 2) Berdasarkan hasil penelitian, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah diterima, hasil yang diperoleh sebesar 75,5 bila dilihat pada tabel 2 hasil statistik kemampuan lari jarak pendek (<i>sprint</i>) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan. 3) Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan lari jarak pendek (<i>sprint</i>) 100 meter pada siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan memberi pengaruh yang baik terhadap prestasi siswa SD Negeri 1 Blang Kejeren Kabupaten Aceh Selatan.</p>	<p>Model latihan lari <i>sprint</i> reaksi suara. Dalam penelitian ini menggunakan pembelajaran pliometrik. Pembelajaran pliometrik menggunakan sistem latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan-gerakan kecepatan dan kekuatan yang eksplosif. Dengan melakukan pembelajaran lari <i>sprint</i> 100 m secara berulang diharapkan anak dapat melakukan lari <i>sprint</i> 100 m yang baik dan benar sesuai yang diharapkan oleh guru dan peneliti.</p>
--	--

I. Draft Model

A. Spesifikasi Model

Produk yang diharapkan dari kegiatan penelitian pengembangan (*R&D*) ini adalah pengembangan latihan “lari *sprint* 100 meter bervariasi latihan reaksi” atletik untuk siswa SMP. Spesifikasi mencakup semua identitas penting yang digunakan untuk membedakan produk lainnya. Model Pembelajaran lari *sprint* 100

meter memiliki spesifikasi sebagai berikut:

- a) Materi/model pembelajaran lari *sprint* 100 meter adalah bentuk produk yang dikemas dalam sebuah video. Model latihan di upload ke dalam youtube dan dipublikasikan dan akan dipraktikkan di dalam latihan *atletik*
- b) Prosedur menggunakan model pembelajaran lari *sprint* yang disusun secara rinci untuk memberi kemudahan bagi (Guru)
- c) Model latihan lari *sprint* 100 meter berupaya mendekatkan dan mengembangkan siswa pemula dengan potensi yang ada baik menyinggung atau menyampaikan secara penuh.

B. Rancangan Model

Rancangan model latihan lari *sprint* 100 meter untuk siswa pemula dengan produk akhirnya berupa video bervariasi latihan reaksi. Video pembelajaran ini bervariasi tentang model latihan bervariasi latihan reaksi yang dikembangkan. Adapun rancangan model yang akan dikembangkan memiliki rancangan sebagai berikut:

a) Bagian Awal

Cover sampul dari produk yang berupa video model pembelajaran lari *sprint* 100 meter. Pada awal video berisikan tentang gambar dari metode latihan lari *sprint* 100 meter.

Sedangkan pada akhir video berisikan latar belakang, tujuan dikembangkannya model latihan lari *sprint* 100 meter, spesifikasi produk dan manfaat model latihan lari *sprint* 100 meter yang dikembangkan. Berikutnya penjelasan tentang model latihan lari *sprint* 100 meter serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan tersebut.

b) Bagian Inti

Model latihan lari *sprint* 100 meter yang terdiri dari persiapan latihan, menyiapkan media model latihan serta tujuan yang ingin dicapai dalam model latihan lari *sprint* 100 meter. Model latihan lari *sprint* 100 meter merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kemampuan atau akurasi lari *sprint*.

c) Bagian Akhir

Bagian akhir berupa penutup dalam video model latihan lari *sprint* 100 meter adalah kesimpulan model latihan lari *sprint* 100 meter.