

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Hasil Belajar

1. Defenisi Belajar

Sebelum penulis mendefinisikan tentang pengertian hasil belajar terlebih dahulu akan dipaparkan tentang pengertian belajar itu sendiri. Yang mana banyak kalangan dari para ahli yang memberikan definisi tentang belajar, antara lain¹ :

- a. Hilgard dan Bower, dalam buku *Theories of Learning* mengemukakan “Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya).”
- b. Gagne, dalam buku *The Conditions of Learning* menyatakan bahwa : “Belajar terjadi apabila suatu situasi stimulus bersama dengan isi ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya (performance-nya) berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu kewaktu sesudah ia mengalami situasi tadi.”
- c. Morgan, dalam buku *Introduction to Psychology* mengemukakan :”Belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.”
- d. Witherington, dalam buku *Educational Psychology* mengemukakan :”Belajar adalah suatu perubahan didalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru daripada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian, atau suatu pengertian.”

¹ M.Ngalim Purwanto,MP. *Psikologi Pendidikan* (Bandung:Remaja Rosdakarya,1998)

- e. Good dan Brophy dalam bukunya *Educational Psychology : A Realistic Approach* mengemukakan arti belajar dengan kata-kata yang singkat “learning is the development of new associations as a result of experience. Berajak dari definisi yang dikemukakannya itu selanjutnya ia menjelaskan bahwa belajar itu suatu proses yang benar-benar bersifat internal (a purely internal event), bukan merupakan tingkah laku yang tampak, akan tetapi yang utama adalah proses yang terjadi secara internal didalam individu dalam usahanya memperoleh hubungan-hubungan baru (new associations)

Selain beberapa definisi diatas, menurut James O. Whittaker, “Learning may be defined as the processs by which behavior organates or is altered through training or exeperience”, belajar dapat didefinisikan sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.²

Belajar merupakan bagian integral dalam proses belajar mengajar dalam islam. Ajaran islam mempunyai perhatian yang sangat besar terhadap belajar. Nabi Muhammad SAW sebagai pendidik agung dari lahir sampai meninggal dan menjadikan belajar itu sebagai kewajiban utama bagi setiap muslim. Bahkan ayat pertama turun kepada Rasulullah adalah suatu perintah untuk membaca. Dan ditinjau dari aspek psikologi menurut pendapat Prof. Dr. Hasan Langgulung bahwa perintah “membaca” dalam ayat pertama tersebut

² Drs. H. Abu Ahmadi dan Drs. Widodo Supriyono, *Psikologi Pendidikan*,(Jakarta:PT. Rineka Cipta,1991) 119

melibatkan proses mental yang tinggi, yaitu proses pengenalan (cognition), ingatan (memory) dan daya kreasi (creativity).³

Dari definisi-definisi yang dikemukakan diatas, dapat penulis ambil kesimpulan bahwa yang dimaksud belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan dalam tingkah laku yang terjadi melalui latihan (pengalaman) didalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Sardiman pencapaian tujuan belajar berarti akan menghasilkan suatu hasil belajar. Sedangkan tujuan dari belajar itu sendiri adalah ingin mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental/nilai-nilai⁴. Jadi hasil belajar merupakan wujud dari tujuan belajar yang sudah tercapai, dengan kata lain hasil belajar merupakan suatu pengetahuan, keterampilan, dan penanaman sikap/nilai-nilai yang diperoleh seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya.

2 Pengertian Hasil Belajar

Beberapa pengertian hasil belajar dari beberapa ahli, diantaranya:

- a. Menurut Sutratinah Tirtonegoro hasil belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan yang dinyatakan dalam bentuk angka, huruf, atau

³ Prof. DR. H. Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta:Kalam Mulia,2004) 27

⁴ Sardiman A.M.. *Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada,2007) 29

simbol yang dapat mencerminkan hasil yang telah dicapai oleh siswa atau anak dalam periode tertentu⁵.

- b. Menurut Asep Jihad hasil belajar adalah perubahan tingkah laku siswa secara nyata setelah dilakukan proses belajar mengajar yang sesuai tujuan pembelajaran⁶.
- c. Menurut Purwanto hasil belajar merupakan perubahan dalam kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik, tergantung dari tujuan pengajarannya⁷.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu hasil yang telah dicapai setelah mengalami proses belajar atau setelah mengalami interaksi dengan lingkungannya guna memperoleh ilmu pengetahuan dan akan menimbulkan perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Menurut Sardiman pencapaian tujuan belajar berarti akan menghasilkan suatu hasil belajar. Sedangkan tujuan dari belajar itu sendiri adalah ingin mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental/nilai-nilai⁸. Jadi hasil belajar merupakan wujud dari tujuan belajar yang sudah tercapai, dengan kata lain hasil belajar merupakan suatu

⁵ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1998), hlm 232

⁶ Asep Jihad, *Evaluasi Pembelajaran*, (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2009), hlm 14

⁷ M. Ngalim P , *Psikologi Pendidikan*,(Bandung, Remaja Rosdakarya, 1990) hlm. 44

⁸ Sardiman A.M.. *Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada,2007) hlm 29

pengetahuan, keterampilan, dan penanaman sikap/nilai-nilai yang diperoleh seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya.

Sedangkan menurut Winatra Putra dan Rosita mengatakan bahwa hasil belajar tidak hanya merupakan suatu yang sifatnya kualitas maupun kuantitas yang harus dimiliki siswa dalam jangka waktu tertentu, akan tetapi dapat juga bersifat proses/cara yang harus dikuasai siswa sepanjang kegiatan belajar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil belajar dapat berbentuk suatu produk seperti pengetahuan, sikap, skor (nilai) dan dapat juga berbentuk kemampuan yang harus dimiliki siswa dalam mengelola produk tersebut.

B. Metode *Drill*

1. Pengertian Metode Pembelajaran

Secara etimologi metode berasal dari bahasa Yunani "*methodos*", kata ini terdiri dari dua suku kata yaitu "*metha*" yang berarti melalui atau melewati dan "*hodos*" yang berarti jalan atau cara. Metode berarti suatu jalan yang dilalui untuk mencapai tujuan. Secara terminologi metode diartikan sebagai tata cara untuk melakukan sesuatu⁹. lebih dari itu metode didefinisikan sebagai cara kerja atau cara yang teratur dan sistematis untuk melaksanakan sesuatu. Dan hampir sama dengan arti tersebut metode diartikan sebagai

⁹ Saliman & Sudarsono. *Kamus Pendidikan, Pendidikan dan Umum* (Jakarta: Rineka ipta, 1994). hlm. 89

cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, dengan menggunakan teknik dan alat-alat tertentu.

Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia tahun 1988 sebagaimana yang dikutip oleh Erwati Aziz, metode mengandung arti cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya); cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.¹⁰

Pengertian seperti diatas dapat digunakan pada berbagai objek termasuk pendidikan. Sehingga metode pendidikan merupakan cara yang teratur dan terpikir baik-baik yang digunakan untuk memberikan pelajaran kepada anak didik. Nana Sudjana mendefinisikan metode pendidikan sebagai cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pendidikan.¹¹ Dan ketika dilekatkan dengan agama islam maka definisinya adalah metode tentang pendidikan materi-materi agama Islam.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian metode pendidikan agama islam adalah sebagai cara kerja yang teratur dan sistematis serta memikirkan semua faktor-faktor yang ada untuk mencapai

¹⁰ Erwati Aziz., *Prinsip-prinsip Pendidikan Islam*, (Surakarta: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2003) hlm.79

¹¹ Nana Sudjana. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru, 1989), hlm. 76

tujuan pendidikan agama islam atau untuk menyampaikan materi-materi pendidikan agama islam secara efektif dan efisien. Dari hal ini kemudian diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal dan sesuai harapan

2. Fungsi Metode Pembelajaran

Tentang tujuan dan fungsi metode secara umum dapat dikemukakan sebagai pemberi jalan atau cara yang sebaik mungkin bagi pelaksanaan operasional dari ilmu pendidikan tersebut. Sedangkan dalam konteks lain metode dapat merupakan sarana untuk menemukan, menguji, dan menyusun data yang diperlukan bagi pengembangan disiplin suatu ilmu. Dari dua pendekatan ini segera dapat dilihat bahwa pada intinya metode berfungsi mengantarkan suatu tujuan kepada objek sasara dengan cara yang sesuai perkembangan objek tersebut.

Dalam al-Qur'an metode dikenal sebagai sarana yang menyampaikan seseorang kepada tujuan penciptaan-Nya sebagai khalifah di muka bumi dengan melaksanakan pendekatan dimana manusia ditempatkan sebagai makhluk yang memiliki potensi rohaniah dan jasmaniah yang keduanya dapat digunakan sebagai saluran penyampaian materi pelajaran. Bahwasannya dalam proses interaksi edukasi seorang pendidik atau guru harus mampu memberikan pengalaman yang bervariasi, serta memperhatikan minat dan

kemampuan siswa.¹² Masih menurut E, Mulyasa bahwasannya pembelajaran perlu dilakukan dengan sedikit ceramah dan metode-metode yang berpusat pada guru. Senada dengan E. Mulyasa, Nana Sudjana menyatakan bahwa proses interaksi edukasi akan berjalan baik jika siswa banyak aktif dibanding dengan guru. Oleh karena itu metode belajar yang baik adalah yang dapat menumbuh kembangkan kegiatan belajar siswa.¹³

3. Pengertian Metode Drill

Metode *drill* merupakan metode pembelajaran yang digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari¹⁴. Secara umum pembelajaran dengan metode drill biasanya digunakan agar siswa: (1) memiliki kemampuan motor/gerak, seperti menghafalkan kata-kata, menulis dan menggunakan alat; (2) mengembangkan kecakapan intelek seperti mengalikan, membagi. Menjumlahkan dan (3) memiliki kemampuan menghubungkan anatar suatu keadaan dengan yang lain.

Metode latihan yang disebut juga dengan metode *training* yaitu merupakan suatu cara kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sarana untuk

¹² E. Mulyasa. *Menjadi Guru Profesional "menciptakan pembelajaran kreatif dan menyenangkan"*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 107

¹³ Nana Sudjana. *Op.Cit*, hlm. 76

¹⁴ Ahmad Munjin Nasih, dkk *Metode dan Teknik Pendidikan Agama Islam*, (Bandung; Refika Aditama, 2009), hlm. 91

memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat juga digunakan untuk ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan ketrampilan.¹⁵

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu/untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan. Harus disadari sepenuhnya bahwa apabila penggunaan metode tersebut tidak/kurang tepat akan menimbulkan hal-hal yang negatif; anak kurang kreatif dan kurang dinamis.

Latihan itu pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari. Tapi juga tidak lepas dari seberapa jauh kemampuan siswa tersebut. Selain itu, metode ini tidak usah terlalu lama digunakan, asalkan sering dipakai. Sehingga murid lama-kelamaan akan terbiasa dengan penggunaan metode tersebut. Jadi metode ini tidak boleh terlalu dipaksakan ketika siswa sudah dirasa tidak mampu menerima materi tersebut dengan metode ini.

Mengingat latihan ini kurang mengembangkan bakat/inisiatif siswa untuk berfikir, maka hendaknya guru/pengajar memperhatikan tingkat kewajaran dari metode ini:

¹⁵ Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Op.Cit.*, hlm. 95

- a. Latihan, wajar digunakan untuk hal-hal yang bersifat motorik seperti menulis, permainan, pembuatan dan lain-lain.
- b. Untuk melatih kecakapan mental, misalnya perhitungan penggunaan rumus-rumus dan lain-lain.
- c. Untuk melatih hubungan, tanggapan seperti penggunaan bahasa, grafik, simbol peta dan lain-lain¹⁶.

4. Langkah Pembelajaran Metode Drill

Untuk kesuksesan pelaksanaan teknik latihan itu perlu instruktur/guru memperhatikan langkah-langkah/prosedur yang disusun yaitu¹⁷:

- a. Gunakanlah latihan ini hanya untuk pelajaran atau tindakan yang dilakukan secara otomatis, ialah yang dilakukan siswa tanpa menggunakan pemikiran dan pertimbangan yang mendalam. Tetapi dapat dilakukan dengan cepat seperti gerak refleks saja, seperti: menghafal, menghitung, lari dan sebagainya.
- b. Guru harus memilih latihan yang mempunyai arti luas ialah yang dapat menanamkan pengertian pemahaman akan makna dan tujuan latihan sebelum mereka melakukan. Latihan itu juga mampu menyadarkan siswa akan kegunaan bagi kehidupannya saat sekarang ataupun dimasa yang akan datang. Juga dengan latihan itu siswa merasa perlunya untuk melengkapi pelajaran yang diterimanya.
- c. Di dalam latihan pendahuluan instruktur harus lebih menekankan pada diagnosa, karena latihan permulaan itu kita belum bisa mengharapkan siswa dapat menghasilkan ketrampilan yang sempurna. Pada latihan berikutnya guru perlu meneliti kesukaran atau hambatan yang timbul dan dialami siswa, sehingga dapat memilih/menentukan latihan mana yang perlu diperbaiki. Kemudian instruktur menunjukkan kepada siswa respons/tanggapan yang telah benar dan memperbaiki respons-

¹⁶ Nana Sudjana, *Op.Cit.*, hlm. 87

¹⁷ Ahmad Munjin Nasih dan Lilik Nur Kholidah, *Metode dan Teknik Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* (Bandung; Refika Aditama, 2009), hlm. 92 lihat juga Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Op.Cit.*, hlm. 108-109

respons yang salah. Kalau perlu guru mengadakan variasi latihan dengan mengubah situasi dan kondisi latihan, sehingga timbul response yang berbeda untuk peningkatan dan penyempurnaan kecakapan atau ketrampilannya.

- d. Perlu mengutamakan ketepatan, agar siswa melakukan latihan secara tepat, kemudian diperhatikan kecepatan; agar siswa dapat melakukan kecepatan atau ketrampilan menurut waktu yang telah ditentukan; juga perlu diperhatikan pula apakah respons siswa telah dilakukan dengan tepat dan cepat.
- e. Guru memperhitungkan waktu/masa latihan yang singkat saja agar tidak melelahkan dan membosankan, tetapi sering dilakukan pada kesempatan yang lain. Masa latihan itu harus menyenangkan dan menarik, bila perlu dengan mengubah situasi dan kondisi sehingga menimbulkan optimisme pada siswa dan kemungkinan rasa gembira itu bisa menghasilkan ketrampilan yang baik.
- f. Guru dan siswa perlu memikirkan dan mengutamakan proses yang esensial/yang pokok atau inti; sehingga tidak tenggelam pada hal-hal yang rendah/tidak perlu kurang diperlukan.
- g. Instruktur perlu memperhatikan perbedaan individual siswa

5. Kelemahan dan Kelebihan Metode Drill

Sementara itu metode ini memiliki kelebihan dan kekurangan.

Dimana menurut Yusuf dan Syaifiil Anwar kebaikan atau kelebihan metode *drill* (latihan) adalah¹⁸;

- a. Dalam waktu yang tidak lama siswa dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan.
- b. Siswa memperoleh pengetahuan praktis dan siap pakai, mahir dan lancar.
- c. Menumbuhkan kebiasaan belajar secara kontinue dan disiplin diri, melatih diri, belajar mandiri.
- d. Pada pelafaran agama dengan melalui metode latihan siap ini anak didik menjadi terbiasa dan menumbuhkan semangat untuk beramal kepada Allah.

¹⁸ Yusuf, Tayar dan Syaifiil Anwar, *Metode Pengajaran Agama dan Bahasa Arab*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 66

Sementara kelemahan dari metode drill adalah

- a. Latihan Yang dilakukan di bawah pengawasan yang ketat dan suasana serius mudah sekali menimbulkan kebosanan.
- b. Tekanan yang lebih berat, yang diberikan setelah murid merasa bosan atau jengkel tidak akan menambah gairah belajar dan menimbulkan keadaan psikis berupa mogok belajar/latihan.
- c. Latihan yang terlampau berat dapat menimbulkan perasaan benci dalam diri murid, baik terhadap pelajaran maupun terhadap guru.
- d. Latihan yang selalu diberikan di bawah bimbingan guru, perintah guru dapat melemahkan inisiatif maupun kreatifitas siswa.
- e. Karena tujuan latihan adalah untuk mengkokohkan asosiasi tertentu, maka murid akan merasa asing terhadap semua struktur-struktur baru dan menimbulkan perasan tidak berdaya.
- f. Menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena siswa lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan jauh dari pengertian.
- g. Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan. Dan kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan.
- h. Membentuk kebiasaan yang kaku, artinya seolah-olah siswa melakukan sesuatu secara mekanis dan dalam memberikan stimulus siswa dibiasakan bertindak secara otomatis.
- i. Dapat menimbulkan Verbalisme, terutama pengajaran yang bersifat menghafal dimana siswa dilatih untuk dapat menguasai bahan pelajaran secara hafalan dan secara otomatis mengingatnya bila ada pertanyaan- pertanyaan yang berkenaan dengan hafalan tersebut tanpa suatu proses berfikir secara logis¹⁹

Dari kelebihan metode drill dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk menentukan karakteristik materi dan anak sehingga dalam pembelajaran dapat berlangsung sesuai tujuan yang diharapkan kemudian pada aspek kelamahannya metode ini hendaknya digunakan untuk melatih hal-hal yang bersifat motorik, seperti menulis, berhitung, permainan, pembuatan grafik, kesenian dsb. Sebelum latihan dimulai, pelajar hendaknya diberi pengertian

¹⁹ Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*. (Jakarta:PT. Rineka Cipta, 1996), hlm. 108-109

yang mendalam tentang apa yang akan dilatih dan kompetensi apa saja yang harus dikuasai. Latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersifat diagnosis. Kalau pada latihan pertama, pelajar tidak berhasil, maka guru harus mengadakan perbaikan, lalu penyempurnaan. Latihan harus menarik minat dan menyenangkan serta menjauhkan dari hal-hal yang bersifat keterpaksaan. Sifat latihan, yang pertama bersifat ketepatan kemudian kecepatan, yang keduanya harus dimiliki oleh peserta didik.

C. Materi Pelajaran

1. Hakikat Atletik

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial yang serasi, selaras dan seimbang. Berbicara oleh raga dan kesehatan maka ditemukan beberapa dalil yaitu :

Surat Al-Baqarah ayat 247 yang berbunyi :

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمَلِكُ عَلَيْنَا
 وَخَنُ أَحَقُّ بِالْمَلِكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ
 وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٤٧﴾

Artinya : "Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu." mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah Kami, Padahal Kami lebih berhak

mengendalikan pemerintahannya daripada, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang Luas dan tubuh yang perkasa." Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha mengetahui.

Kemudian hadist tentang permainan yaitu :

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ فَهُوَ هَوٌّ وَلَعِبٌ إِلَّا أَرْبَعَ مُلَاعِبَةَ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ وَتَأْدِيبَ الرَّجُلِ فَرَسَهُ وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْعَرْضَيْنِ وَتَعْلِيمَ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ رواه النسائي

Artinya: 'Setiap sesuatu yang bukan termasuk dzikir kepada Allah adalah *Lahw* dan *La'b* kecuali pada empat hal, yaitu bermainnya sang suami dengan istrinya, pengajarannya seseorang terhadap kudanya, larinya seseorang di antara dua garis (start dan finish) dan seorang yang mempelajari renang.' (HR. An-Nasa'i)

Kemudian hadist tentang olah raga renang yaitu :

عن بكر بن عبد الله بن ربيع الأنصاري ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمَايَةَ، وَنِعْمَ هُوَ الْمُؤْمِنَةَ فِي بَيْتِهَا الْمِعْزَلِ، وَإِذَا دَعَاكَ أَبْوَاكَ فَأَجِبْ
أُمَّكَ. أخرجه ابن منده وأبو موسى

Artinya: dari Bakar bin Abdillah bin Rabi' al-anshari berkata :berkata Rasulullah SAW. "ajarilah anak anakmu berenang dan melempar lembing, termasuk juga perempuan perempuan di rumahnya menenun, dan apabila kedua orangtuamu memanggil maka utamakan ibumu".

Kemudian hadist tentang olah raga panah yaitu :

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يَقُولُ : « إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُدْخِلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ ثَلَاثَةَ نَفَرٍ الْجَنَّةَ : صَانِعُهُ يَخْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ وَالرَّامِيَ بِهِ

وَمُنْبِلُهُ وَارْمُوا وَارْكَبُوا وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرْكَبُوا لَيْسَ مِنَ اللَّهِوَ إِلَّا ثَلَاثٌ : تَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ وَمُلاَعَبَتُهُ أَهْلَهُ وَرَمِيَهُ بِقَوْسِهِ وَنَبْلِهِ وَمَنْ تَرَكَ الرَّمِيَّ بَعْدَ مَا عَلِمَهُ رَغْبَةً عَنْهُ فَإِنَّهَا « نِعْمَةٌ تَرَكَهَا ». أَوْ قَالَ : « كَفَرَهَا ».

Artinya: Dari 'Uqbah bin 'Amr berkata: "Saya mendengar Rasulullah SAW bersabda 'Sesungguhnya Allah SWT akan memasukan tiga kelompok ke dalam Sorga karena sebab panah satu, yaitu pembuat panah yang mengharapkan kebaikan dari panah buatanya, pemanah dan pelontar anak panah, maka memanahlah dan naikilah (kuda) kalian semuanya, adapaun memanah lebih aku sukai dari pada naik kuda. Bukanlah suatu lahw kecuali pada tiga hal; Seorang yang mengajari kudanya, permainannya terhadap istrinya dan permainan busur dan anak panahnya, barang siapa meninggalkan olahraga panah setelah mempelajarinya karena benci maka (ketahuilah) bahwa sesungguhnya ia adalah suatu nikmat yang telah dia tinggalkan' atau Nabi berkata 'yang telah ia kufuri.' (HR. Abu Daud)

Kemudian hadist tentang olahraga panahan yaitu :

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرِ الْجُهَنِيِّ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يَقُولُ « مَنْ تَعَلَّمَ الرَّمِيَّ ثُمَّ تَرَكَهُ فَقَدْ عَصَانِي »

Artinya: Dari 'Uqbah bin 'Amir al-Juhani berkata: Saya mendengar Rasulullah bersabda, "Barang siapa belajar memanah kemudian meninggalkannya, maka dia telah menyakitiku" (HR. Ibnu Majah)

Menurut catatan sejarah, atletik pertama kali dipopulerkan oleh Iccus dan heroidicus di zaman Yunani kuno. Olahraga ini sudah dilombakan di olimpiade kuno pertama di tahun 776 sm (sebelum masehi).²⁰. sejarah atletik. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Istilah athletic dalam bahasa Inggris dan athletic dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan

Menurut Midgley “Atletik merupakan jenis olahraga, meliputi berbagai macam perlombaan dengan keahlian yang berbeda-beda. Namun, yang pokok ada dua jenis, yaitu *track and field* (lintasan dan lapangan)”. *Track* terdiri dari lari jarak pendek, jarak sedang, *relay* dengan rintangan, dan lari-lari kecil, sedangkan *field* meliputi melempar dan melompat²¹.

Mulanya Olympiade hanya terbuka bagi olahragawan-olahragawan Yunani asli, tetapi kemudian olahragawan dari negara lain pun diperkenankan bertanding. Meskipun orang Yunani dikenal sebagai olahragawan amatir, mereka profesional dalam pendekatannya terhadap olahraga. Atlet Yunani diibaratkan dewa, dipuja masyarakat dan sangat diteladani. Tidak jarang bagi seorang juara Olimpiade diberikan perlakuan mirip seorang dewa, sering seorang juara Olimpiade diberikan rumah dan

²⁰ <http://ensiklopedia-kecilku.blogspot.com/2012/01/atletik.html>, diakses 1 Mei 2014

²¹ Midgley, Rud. *Ensiklopedi Olahraga*. (Semarang: Dahara Prize, 2000), hlm. 8

makanan seumur hidup dikotanya. *Olympiade* diadakan sampai lebih dari seribu tahun, tetapi dibawah pemerintahan penguasa Romawi, hal itu menjadi rusak, karena dijadikan semacam karnaval dan sirkus. Akhirnya pada tahun 394 Masehi, raja Theodosios melarang perlombaan tersebut. Orang Romawi tidak tertarik pada atletik, mereka lebih menyukai perkelahian gladiator, pertempuran hidup atau mati penuh kebuasan.

Organisasi olahraga atletik Internasional baru dibentuk pada tanggal 17 Juli 1912 di Stockhom, Swedia, dengan nama *International Amateur Athletic Federation* (IAAF). Sementara, organisasi olahraga atletik di Indonesia dibentuk pada tanggal 3 September 1950 dengan nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) di Semarang²².

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang meliputi nomor jalan, nomor lari, nomor lempar dan nomor lompat.

2. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan pada lintasan. Banyak para ahli mendefinisikan lari jarak pendek, diantaranya menurut Widya²³, "Lari jarak pendek adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu

²² Utomo, Sutriyo dan Suwandi. *Penjasorkes 1 SMP/MTs*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2008). hlm. 13

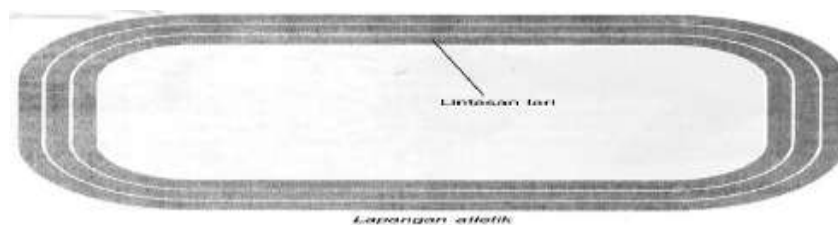
²³ Widya, Djumidar Mochamad A. 2001. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. (Jakarta: RajaGrafindo Persada), hlm. 23

berlari ada kecenderungan badan melayang”. Pendapat yang sama dikemukakan Suwandi²⁴ “Lari jarak pendek adalah suatu perlombaan lari menempuh semua jarak hingga 400 meter”. Muhajir²⁵ menyatakan “Lari jarak pendek adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek merupakan frekuensi langkah yang dipercepat dalam menempuh semua jarak hingga 400 meter sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang.

3. Sarana dan Prasarana Lari 30 Meter

Lapangan lari biasanya menyatu dengan lapangan lempar dan lompat. Ketiga-tiganya menyatu dalam lapangan atletik. Lapangan lari berada dalam sisi luar kemudian lapangan lempar dan lompat berada di dalam lintasan lari. Jelasnya lapangan lari dapat dilihat pada gambar berikut.



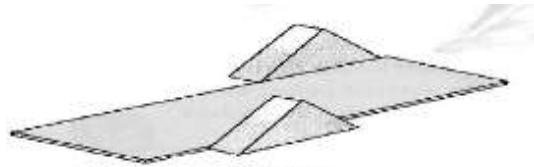
Gambar 1. Lintasan Lari
(Sumber: Muklis, 2007:4)

²⁴ Sumawandi, *Op.Cit*, hlm. 28

²⁵ Muhajir. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. (Jakarta: Erlangga, 2007) hlm. 36

Adapun peralatan-peralatan lari terdiri dari:

- 1) Lintasan lari .Lebar lintasan lari keseluruhan tidak kurang dari 7,32 meter dan lebar lintasan 1,22 meter.
- 2) Tiang *finish*. Tiang finish dibuat dari bahan yang kuat dengan ukuran tinggi 1,37 meter, lebar 8 meter, dan tebal 2 cm.
- 3) *Start* blok. *Start* blok dapat dibuat dari bahan apapun, asal kuat, dapat disetel dan dapat dipindah-pindahkan. Fungsi *start* blok sebagai pijakan kaki pada saat pelari menggunakan *start* jongkok. Jelasnya *start* blok dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. *Start* Blok

- 4) Sepatu

Sepatu yang dianjurkan paling banyak hanya boleh memakai 6 buah paku panjang pada solnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa peralatan yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah lintasan lari, tiang *finish*, *start* blok, dan sepatu.

4. Teknik Dasar Lari 30 Meter

Lari jarak 30 meter merupakan lari cepat, yakni lari yang dilakukan mulai dari garis *start* hingga garis *finish* dengan kecepatan maksimal. Lari jarak 30 meter memiliki teknik dasar yang harus dikuasai siswa.

5. Start

Start yang digunakan untuk lari jarak pendek oleh seorang pelari adalah *start* jongkok. Menurut Roji²⁶, teknik dasar *start* jongkok yang digunakan pada lari jarak 50 meter terdiri dari: 1) “aba-aba bersedia, 2) aba-aba siap, dan 3) aba-aba ya”. Penjelasan ketiga teknik dasar tersebut diuraikan sebagai berikut.

1) Aba-aba bersedia

- (1) Posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah atau lintasan.
- (2) Kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu.

Jelasnya posisi aba-aba bersedia dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3. Aba-aba Bersedia
(Sumber: Roji, 2004:62)

2) Aba-aba siap

- (1) Tumit yang menempel pada tanah atau lintasan diangkat bersamaan lutut kaki depan.
 - (2) Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- Jelasnya posisi aba-aba siap dapat dilihat pada gambar berikut.

²⁶ Roji. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VIII*. (Jakarta: Erlangga, 2009.) hlm. 61

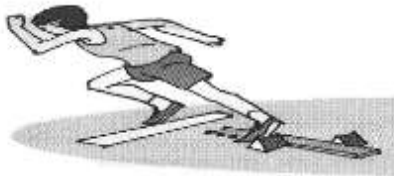


Gambar 4. Aba-aba Siap
(Sumber: Roji, 2004:62)

3) Aba-aba ya

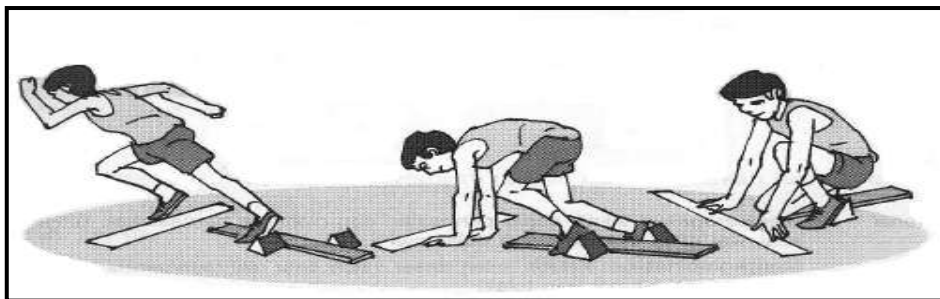
- (1) Dorongkan kaki depan pada *start block*.
- (2) Kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk.

Jelasnya posisi aba-aba ya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 5. Aba-aba Ya
(Sumber: Roji, 2004:62)

Berdasarkan penjelasan teknik dasar *start jongkok* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *start jongkok* terdiri dari tiga aba-aba, yaitu: aba-aba bersedia, aba-aba siap, dan aba-aba ya. Jelasnya teknik dasar *start jongkok* pada lari jarak pendek 50 meter dapat dilihat pada gambar berikut.



6. Gerakan Lari

Setelah menguasai teknik dasar *start*, seorang pelari juga harus menguasai teknik dasar gerakan lari. Menurut Roji²⁷, teknik dasar yang terdapat pada lari jarak pendek adalah gerakan kaki, gerakan ayunan lengan, dan sikap badan. Jelasnya teknik dasar lari jarak pendek diuraikan sebagai berikut.

1) Gerakan kaki

- (1) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.
- (2) Kaki belakang saat menolak dari tanah harus tertendang lurus dengan cepat serta lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.
- (3) Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung telapak kaki dengan lutut agak menekuk.

Jelasnya gerakan kaki pada lari jarak pendek dapat dilihat pada gambar di halaman berikut.



Gambar 7. Gerakan Kaki
(Sumber: Roji, 2009:33)

²⁷ Roji. *Op.Cit.*, hlm. 33

2) Gerakan ayunan lengan

- (1) Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.
- (2) Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90° .

Jelasnya gerakan ayunan lengan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 8. Gerakan Ayunan Lengan
(Sumber: Roji, 2009:33)

3) Sikap badan

- (1) Saat lari rileks dengan kepala segaris punggung.
- (2) Pandangan ke depan
- (3) Badan condong ke depan.

Jelasnya sikap badan dapat dilihat pada gambar berikut.



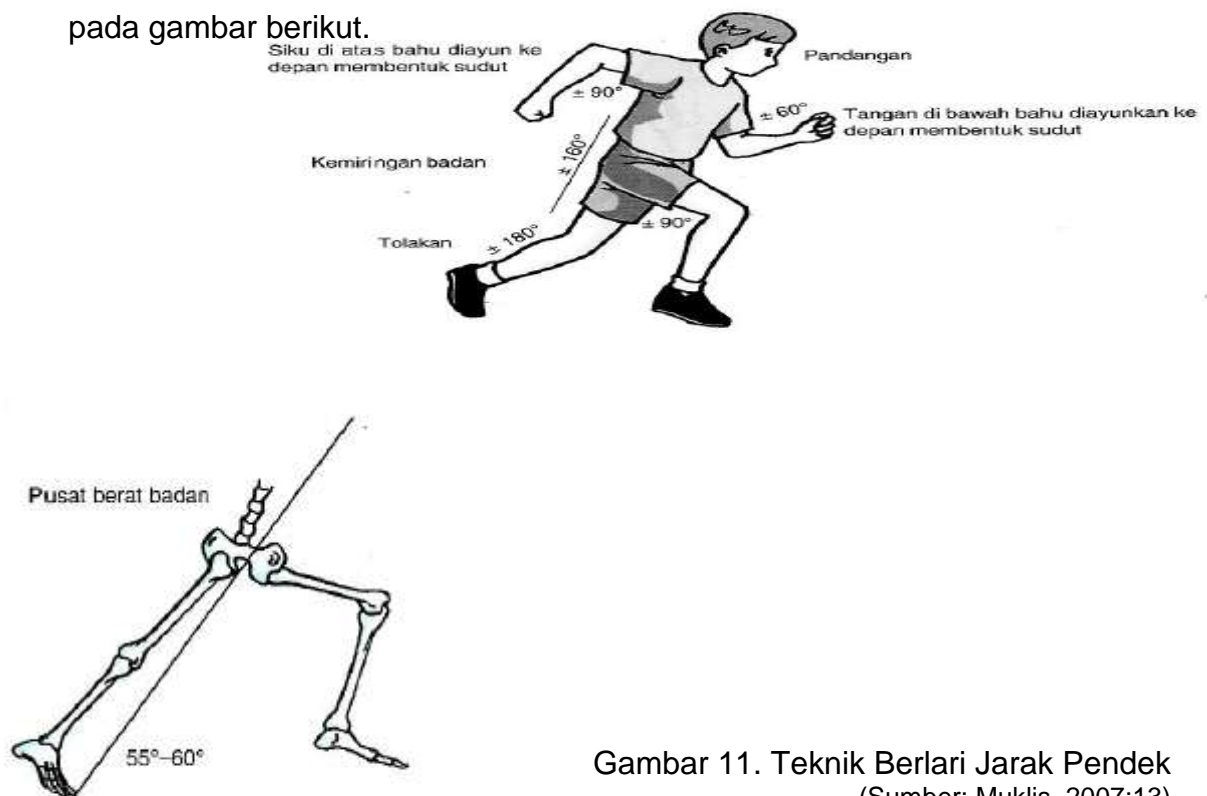
Gambar 9. Sikap Badan
(Sumber: Roji, 2009:33)

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar lari jarak pendek meliputi: gerakan kaki, gerakan ayunan lengan, dan sikap badan. Jelasnya teknik dasar lari 30 meter dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 10. Teknik Dasar Lari 30 Meter
(Sumber: Roji, 2009:33)

Teknik berlari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut. ; Kemiringan tubuh $\pm 60^\circ$, Berat badan terpusat pada pinggang, Semua otot badan rileks, Pandangan ke depan, Kaki digerakkan cepat dengan lutut diangkat tinggi. Tangan dan siku dibengkokkan, diayun ke depan dan ke belakang bergantian sebatas di depan hidung untuk mengimbangi gerakan kaki. Jelasnya teknik berlari jarak pendek dapat dilihat pada gambar berikut.



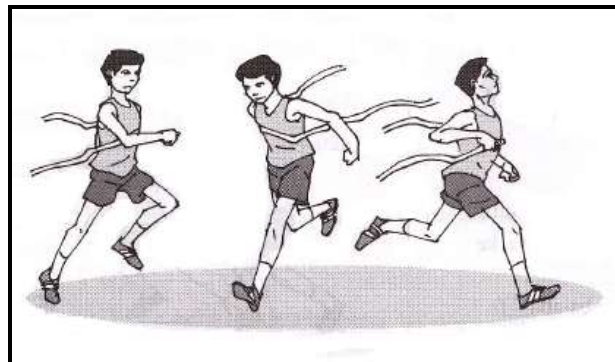
Gambar 11. Teknik Berlari Jarak Pendek
(Sumber: Muklis, 2007:13)

7. *Finish*

Teknik dasar lari jarak pendek yang perlu diperhatikan seorang pelari sebelum mencapai jarak akhir adalah *finish*. Menurut Roji²⁸ untuk melakukan teknik dasar *finish* setelah lari 30 meter dapat dilakukan dengan 3 cara, yaitu:

- 1) Lari terus tanpa mengubah sikap lari
- 2) Merebahkan badan ke depan bersamaan kedua lengan diayun lurus ke belakang.
- 3) Memutar dada ke salah satu sisi dengan mengayunkan lengan kanan atau kiri ke depan ke atas hingga salah satu bahu menuju ke depan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *finish* dalam lari jarak pendek merupakan teknik akhir dalam melakukan lari setelah mencapai garis *finish*. Jelasnya teknik dasar *finish* pada lari jarak pendek 30 meter dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 12. Teknik Dasar *Finish* pada Lari Jarak 30 Meter
(Sumber: Roji, 2004:67)

²⁸ Roji, *Ibid.*, hlm. 67