

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan sekolah dasar banyak meliputi beberapa aspek dalam mata pembelajaran yang akan menambah pengetahuan dan membentuk perilaku individu setiap siswa, dengan adanya proses belajar mengajar ini akan mampu mencapai suatu kepandaian. Pendidikan di sekolah dasar mempunyai mata pelajaran tertentu, salah satunya adalah pendidikan jasmani yang dirancang untuk kesehatan dan berperan sangat penting dalam membantu siswa untuk terlibat secara langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas.

Menurut Depdiknas (2006, hlm. 131) “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah suatu mata pelajaran yang diberikan pada jenjang sekolah tertentu, terutama terdapat pada sekolah dasar. Pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk perkembangan jasmani, bertumbuh, sosial, mental, emosional yang seimbang, selaras dan serasi.”

Tujuan dari pendidikan jasmani ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani meliputi pertumbuhan fisik yang optimal, sportifitas siswa, terampil dalam gerak dalam memecahkan masalah, percaya diri dan tanggung jawab. Hal ini harus didasarkan pada pertumbuhan sikap aktif dalam proses belajar pada siswa. Pendidik harus selalu aktif dalam menciptakan berbagai jenis metode pembelajaran. Selain itu pendidik juga harus menciptakan kondisi belajar yang menyenangkan untuk menambah minat dan motivasi siswa, sehingga proses pembelajaran akan berjalan dengan baik. Pendidik menjadi fasilitator yang dapat memberikan dukungan terhadap proses pembelajaran yang kondusif, agar siswa dapat belajar secara aktif dan belajar berpikir kritis.

Hakikat pendidikan jasmani sama halnya dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena terdapat berbagai aspek meliputi aspek kognitif dan psikomotor. Dalam aspek kognitif membahas tentang pengetahuan siswa dan kemampuan siswa untuk memecahkan suatu masalah, kemudian aspek

psikomotor mencakup tentang perilaku gerakan, keterampilan motorik dan kemampuan fisik siswa.

Beberapa faktor yang mendorong program pendidikan jasmani, seperti tersedianya alat dan media yang menunjang, kecakapan guru pendidikan jasmani dalam memberi materi pembelajaran dengan baik. Oleh karena itu pendidikan jasmani yang ada di sekolah dapat diatur dalam upaya meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan bagi setiap siswa. Pengalaman yang diajarkan akan membantu siswa mengetahui mengapa manusia dapat bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efektif dan efisien.

Salah satu bentuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah lari sprint. Menurut Ridwan (2008, hlm. 30) “Lari sprint adalah modal yang sangat awal dari segala bentuk olahraga, lari sprint dilakukan dengan kecepatan yang semaksimal mungkin dari mulai *start* hingga menuju *finish*.” Lari sprint juga sangat digemari oleh banyak orang karena dari lari kita bisa mengetahui kecepatan gerak yang dilakukan sehingga mampu memberikan pertumbuhan fisik dalam faktor pendukung dalam aktivitas bermain.

Kecepatan gerak (*Speed Movement*) adalah kemampuan anggota tubuh untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, misalnya dalam lari sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari anggota gerak bawah (tungkai) yang dilakukan secara cepat. Upaya yang dilakukan dalam kecepatan gerak yang dilakukan harus didukung dengan sebuah permainan salah satunya adalah permainan reaksi.

Menurut Sajoto M (1998, hlm. 59) Permainan reaksi merupakan suatu kegiatan (aksi) yang timbul karena kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan – rangsangan yang dapat datang lewat indra, syaraf atau feeling lainnya. Dengan kata lain reaksi adalah kemampuan tubuh seseorang saat menanggapi suatu gerakan atau rangsangan maupun aksi yang dilakukan oleh orang lain. Sehingga kecepatan gerak yang

dilakukan siswa ini akan melatih gerak dasar siswa yang dapat memberikan proses terhadap pertumbuhan fisik terhadap siswa.

Permasalahan umum yang sering terjadi di sekolah dasar pada pendidikan jasmani adalah siswa kurang mampu untuk mencapai suatu pemahaman bagaimana cara pengembangan dalam gerak berlari yang baik terhadap proses pembelajaran yang dikemas dalam sebuah permainan yaitu permainan reaksi. Oleh karena itu dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan bagaimana proses gerak berlari dengan tepat dan memberikan rasa menyenangkan dalam proses bermain. Nyatanya dengan bermain dapat mempelajari banyak hal seperti bersosialisasi, menempatkan diri, menata emosi, toleransi, kerja sama, dan menjunjung tinggi sportivitas. Sehingga pendidikan jasmani menjadi salah satu materi pelajaran wajib yang ada di sekolah, dengan demikian ketika suatu saat nanti akan menjadi seorang guru pendidikan jasmani, para calon pendidik harus mampu melaksanakan pendidikan jasmani ini sesuai dengan pedoman kurikulum yang telah disediakan.

Berdasarkan pengamatan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar Negeri Sempu 1, ditemukan bahwa masih ada saja siswa yang memiliki hambatan untuk memahami bagaimana pengembangan dalam cara gerak berlari terhadap olahraga atletik lari sprint. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan materi Permainan Reaksi untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V.

Dalam penelitian ini akan diterapkan materi mengenai permainan reaksi untuk mengembangkan lari sprint pada siswa. Peneliti mengkolaborasikan permainan reaksi dengan pembelajaran lari sprint karena dalam permainan reaksi ini bermanfaat untuk melatih kecepatan atau kelincahan yang merupakan unsur kebutuhan di dalam lari dan siswa merasa aktif, senang serta bisa memberikan upaya peningkatan dalam hasil belajar siswa.

Dalam hal ini peneliti akan mengecek seberapa cepat lari siswa dalam pelaksanaan lari sprint terhadap perhitungan stopwatch. Kegembiraan serta

keaktifan siswa harus dirasakan dalam mengikuti permainan reaksi untuk meningkatkan lari sprint ini. Dari hal yang sudah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diajarkan diatas maka rumusan masalahnya adalah:

1. Bagaimana proses penerapan permainan reaksi dalam meningkatkan lari sprint pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1?
2. Apakah penerapan permainan reaksi dapat meningkatkan lari sprint siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui proses penerapan permainan reaksi dalam meningkatkan lari sprint pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1.
2. Untuk mengetahui penerapan permainan reaksi dapat meningkatkan lari sprint siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak, antara lain:

- a. Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan mampu memberikan substansi keilmuan dalam penerapan metode pembelajaran, serta dapat memberikan bahan kajian terhadap peneliti selanjutnya yang akan membahas mengenai materi yang

sama dan memberi wawasan baru seputar permainan reaksi untuk meningkatkan lari sprint pada siswa Kelas V Sekolah Dasar.

b. Secara Praktis

1) Bagi Sekolah

Manfaat bagi sekolah dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terhadap perbaikan dalam proses pembelajaran, sehingga bisa dikembangkan lagi dalam proses pembelajaran selanjutnya di sekolah.

2) Bagi Guru

Manfaat bagi guru dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memperluas pengetahuan mengenai metode terhadap proses pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar yang akan datang.

3) Bagi Siswa

Manfaat bagi siswa dengan adanya penelitian ini diharapkan memiliki motivasi belajar yang sesuai dengan proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran yang dilakukan mampu membuat siswa merasakan rasa yang menyenangkan dalam proses belajar mengajar serta menumbuhkan cara berpikir kritis.

## E. Definisi Istilah

Definisi istilah adalah penjelasan mengenai konsep atau variabel peneliti yang terdapat di dalam judul, untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran, peneliti menyampaikan beberapa definisi istilah sebagai berikut:

### 1. Permainan Reaksi

Menurut Sajoto M (1998, hlm. 59) menyatakan “reaksi atau *reaction* adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan – rangsangan yang dapat datang lewat indra, syaraf atau feeling lainnya.”

## 2. Lari Sprint

Menurut Ridwan (2008, hlm. 30) menyatakan “lari sprint adalah lari cepat karena lari jarak pendek harus dilakukan dengan kecepatan yang semaksimal mungkin dari mulai *start* hingga menuju *finish*.”

## 3. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Menurut Depdiknas (2006, hlm. 131) menyatakan “pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu mata pelajaran yang diberikan pada jenjang sekolah tertentu, terutama terdapat pada sekolah dasar. Pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk perkembangan jasmani, bertumbuh, sosial, mental, emosional yang seimbang, selaras dan serasi.”