

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah dasar antara lain mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang berupaya mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas yang dianjurkan meliputi: atletik, olahraga permainan, senam, renang, dan aktivitas pengembangan. Olahraga sendiri dapat dijadikan sebagai alat pemersatu bangsa yang dapat membangun karakter individu. Salah satu olahraga yang paling banyak diperlombakan adalah atletik. Menurut Rahmani (2014, hlm. 43) atletik adalah olahraga dari gabungan beberapa gerakan, termasuk berlari, jalan, melompat, dan melempar. Atletik juga sebagai olahraga yang melibatkan gerakan tubuh secara menyeluruh, tidak hanya menuntut kebugaran fisik tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik dan koordinasi yang baik.

Rahmani juga mengatakan bahwa dalam atletik terdapat nomor cabang, terutama dalam nomor cabang lari yang dibedakan menjadi tiga jenis yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek adalah lari yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan penuh untuk mencapai finish. Lari jarak pendek sering disebut juga dengan lari *sprint*. Tujuan dari Lari *sprint* ini yaitu berlari secara horizontal dengan secepat-cepatnya. Lari *sprint* tidak hanya menuntut kecepatan dan kekuatan fisik, tetapi juga membutuhkan koordinasi tubuh yang baik serta konsentrasi yang tinggi dalam mengontrol gerakan dan teknik lari yang optimal. Primus (2020) mengatakan bahwa minat terhadap lari *sprint* bagi siswa di Indonesia semakin meningkat, hal ini tentu sangat baik untuk kesehatan mereka. Lari juga *sprint* dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di Sekolah Dasar Negeri Cipaot, pada pembelajaran lari *sprint* guru hanya menggunakan metode demonstrasi, yang hanya menjelaskan mengenai teknik berlari. Siswa masih belum mengetahui seberapa baik kemampuan berlarnya, karena saat pembelajaran di

lapangan guru hanya membiarkan siswa bermain sesuai dengan keinginan mereka. Akibatnya kemampuan lari siswa menjadi rendah, kondisi tersebut dibuktikan dari hasil tes lari *sprint* 40 meter yang menunjukkan bahwa berlari siswa masih lambat. Selain itu, ketika pembelajaran olahraga telah selesai siswa sering melakukan permainan bentengan. Sudah jarang sekali menemukan sekolah yang siswanya masih melakukan permainan tradisional seperti bentengan ini, hal tersebut dapat menciptakan kesempatan peneliti untuk meneliti dampak khusus dari aktivitas bermain bentengan terhadap kemampuan lari *sprint* siswa. Agar siswa dapat berlari dengan cepat, belajar dengan menggunakan permainan bentengan sangatlah cocok untuk dijadikan arena latihan. Menggunakan teknik permainan saat pembelajaran dapat membuat siswa tertarik dan juga dapat meningkatkan kemampuan berlari siswa. Belajar lari *sprint* dengan menggunakan metode bermain juga dapat membawa efek yang positif bagi siswa serta dapat menunjang proses belajar motorik. Bentengan merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat baik digunakan untuk pelajaran lari *sprint*.

Mulyani (2013, hlm. 22) menyatakan bentengan merupakan permainan tradisional yang membutuhkan kecepatan lari, keahlian, dan strategi yang tepat. Bentengan sudah ada sejak zaman dahulu, karena menjadi salah satu strategi perlawanan rakyat Indonesia melawan para penjajah. Permainan bentengan sudah tidak asing lagi bagi siswa, permainan ini memiliki strategi khusus. Permainan ini membuat siswa berpikir untuk menentukan strategi serta melatih kerja sama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama dan mampu berkompetitif dalam upaya menjatuhkan lawan.

Permainan benteng adalah permainan yang biasanya dibagi menjadi dua tim dengan terdiri dari 4 sampai 8 orang anggota. Tujuan utama dari permainan bentengan adalah menyerang dan merebut “benteng” lawan. Bentengan ini melibatkan suatu gerakan, seperti berlari. Gerakan berlari ini biasanya dilakukan untuk melarikan diri atau menyerang lawan saat bermain bentengan. Permainan bentengan ini dapat meningkatkan kondisi fisik siswa dan kemampuan lari siswa, karena dilakukan dengan cara berlari. Kekuatan, kecepatan, daya ledak otot dan kecepatan reaksi adalah semua kemampuan yang terlibat dalam olahraga lari *sprint*.

Dalam penelitian ini kemampuan yang dinilai adalah kecepatan siswa saat berlari dimulai dari garis *start* sampai *finish*. Lari *sprint* yang di tes pada penelitian ini adalah lari 40 meter, lari ini merupakan salah satu penilaian lari yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani orang Indonesia.

Melihat dari penelitian sebelumnya, Rizal dkk, (2022) menemukan bahwa penggunaan metode permainan bentengan memudahkan siswa untuk memahami dan langsung mempraktekkan setiap gerakan dasar lari dan Prabowo (2019) juga menyatakan bahwa ada peningkatan hasil lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan bentengan Terhadap Kemampuan Lari Sprint Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cipaot Kota Cilegon.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah permainan bentengan berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas IV SD Negeri Cipaot?
2. Seberapa besar pengaruh tersebut terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas IV SD Negeri Cipaot?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang diambil peneliti, tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh yang dihasilkan dari permainan bentengan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cipaot.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tersebut terhadap kemampuan lari *sprint* siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cipaot.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berikut manfaat secara teoritis dari penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini diharapkan bisa berguna untuk mahasiswa sebagai sumber pengetahuan dalam meningkatkan proses pembelajaran olahraga pada siswa dengan metode permainan.
2. Sebagai bahan referensi terhadap penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh permainan bentengan terhadap kemampuan lari sprint siswa sekolah dasar.

Manfaat Secara Praktis yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumber inspirasi bagi guru PJOK di sekolah dasar yang ingin meningkatkan kemampuan berlari siswanya.
2. Sebagai bahan pertimbangan untuk guru di sekolah dasar dalam mengembangkan rancangan pembelajaran.

#### **E. Definisi Operasional**

1. Kemampuan adalah kapasitas individu dalam melaksanakan berbagai tugas atau pekerjaan tertentu. Kemampuan lari terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya ledak dan reaksi. Kemampuan dalam penelitian ini yakni mengukur kecepatan.
2. Bentengan pada penelitian ini adalah permainan tradisional yang memerlukan ketangkasan, kecepatan berlari dan strategi yang tepat. Permainan bentengan adalah permainan yang diminati oleh anak-anak untuk mempertahankan benteng dari serangan lawan dan permainan ini memerlukan ketangkasan serta strategi dari masing-masing tim.
3. Atletik merupakan olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan, seperti olahraga jalan, lari, lompat dan melempar. Lari *sprint* adalah suatu cara berlari yang menggerakkan seluruh kekuatannya agar dapat menempuh jarak dengan kecepatan yang semaksimal mungkin agar cepat sampai ke garis *finish*.

## **F. Struktur Organisasi**

Penyusunan skripsi ini dipaparkan dalam 5 bab dengan ketentuan sebagai berikut :

**Bab I** : Pada Bab I pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan struktur organisasi.

**Bab II** : Pada Bab II berisi kajian pustaka dengan memuat penelitian yang relevan, dan hipotesis penelitian.

**Bab III** : Pada Bab III mengenai metode yang memuat pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, dan analisis data.

**Bab IV** : Pada Bab IV mengenai hasil temuan dan pembahasan.

**Bab V** : Pada Bab V berisi mengenai kesimpulan dan saran.