

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam kegiatan jalan, lari, lempar, lompat. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum* dari bahasa Yunani. Kedua makna tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombaan atau perjuangan (Saputra, 2001, hlm. 1). Dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah dasar tahun (2006) dijelaskan bahwa atletik berada dalam ruang lingkup pertama. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa atletik terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari banyak cabang olahraga yaitu: lari, jalan, lompat, dan lempar. Berdasarkan uraian di atas penulis akan melakukan penelitian pada nomor lari.

Lari merupakan bagian dasar dalam kegiatan atletik. Lari adalah frekwensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djumidar, 1998 hlm. 13). Adapun nomor lari yaitu lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah berlari dengan menggunakan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat yang lain. Lari jarak pendek merupakan bagian dari cabang olahraga atletik, nomor olahraga atletik lari yang menuntut keterampilan berlari dengan tolakan secepat cepatnya (Sidik, 2010, hlm. 2).

Lari jarak pendek dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu bentuk latihan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan teknik, adalah yang di ungkapkan oleh Hendrayana (1995, hlm. 7) menjelaskan faktor penting dalam lari jarak pendek sebagai berikut: “kapasitas otot saraf yang sangat menentukan pada faktor frekuensi atau kecepatan gerak, *power* atau berhubungan dengan kecepatan, panjang langkah, *endurance* atau daya tahan, faktor teknik atau kordinasi”.

Bentuk lain dari faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek adalah sarana dan prasarana, sarana dan prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis

dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya. Dalam memberikan materi lari jarak pendek di Sekolah Dasar diperlukan media pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa sehingga keterampilan gerak dasar siswa dapat berkembang sesuai dengan apa yang diharapkan. Selain sarana prasana yang mempengaruhi pembelajaran lari jarak pendek yaitu SDM. SDM adalah sumber daya manusia, dalam dunia pendidikan seorang guru harus memiliki sikap yang baik, kreatif, dan menguasai materi yang akan disampaikan dalam pembelajaran. Agar siswa mengerti apa yang dijelaskan oleh guru, sama halnya dengan guru, siswanya harus memiliki fisik yang baik, mempunyai keinginan untuk belajar, dan juga mental yang baik, serta langsung merespon atau menangkap yang sudah guru jelaskan dan berikan tentang pembelajarannya.

Faktor lain menurut Bahagia dan Mujiyanto (2009, hlm. 25) menjelaskan penyelenggaraan program pendidikan jasmani (Penjas) hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini

dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah ini sebaiknya guru pendidikan jasmani dituntut agar lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasana yang ada. Seorang guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan. Banyak hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani salah satunya dengan melakukan modifikasi. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak. Lutan (1988) (dalam Bahagia dan Mujianto, 2009, Hlm. 29) mengemukakan bahwa

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar: Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

Selain menguasai materi ajar dan memodifikasi sarana dan prasarana, guru pun harus memiliki cara pendekatan pembelajaran dalam pembelajaran atletik agar siswa tidak merasa bosan atau jenuh. Dalam pembelajaran atletik yang banyak digunakan adalah metode pendekatan bermain, karena sudah terbukti efektif, baik dari sisi waktu aktif belajar siswa, keterlibatan siswa, maupun dari sisi perkembangan komponen biomotoriknya. Metode pendekatan bermain ini dengan cepat merangsang kerja otak siswa, karena tidak membuat siswa bosan

atau jenuh mengikuti pembelajaran atletik dapat menggairahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik disekolah pada nomor lari.

Pada tahap bermain bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek secara langsung dan lari jarak pendek secara benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa serta, kordinasi gerak siswa dalam berlari. Dalam bermain beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perorangan, kelompok kecil atau kelompok besar (Zuraidah, 2013, hlm. 2).

Menurut tahapan pembelajaran lari jarak pendek di atas. Tahapan yang dianggap efektif untuk tingkatan Sekolah Dasar adalah tahap pembelajaran lari jarak pendek dengan tahap bermain. Tahap bermain yang digunakan adalah *tag games*. *Tag games* (permainan sentuh) dengan aktivitas bermain berupa disentuh atau dimatikan dibase tujuan. Yang termasuk dalam jenis permainan ini adalah: soft ball like games, base ball like games, kasti, gobak sodor, kejar-kejaran, dll (Bahagia dan Mujianto, 2009, hlm. 147). Penerapan *tag games* meningkatkan mobilitas pada siswa selama pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek oleh karena itu *tag games* diterapkan pada siswa Sekolah Dasar yang memiliki karakteristik senang bermain. Apabila siswa mengikuti suatu pembelajaran sesuai dengan hati nuraninya maka siswa tersebut akan bersungguh-sungguh dan penuh semangat untuk mengikuti pembelajaran. Permainan yang akan diterapkan adalah permainan hitam hijau, permainan mengejar dan mengetuk, permainan hadang/gobak sodor dan permainan berekor. Keempat permainan tersebut memiliki unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, stamina, daya tahan, kordinasi, dan lain-lainnya.

*Tag games* ini mempunyai kelebihan dan kekurangan, kelebihan *tag games* dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek agar pola langkah dan frekuensi langkah pelari dapat tercapai, *accelaration*, *coordination*, *speed*, dan

daya tahan siswa terbentuk, karena *tag games* ini memudahkan pelari untuk melakukan lari agar dapat terkontrol frekuensi kecepatan terhadap larinya dan pola gerak dasar lari jarak pendek. Dan sangat membantu dalam proses peningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek. Adapun kekurangannya yaitu tidak semua unsur gerak dalam *tag games* ini memiliki unsur dominan dalam berlari, kemungkinan siswa tidak memiliki ketrampilan teknik secara utuh hal ini karena teknik berlari harus dilatih dalam bentuk latihan seperti gerak lari abc dan lari interval.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mencoba untuk menerapkan *tag games* dalam ruang lingkup proses pembelajaran disekolah sebagai upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SDN Padasuka Mandiri 1 Kota Cimahi. Adapun judul dari penelitian ini adalah “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui *Tag Games*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang terjadi dalam pembelajaran itu :

1. Kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi lari jarak pendek.
2. Tingkat keterampilan siswa dalam keterampilan gerak dasar lari jarak pendek masih rendah.
3. Keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki oleh sekolah saat pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
4. Kurangnya kreasi guru dalam menggunakan metode pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
5. Siswa mengalami kejenuhan pada saat pemberian materi yang mengakibatkan siswa tidak memperhatikan penjelasan materi dari pengajar.

## **C. Perumusan Masalah**

Wika Widyawati, 2015

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI TAG GAMES**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dalam latar belakang masalah, maka perumusan masalah yang akan ditelusuri dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh *tag games* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV di SDN Padasuka Mandiri 1 Kota Cimahi?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui apakah penerapan *tag games* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV di SDN Padasuka Mandiri 1 Kota Cimahi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Melalui PTK ini diharapkan dapat ditemukan alternatif peningkatan mutu pengajaran dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui aktivitas pembelajaran *tag games* bagi siswa kelas IV SDN Padasuka Mandiri 1 Kota Cimahi.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini, diharapkan mempunyai manfaat yang baik, baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Bagi seorang guru pendidikan jasmani hasil penelitian ini untuk menyempurnakan pelaksanaan proses pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui aktivitas pembelajaran *tag games* pada pembelajaran atletik di sekolah dasar. Penelitian tindakan kelas ini berguna untuk menyajikan salah satu alternatif yang baik sebagai upaya mengatasi masalah - masalah yang dihadapi siswa berkenaan dengan rendahnya minat belajar keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui aktivitas pembelajaran *tag games* pada pembelajaran atletik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berguna bagi semua pihak terutama kepada yang bergelut dalam dunia pendidikan, diantaranya:

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi guru untuk lebih kreatif dan inovatif dalam proses pendidikan jasmani. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan menjadi umpan balik bagi guru dalam menyusun pembelajaran yang lebih bervariasi.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang bermakna sehingga mampu meningkatkan pengetahuan materi belajar siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani. Serta diharapkan penelitian tindakan kelas ini dapat dijadikan motivasi untuk terus meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjas disekolah.

c. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui salah satu alternatif pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran atletik, yaitu dengan menggunakan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui aktivitas *tag games* pada pembelajaran atletik di SDN Padasuka Mandiri 1 Kota Cimahi?

d. Bagi Dosen

Penelitian ini sangat bermanfaat karena dengan menjadi seorang mitra guru sekolah dasar, dosen dapat lebih memahami tugas berat seorang guru serta mengetahui lebih jauh permasalahan-permasalahan pembelajaran di sekolah, yang mana hal tersebut dapat membantu dosen dalam mendidik calon guru pendidikan jasmani.

e. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik pada sekolah itu sendiri dalam rangka perbaikan pembelajaran pada khususnya mata pelajaran atletik.

## F. Batasan Masalah

Wika Widyawati, 2015

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI TAG GAMES

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Untuk membatasi penelitian ini agar lebih spesifik, maka penulisan membatasi masalahnya sebagai berikut:

- (1) Pendekatan pembelajaran yang penulis maksud adalah melalui aktivitas pembelajaran *tag games* terhadap keterampilan gerak dasar lari jarak pendek.
- (2) Subjek penelitian kelas IV, sedangkan objeknya di SDN Padasuka Mandiri 1 Kot Cimahi.
- (3) Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas.