BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu unsur dari pembelajaran pendidikan jasmani, yang juga merupakan bagian dari suatu gerak dasar manusia yang mengutamakan aktivitas fisik dalam menunjang tumbuh kembang manusia baik dari segi fisik, mental, sosial dan emosional. Berikut ini pengertian atletik menurut Hendrayana (2007:1.3) istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal bahasa Yunani, yaitu : *Athlon* yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah pentathlon atau decathlon. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah athletics (bahasa Inggris), atletiek (bahasa Belanda), athletique (bahasa Perancis) atau atletiek (bahasa Jerman). Pada umumnya di Indonesia istilah atletik identik dengan cabang olahraga yang menjadi bagian dari gerak dasar manusia, yaitu : nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Pembelajaran atletik merupakan salah satu basic dari setiap aktivitas pendidikan jasmani di sekolah, sehingga atletik dapat dikatakan sebagai mother of sport karena dalam setiap cabang olahraga pada pembelajaran pendidikan jasmani secara umum menerapkan prinsip-prinsip gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat. Ditinjau dari segi tujuan atletik dalam pembelajaran jasmani di sekolah adalah membantu siswa untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan serta membantu meningkatkan kebugaran siswa melalui pemahaman dan pengembangan keterampilan gerak dalam pembelajaran atletik. Salah satu nomor dari aktivitas pendidikan jasmani khususnya dalam mata pelajaran atletik adalah lari. Widya dalam (<http://hermansprinterrun.blogspot.com/2012/03/atletik.html#!/2012/03/atletik.html>) bahwa :

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Lari dalam cabang atletik memiliki beberapa nomor antara lain lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Bila merujuk pada pendapat diatas mengenai definisi lari, maka lari jarak menengah adalah suatu aktivitas gerak tubuh dimana saat melakukan gerakan kedua telapak kaki lepas dari tanah dengan jarak 800-3000 meter, dengan tujuan melampaui sejumlah jarak tempuh yang cukup jauh dengan waktu secepat-cepatnya. Pembelajaran atletik khususnya pada nomor lari jarak menengah memiliki beberapa manfaat seperti menjaga kesehatan (jantung, otot, dll), meningkatkan konsentrasi dan mengurangi tingkat stress serta meningkatkan stamina dan kebugaran tubuh, mengacu pada beberapa manfaat tersebut, maka pembelajaran lari jarak menengah memiliki peran yang cukup signifikan dalam membangun generasi yang sehat baik jasmani maupun rohani.

Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah, pembelajaran lari jarak menengah mampu membantu siswa untuk meningkatkan konsentrasi dalam aktivitas belajar karena dengan aktivitas berlari mampu menekan tingkat stres dan kejenuhan yang di alami siswa, dengan menurunnya tingkat stres juga kejenuhannya maka siswa akan lebih siap dalam melakukan aktivitas selanjutnya. Pada umumnya dalam aktivitas pembelajaran pada pendidikan jasmani khususnya pada nomor lari jarak menengah, menggunakan metode ceramah dan demonstrasi, yaitu lebih menekankan pada penyampaian lisan mengenai pembelajaran yang dibahas dan mencontohkannya, dengan menggunakan metode ini memang mampu membantu siswa untuk lebih memahami konsep dasar lari jarak menengah dan bagaimana melakukan tugas gerak dalam pembelajarannya, namun penggunaan dua metode tersebut saja belum cukup untuk membantu siswa dalam memaksimalkan proses pembelajaran yang dilakukan bahkan menimbulkan persepsi bahwa pembelajaran atletik terkesan monoton sehingga menimbulkan kejenuhan dan kebosanan dalam proses pembelajaran yang merupakan persepsi umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada mata pelajaran atletik lari jarak menengah. Adapun beberapa faktor penyebab kurang maksimalnya pembelajaran atletik lari jarak menengah adalah kurangnya inovasi

dalam pembelajaran yang mampu meningkatkan hasil belajar siswa serta minimnya pemanfaatan media pendukung untuk meningkatkan hasil belajar dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada aktivitas lari jarak menengah. Beberapa permasalahan tersebut adalah satu dari sekian banyak permasalahan mendasar yang dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang seringkali terabaikan, maka salah satu cara untuk memaksimalkan aktivitas pembelajaran lari jarak menengah adalah dengan pemanfaatan media dalam aktivitas pembelajarannya, berikut pendapat mengenai media menurut Sadiman dalam (<http://agung030492.blogspot.com/2011/06/media-pembelajaran.html>), bahwa :

Media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim dan penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan dan perhatian sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Media dalam pembelajaran memiliki peran dalam membantu memaksimalkan pembelajaran karena mampu menarik perhatian serta minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya, maka untuk memaksimalkan hasil pembelajaran yang dilakukan, dibutuhkan suatu inovasi dalam aktivitas pembelajarannya, salah satunya dengan penggunaan musik sebagai media untuk membantu siswa dalam melakukan aktivitas untuk lebih memaksimalkan hasil pembelajaran yang dilakukan.

Musik adalah suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan yang dapat memberikan sejenis hiburan tersendiri bagi pendengarnya serta merupakan salah satu media yang memiliki pengaruh dalam meningkatkan *mood* untuk menjalani aktivitas sehari-hari, musik kini tidak hanya dijadikan sebagai media hiburan semata, namun penggunaan media musik kini dapat dijadikan sebuah alternatif dalam melakukan aktivitas pembelajaran guna meminimalisir tingkat kejenuhan dan kebosanan yang dihadapi siswa, karena musik di yakini mampu memberikan ketenangan bagi pendengarnya sehingga mampu melaksanakan aktivitas menjadi lebih baik, seperti yang diungkapkan Aristoteles yang tersedia dalam <http://mjeducation.com/manfaat-musik-bagi-kehidupan>, bahwa “musik

mempunyai kemampuan mendamaikan hati yang gundah, mempunyai terapi rekreatif dan menumbuhkan jiwa patriotism”, hal ini didukung oleh sebuah penelitian di Science University of Tokyo menyebutkan bahwa musik dapat membantu menurunkan tingkat stres, dan gelisah sehingga musik memiliki manfaat seperti membangkitkan semangat dan mood dalam beraktivitas karena musik mampu membantu mengurangi tingkat stres dalam beraktivitas, pendapat mengenai manfaat musik bagi aktivitas olahraga diungkapkan karageorghis yang tersedia dalam <http://hikmahvegetarian.blogspot.com/2013/04/dampak-positif-musik-dalam-olahraga.html>, bahwa “*musik merupakan obat peningkat performa yang legal*” artinya musik memiliki hubungan yang cukup signifikan dalam meningkatkan performa tubuh, namun tidak semua jenis musik mampu memberikan hasil yang maksimal dalam melakukan aktivitas olahraga.

Musik memiliki keuntungan bagi pendengarnya dalam melakukan aktivitas fisik khususnya dalam olahraga yang memacu degup jantung serta denyut nadi yang cepat seperti berlari, menggunakan musik dengan beat atau tempo yang tinggi dan cepat adalah pilihan yang tepat karena sifat alamiah tubuh selalu mengikuti irama dan tempo sehingga tanpa disadari tubuh bergerak mengikuti irama dan tempo yang dimainkan, namun dalam kadar tertentu musik dengan beat atau tempo cepat dianggap kurang cocok bahkan cenderung mengganggu untuk jenis olahraga yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi seperti yoga, angkat beban, dan memanah, sehingga dalam menggunakan media musik perlu diperhatikan jenis aktivitas atau olahraga yang akan dilakukan serta beat atau tempo musik itu sendiri terjadi keselarasan antara aktivitas atau olahraga dengan musik, sehingga dampak positif dari musik akan didapat lebih maksimal. Dalam pendidikan jasmani khususnya pada siswa dalam aktivitas pembelajaran lari jarak menengah, pengaruh musik akan lebih maksimal dalam pembelajaran lari jarak menengah bila memperhatikan beat atau tempo dalam musik itu sendiri, maka dari itu perlu diperhatikan dalam menentukan musik yang cocok sebagai media untuk membantu memaksimalkan hasil belajar lari

jarak menengah, adapun beat atau tempo yang tepat pada musik untuk membantu meningkatkan performa dalam berolahraga diungkapkan Karageorghis yang tersedia dalam http://www.jawaban.com/news/spiritual/detail.php?id_news =090917112008&off=0 bahwa “musik yang tepat adalah yang memiliki tempo 120 hingga 140 ketukan per menit (Beat per Minute/BPM)”, sehingga dengan menentukan beat atau tempo yang dalam memilih musik berperan dalam membantu meningkatkan performa tubuh siswa yang kemudian berpengaruh pula pada peningkatan hasil belajar siswa dalam aktivitas pembelajaran lari jarak menengah di sekolah karena musik memiliki sifat yang mampu memberikan ketenangan dan semangat baru dalam melakukan aktivitas bagi pendengarnya.

Mengacu pada beberapa pemaparan di atas, bahwa jelas peranan musik terhadap aktivitas pembelajaran pada pendidikan jasmani berguna untuk membantu meningkatkan semangat beraktivitas sehari-hari, karena dalam setiap pembelajaran bila dalam melakukannya merasa nyaman maka dengan sendirinya semangat serta motivasi untuk melakukan aktivitas tersebut semakin tinggi sehingga diharapkan hasil yang didapat menjadi lebih maksimal, salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada lari jarak menengah yaitu melalui penggunaan media musik. Untuk itu penulis berupaya untuk mengkaji lebih jauh mengenai upaya dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak menengah melalui penggunaan media musik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Kurangnya inovasi serta minimnya penggunaan media pembelajaran seperti musik sebagai salah satu alat pendukung untuk membantu meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti aktivitas lari jarak menengah pada pembelajaran pendidikan jasmani.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah penggunaan media musik sebagai inovasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak menengah ?.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh penulis diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dalam aktivitas pembelajaran lari jarak menengah pada pendidikan jasmani melalui penggunaan media musik.

E. Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran serta pembahasan yang terlalu luas dalam sebuah penelitian, maka atas dasar pertimbangan peneliti maka diperlukan sebuah pembatasan yaitu ruang lingkup penelitian, dalam hal ini analisis masalah juga membatasi ruang lingkup masalah agar alur penelitian lebih terfokus dan maksimal, dengan demikian dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas apabila dalam penelitian tersebut dianggap berhasil dan selesai.

Batasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas = Media musik.
2. Variable terikat = Hasil belajar lari jarang menengah.
3. Penelitian hanya difokuskan pada upaya meningkatkan hasil belajar jarak menengah melalui penggunaan media musik.
4. Untuk penelitian hanya pada cabang atletik nomor lari jarak menengah. Sampel penelitian adalah siswa Kelas X SMK 45 Lembang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, peneliti, guru lain dan sekolah.

1. Manfaat bagi siswa, dapat meningkatkan hasil belajar dalam mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak menengah pada pendidikan jasmani.
2. Manfaat bagi peneliti, dapat mengembangkan kreatifitas dan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan memanfaatkan media musik sebagai alat pendukung kegiatan serta meningkatkan profesionalisme tenaga kependidikan di bidang pendidikan jasmani.
3. Manfaat bagi guru lain, hasil penelitian dapat menambah wawasan serta cara pembelajaran kreatif dan inovatif serta menyenangkan yang dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa.
4. Manfaat bagi sekolah, peningkatan kualitas output khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani.