

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskular, intelektual, dan sosial.

Sehingga dengan adanya pendidikan jasmani siswa akan memperoleh ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan terhadap gerak manusia.

Tujuan umum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Ruang lingkup program pengajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah Dasar, mulai dari kelas I sampai kelas VI pada setiap semester ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial.

Hakikat belajar Pendidikan Jasmani di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia yang utuh dan harmonis di dalam kehidupannya, yaitu dalam rangka membentuk manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri dan yang secara bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Tujuan pendidikan Jasmani di sekolah menurut pendapat Syarifuddin (1993, hlm. 5) adalah sebagai berikut:

1. Memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernafasan, dan persarafan.
2. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
3. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, tenggang rasa.
4. Meningkatkan keterampilan, melakukan kegiatan aktivitas jasmani, dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktifitas jasmani.
5. Meningkatkan kesegaran jasmani.
6. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
7. Menanamkan kegemaran untuk aktivitas pendidikan jasmani.

Olahraga mempunyai karakter permainan. Tidak dapat dikatakan bahwa olahraga itu sama dengan permainan. Permainan lebih luas dari olahraga. Olahraga dapat dikatakan sebagai bentuk tersendiri dari permainan. Olahraga berpangkal pada permainan. Namun pertumbuhan olahraga memberikan karakter tersendiri, rupa muka tersendiri. Permainan dilakukan oleh manusia dan binatang, namun tak ada binatang yang berolahraga.

Cabang olahraga yang kurang diminati di sekolah dasar adalah atletik, karena anak-anak cenderung menyukai olahraga permainan yang menyenangkan. Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Selain dari itu gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Karena hampir semua cabang olahraga memerlukan adanya kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan yang kesemuanya ini terdapat dalam atletik. Oleh karena itu tidaklah berlebihan sejarah mengemukakan, bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (mother of sport).

Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedang orang yang melakukannya disebut *athleta* (Muhtar, 2010, hlm. 1).

Lari merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Dan lari sambung merupakan salah satu nomor dalam perlombaan lari. Lari sambung sering disebut juga lari estafet. Menurut Muhtar (2009, hlm. 34)

menyatakan bahwa “Lari estafet atau lari sambung adalah perlombaan lari beregu dengan cara pembagian jarak tempuh diantara para peserta lari dari regu yang bersangkutan, dan pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan tongkat pada peserta selanjutnya”

Nomor lari sambung atau lari estafet yang sering diperlombakan adalah nomor 4x100 meter dan nomor 4x400 meter. Dalam perlombaan lari estafet benda yang dipergunakan adalah tongkat yang harus terbuat dari pipa halus berlubang tengah, terbuat dari kayu atau metal atau bahan lainnya dalam satu potong, dengan panjang maksimum 30 cm dan minimum 28 cm. Keliling pipa antara 12-13 cm, sedang berat pipa tidak boleh kurang dari 50 gram. Tongkat estafet tersebut harus berwarna agar mudah dilihat dari kejauhan selama dibawa lari.

Pembelajaran atletik khususnya lari estafet di SDN Babakan Hurip kurang berjalan dengan baik, hal itu di karenakan kurangnya fasilitas yang tersedia di sekolah tersebut maka dari itu peneliti akan membuat pembelajaran atletik khususnya lari estafet dengan menggunakan permainan modifikasi agar lebih memudahkan peserta didik untuk dapat menguasai teknik-teknik lari estafet.

Dalam melakukan teknik lari estafet yang benar menurut Muhtar (2009, hlm. 15-44) adalah sebagai berikut:

1. Teknik start
 - a. Lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.
 - b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan (jari-jari) letakan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik.
 - c. Pandangan lurus ke lintasan d. Berat badan berada dikedua tangan. Pada aba-aba "Siap" memindahkan berat badan ke depan, Aba-aba "ya" atau bunyi pistol secara reflek dan cepat melesat bertolak ke depan.
2. Teknik pemberian tongkat dari bawah
 - a. Pemberian tongkat dari bawah dengan cara mengayunkan tangan kiri yang memegang tongkat
 - b. Arahnya dari belakang ke depan melalui bawah ketangan kanan yang akan menerima tongkat
 - c. Pemberian tongkat diserahkan kepada pelari berikutnya
3. Teknik penerimaan tongkat dengan cara melihat
 - a. Penerima tongkat kemudian berlari setelah melihat atau mendengar aba-aba pelari yang akan memberikan tongkat
 - b. Sambil berlari melihat kebelakang sambil mengayunkan tangan ke belakang kepada pelari yang akan memberikan tongkat
 - c. Apabila tongkat sudah di terima dan dipegang dengan baik, maka terus dibawa lari

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada siswa kelas III di SDN Babakan Hurip kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang pada saat melakukan lari estafet anak-anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lari estafet, terlihat kaku dan kurang menguasainya. Untuk lebih jelasnya nilai yang diperoleh siswa dari tes melakukan lari estafet, dapat dilihat pada tabel 1.1.



Tabel 1.1
Data Tes Awal Sdn Babakan Hurip

No.	Nama	Aspek Yang Dinilai																Skor	Nilai	Ket	
		Start				Lari				Pemberian dan Penerimaan Tongkat				Finish						T	BT
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Andi R.		√				√					√		√				8	50		√
2.	Andri HA.		√				√					√				√		9	56,25		√
3.	Restu PS.				√			√				√				√		13	81,25	√	
4.	Putri M.		√				√					√				√		8	50		√
5.	Eki A.			√				√				√				√		10	62,50		√
6.	Egi N.		√				√					√				√		10	62,50		√
7.	Nayla SN.			√				√				√				√		12	75	√	
8.	Sintia S.		√				√					√				√		8	50		√
9.	Didin R.				√				√			√					√	15	93,75	√	
10.	Candra AS.		√					√				√				√		11	68,75		√
11.	Gilang SH.			√				√				√					√	13	81,25	√	
12.	Iman W.				√				√			√				√		14	87,50	√	
13.	Sri Mulya		√				√					√				√		9	56,25		√
14.	M. Rifki			√				√				√				√		12	75	√	
15.	Raras N.		√				√					√				√		8	50		√
16.	Selvi S.		√				√					√				√		8	50		√
17.	Andre LN.			√			√					√				√		10	62,50		√
18.	M. Saeful B.				√				√				√				√	15	93,75	√	
19.	Feby Fauzi		√				√					√				√		8	50		√

Berdasarkan tes data awal yang telah dilakukan di atas dapat ditarik kesimpulan dari 19 siswa yang melakukan tes lari estafet hanya 7 siswa atau 36,84% yang memenuhi kriteria atau telah tuntas. Sedangkan 12 siswa atau 63,16% yang tidak memenuhi kriteria atau belum tuntas.

Permasalahan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah:

1. Kurangnya minat anak terhadap pembelajaran teknik dasar lari estafet karena dianggap membosannya dan monoton;
2. Kurangnya sarana dan prasana di sekolah dasar tersebut;
3. Tidak sesuainya gerakan siswa dengan teori para ahli

Sehingga bertitik tolak dari uraian di atas, penulis terdorong untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan mengambil judul “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Lari Estafet Melalui Permainan Memindahkan Benda di Kelas III SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang”.

B. Perumusan Masalah Dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan masalah

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

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet dengan permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang?
- c. Bagaimana aktivitas Siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang?

- d. Bagaimana hasil pembelajaran dalam melakukan gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang?

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti memberikan alternatif tindakan dengan menerapkan permainan memindahkan benda untuk meningkatkan gerak dasar lari estafet para siswa.

Pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda ada beberapa langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahapan perencanaan, pada tahapan ini guru mempersiapkan siswa kearah pembelajaran lari estafet dan mengacu kepada IPKG 1 yang meliputi perumusan tujuan pembelajaran, mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran, merencanakan skenario kegiatan pembelajaran, serta merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian.
- b. Tahapan pelaksanaan yang mengacu pada IPKG 2, pada tahapan ini guru menjelaskan topik belajar, memberikan bimbingan berupa pertanyaan, pernyataan, dan komando kepada siswa secara terus-menerus mengenai cara-cara pembelajaran lari estafet pada atletik serta memberikan bantuan kepada siswa yang tidak bisa melakukan gerakan-gerakan lari estafet.
- c. Tahapan aktivitas siswa, pada tahapan ini guru mengetahui aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini terkait dengan nilai kerjasama, sportivitas, dan kedisiplinan siswa saat pembelajaran lari estafet serta memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik.
- d. Tahapan evaluasi, pada tahapan ini guru mengevaluasi siswa dengan mengadakan tes, dimana setiap siswa melakukan gerakan lari estafet dan dicatat hasilnya.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.
- b. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet dengan permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.
- c. Untuk mengetahui aktivitas Siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.
- d. Untuk mengetahui hasil pembelajaran dalam melakukan gerak dasar atletik lari estafet melalui permainan memindahkan benda di kelas III di SDN Babakan Hurip Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, di antaranya adalah:

1. Siswa sekolah dasar
 - a. Dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari estafet pada pembelajaran atletik serta meningkatkan hasil belajar siswa
2. Guru sekolah dasar
 - a. Meningkatkan dan memperbaiki mutu proses belajar sekaligus ketercapaian ketuntasan belajar siswa
 - b. Sebagai umpan balik dari pembelajaran sebelumnya sehingga guru dapat mengevaluasi kinerjanya
3. Sekolah dasar
 - a. Meningkatkan mutu layanan pembelajaran, khususnya olahraga atletik supaya dapat terus menggali potensi anak
 - b. Memberikan kontribusi untuk meningkatkan kualitas lulusan
4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani

5. Peneliti

Meningkatkan pemahaman dari disiplin ilmu yang telah dipelajari, serta dapat menerapkan teori-teori yang dipelajari, yang telah diperoleh dalam perkuliahan. Serta dapat dijadikan sebagai pengalaman yang berharga bagi peneliti sehingga dapat dijadikan sebagai sumber belajar.

6. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan modifikasi pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap pokok-pokok masalah yang diteliti, berikut ini akan dijelaskan secara operasional beberapa istilah yang dipandang perlu diketahui kejelasannya antara lain:

1. Meningkatkan adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil belajar atau latihan (SISDIKNAS, 2003)
2. Pembelajaran adalah setiap upaya yang sistematis dan sengaja untuk menciptakan agar terjadi kegiatan interaksi *edukatif* antara dua pihak, yaitu antara peserta didik (warga belajar) dan pendidik (sumber belajar) yang melakukan kegiatan membelajarkan (Sudjana, 2004, hlm. 28)
3. Gerak Dasar adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang
4. Atletik adalah sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar (Muhtar, 2009, hlm. 1)
5. Lari Estafet adalah lomba lari beregu dengan cara pembagian jarak tempuh diantara para peserta lari dari regu yang bersangkutan, dan pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan tongkat pada peserta berikutnya (Muhtar, 2009, hlm. 34)

6. Permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan.
7. Permainan memindahkan benda adalah suatu permainan dengan memindahkn benda dari suatu tempat ke tempat lain.



F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam sebuah penelitian, salah satu faktor yang harus diperhatikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal adalah menemukan metode yang tepat dan mendukung terhadap jalannya penelitian tersebut. Metode penelitian merupakan salah satu cara yang digunakan oleh peneliti dalam memperoleh suatu kesimpulan, penelitian yang dilakukan sesuai dengan permasalahan yang diteliti dan tujuan peneliti yang diharapkan. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan mengenai pelaksanaan proses belajar mengajar penjas di SDN Babakan Hurip. Berhubungan dengan proses belajar mengajar, penelitian ini mengandung unsur tindakan yang dilakukan oleh guru kepada siswa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

penelitian tindakan kelas merupakan suatu kegiatan yang berkesinambungan dan selalu berupa rangkaian kegiatan yang akan kembali ke asal. Struktur yang akan digunakan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel 1.2.

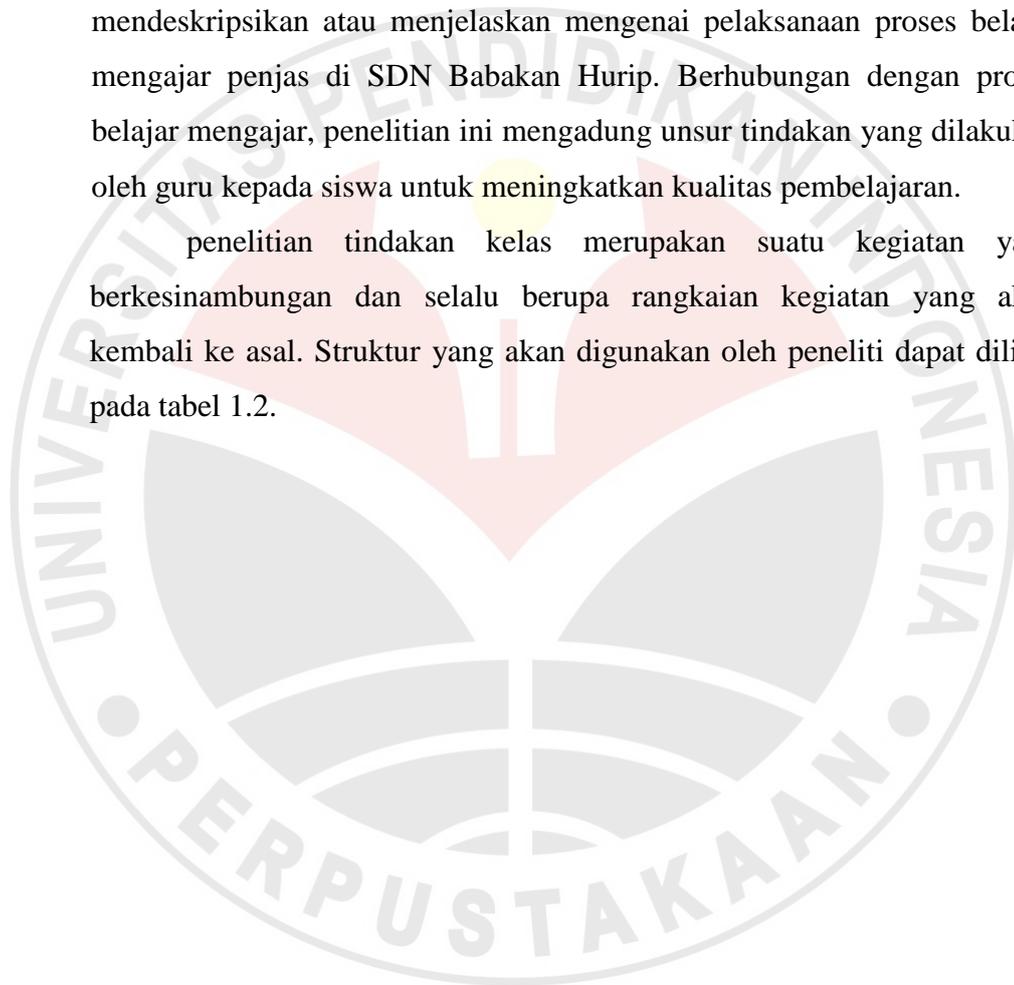


Table 1.2
Tabel Struktur Organisasi Skripsi

