

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani sangat penting diterapkan kepada siswa, tujuannya agar siswa dapat memahami kesehatan dan kebugaran jasmani akibatnya pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan.

Sehingga dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh ungkapan yang kreatif, inovatif, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, serta memiliki pengetahuan tentang sistem gerak manusia. Sehubungan dengan penjelasan di atas, pendidikan jasmani harus memiliki tujuan yang signifikan dan sejalan dengan tujuan pendidikan yang memberi pengaruh terhadap kesejahteraan manusia. Para pelaku pendidikan terkadang melupakan kesempatan baik untuk mendidik dan sekaligus membentuk siswa terutama di sekolah dasar yang kita kenal dengan pondasi awal untuk membentuk siswa siswi kita ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pendidikan jasmani adalah penanaman modal jangka panjang dalam rangka upaya pembinaan sumber daya manusia yang berkualitas, bugar, sehat, dan berkesinambungan agar hasilnya dapat dirasakan kelak di masa tua nanti, pendidikan jasmani pula harus terus menerus digali pelajarannya agar ilmu mengenai kebugaran dan pendidikan jasmani lebih meningkat.

Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapat sentuhan didaktik dan metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Mulyanto (2014) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Belajar melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani siswa diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman gerak terbentuk dalam aspek jasmani dan rohani.

Suherman (2000, hlm.1) pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pengembangan utamanya adalah jasmaniah, namun tetap berorientasi pendidikan. Pendidikan jasmani termasuk bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi pembelajaran yang strategis untuk mendidik.

Suherman (2000, hlm. 23) mengemukakan bahwa adapun tujuan pendidikan jasmani secara umum dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori, yaitu sebagai berikut.

1. Perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, dan indah sempurna (*skillfull*).
3. Perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Adapun tujuan dari pendidikan jasmani menurut para ahli diantaranya sebagai berikut.

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

1. Memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan, dan persarafan.
2. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
3. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama aktivitas jasmani, dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
4. Meningkatkan kesegaran jasmani.
5. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
6. Menanamkan kegemaran untuk aktivitas pendidikan jasmani.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal yang diharapkan mempunyai program yang baik dan bermanfaat dalam melaksanakan pendidikan jasmani. Guru yang baik akan mengerti manfaat pendidikan jasmani dalam perkembangan anak dan dapat memberikan waktu yang luas untuk dapat memberikan teknik-teknik serta berbagai keterampilan aktivitas olahraga.

Cabang olahraga yang paling menarik dalam dunia pendidikan adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan atletik juga merupakan induk dari semua cabang olahraga. Atletik dari semenjak dulu disadari atau tidak disadari sudah dilakukan dalam aktifitas sehari-hari contohnya saat kita berjalan, berlari, melempar, dan loncat, sejak zaman dahulu sampai zaman sekarang. Hal tersebut berulang secara terus menerus sering dilakukan dalam aktivitas sehari-hari. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu dari *kataathlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya di sebut *athleta* (Muhtar, 2010, hlm. 1).

Lari merupakan salahsatu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Menurut Muhtar (2010, hlm.12) “Lari adalah lompatan yang berturut-turut di dalamnya terdapat suatu fase kedua kaki tidak menginjak atau menumpu kepada tanah”. Lari jarak pendek sering juga disebut dengan lari cepat (*sprint*) adalah “suatu cara untuk berlari dimana si atlit harus menempuh seluruh jarak dengan cepat semaksimal mungkin” (Muhtar, 2010). Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerakan kaki, dan memasuki *finish*.

Dalam lari *sprint* tiap langkah terdiri dari beberapa fase (yang dapat dirinci menjadi satu fase topang depan dan satu fase dorongan) dan fase melayang yang dapat dirinci menjadi fase pemulihan. Dalam fase topang badan pelari diperlambat (topang depan) kemudian dipercepat (fase dorong). Dalam fase layang kaki bebas mengayun mendahului badan *sprinter* dan diluruskan untuk persiapan sentuh tanah (ayun ke depan) sedangkan yang paling akhir kaki topang dibengkokkan dan diayun ke badan *sprinter* (pemulihan).

Menurut Muhtar (2010, hlm. 15) hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan lari *sprint* di antaranya sebagai berikut.

1. Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar ekstrensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).

2. Membuat mata kaki yang dilangkahkan se-elastis mungkin.
3. Menjaga posisi tubuh sama seperti berjalan biasa.
4. Menjaga kepala agar tetap tegak dan pandangan lurus ke depan.
5. Mengayunkan tangan lurus ke depan dengan mengayunkan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.
6. Membuat gerakan kaki yang sempurna dengan melangkah secara horizontal bukan vertikal.
7. Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tempat di depan kaki yang lainnya.
8. Pada komando “siap” gerakan tubuh condong ke depan dan bila tanda bunyi pistol atau aba aba “ya” tubuh gerakan ke depan dengan lengan dan kaki.

Lari *sprint* ini juga sering dilombakan baik di tingkat SD, SMP, SMA, dan perkuliahan. Sehingga cabang olahraga atletik di nomor lari *sprint* pun wajib diberikan kepada siswa. Untuk melakukan lari *sprint* harus menguasai teknik dasar yang benar, teknik lari pendek yaitu teknik star, teknik berlari dan teknik melewati atau memasuki garis finis.

Gerakan dasar lari *sprint* yang baik dan benar. Untuk mencapai itu semua harus dilakukan pembelajaran yang sungguh-sungguh, dan sebaik-baiknya. Proses pembelajaran meliputi latihan dan tugas yang diberikan secara berulang-ulang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis di lapangan pada tanggal 9 Oktober 2014 terhadap salahsatu gerak dasar lari *sprint* melalui tes terhadap siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang berjumlah 19 siswa yang mampu melakukan gerakan dasar lari *sprint* dengan bola kaki dengan status baik sekitar enam orang sekitar 21% selebihnya yaitu 13 orang atau sekitar 79% belum mampu melakukan gerakan dasar lari *sprint* dengan status baik. Sehingga belum mampu mencapai ketuntasan yaitu 83. Data tersebut menjadi alasan pemilihan subjek penelitian dimana masih jauh dari target keberhasilan proses pembelajaran yang ditemukan di lapangan di antaranya sebagai berikut.

1. Kurang kesadaran terhadap siswa untuk melakukan pemanasan yang benar.
2. Banyaknya siswa yang mengayunkan datangan tidak seirama dengan kaki dan tidak mencondongkan badannya.
3. Banyak siswa pada saat berlari tidak menggunakan bola kaki.

Dengan demikian, keterampilan gerak dasar lari *sprint* merupakan suatu masalah yang terjadi di MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang harus di cari pemecahannya.

Dalam melaksanakan pembelajaran siswa masih saja banyak yang berleha-leha dalam melaksanakan pembelajaran ini, namun ketika praktek pembelajaran dirasa kurang mampu untuk menguasai gerak dasar lari *sprint*, seperti yang terjadi pada hasil tes awal kepada siswa hasil belajar mengenai gerak dasar lari *sprint* belum sesuai seperti yang diharapkan, dan hasil belajarnya pun masih jauh di bawah nilai rata-rata. Sementara KKM yang di tentukan adalah 75. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel 1.1 sebagai berikut.

**Tabel I**  
**Data Awal Hasil Obesrvasi Tes Gerak Dasar Lari *Sprint***  
**Siswa Kelas IV MI Kubang Alun-alun**

No	Nama Siswa	L / P	Aspek yang dinilai									Skor	Nilai	Batas Ketuntasan			
			Tumpuan kaki dan sikap lengan			Posisi badani			Kordinasi gerak					T	TT		
			3	2	1	3	2	1	3	2	1						
1	Ati	P			√			√			√	3	33		√		
2	Cucu	P	√			√			√			9	100	√			
3	Dede	P			√	√					√	5	56		√		
4	Dedeh	P			√			√			√	3	33		√		
5	Dewi S	P			√			√			√	3	33		√		
6	Iqbal	L	√					√	√			7	78	√			
7	Irma	P			√			√			√	3	33		√		
8	M. Tuntun	L			√	√					√	5	56		√		
9	N. Fikri	L			√			√			√	3	33		√		
10	N. Kusuma	L			√			√			√	3	33		√		
11	Obi	L			√			√			√	3	33		√		
12	Rio	L			√			√			√	3	33		√		
13	R. Nursalsa	P	√			√			√			9	100	√			
14	Syela	P			√			√			√	3	33		√		
15	Sri Konah	P			√			√			√	3	33		√		
16	Sugih	L			√			√			√	3	33		√		
17	Septiana	L			√	√					√	5	56		√		
18	Tri Ruslan	L	√					√	√			7	78	√			
19	Zaki	L			√			√			√	3	33		√		
Jumlah														4	15		
Presentase														21,1%	78,9%		

Keterangan:

Berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu 75

Skor ideal = 9

Kriteria penilaian :

Jika skor siswa  $\geq 75$  maka dikatakan tuntas

Jika skor siswa  $\leq 75$  maka di katakan tidak tuntas

Keterangan :  $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$

Berdasarkan data hasil tes pada saat observasi langsung ke MI Kubang Alun-Alun pada tanggal 9 Oktober 2014, pada pembelajaran lari *sprint*, dari 19 siswa kelas IV MI Kubang Alun-Alun, 78,9% (15 orang) tidak bisa melakukan gerak dasar lari *sprint* dengan baik. Sedangkan 21,1% (4 orang) bisa melakukan pembelajaran gerak dasar lari *sprint*.

Dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneliti salahsatu model pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* melalui media permainan modifikasi pada siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang.

## **B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di rumuskan sebagai berikut.

### **1. Rumusan Masalah**

Bagaimana pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi pada siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang?

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi pada siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi pada siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi pada siswakesel V MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang?

- d. Bagaimana hasil pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi pada siswa kelas V MI Kubang Alun-alun Kabupaten Sumedang?

## 2. Pemecahan Masalah

- a. Tahapan persiapan, pada tahapan ini guru mempersiapkan RPP tentang lompat jauh gaya menggantung yang mengacu pada IPKG 1 dan menyiapkan tiang untuk menggantung bola yang akan dipergunakan sebagai sasaran siswa dalam pembelajaran. Kemudian guru mengkondisikan siswa pada saat pembelajaran serta memberikan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Guru menjelaskan kepada siswa mengenai materi, tujuan, pokok-pokok kegiatan, dan hasil belajar yang diharapkan serta menjelaskan kepada siswa tentang langkah-langkah gerakan dasar lari *sprint* dalam atletik melalui permainan kejar bola.
- b. Aktivitas siswa, pada tahapan ini guru memberikan atau menyuruh siswa untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kejar bola. Dengan memberitahukan langkah-langkah kepada siswa bagaimana gerak dasar lari yang baik.
- c. Aktivitas siswa pada saat pembelajaran adalah mengikuti arahan guru agar terarahnya proses belajar mengajar dengan baik. Dan mendapatkan kepercayaan diri serta keberanian dalam melakukan gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kejar bola.
- d. Tahapan evaluasi. Pada tahap ini guru mengevaluasi siswa dengan mengadakan tes, dimana setiap siswa melakukan tes gerak dasar lari *sprint*.

## C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan khusus dalam penelitian lari *sprint* menggunakan bola kaki adalah sebagai berikut.

- a. Ingin mengetahui bagaimana perencanaan pembelajaran lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi.
- b. Ingin mengetahui bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi.
- c. Ingin mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam pelajaran lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi.
- d. Ingin mengetahui bagaimana hasil pembelajaran lari *sprint* melalui metode permainan modifikasi.

### 2. Manfaat Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang akan dibahas, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan efisien dan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Siswa Sekolah Dasar
  - a. Dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar.
  - b. Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint* pada pembelajaran atletik serta meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Guru Sekolah Dasar
  - a. Meningkatkan dan memperbaiki mutu proses pembelajaran di kelas maupun luar kelas, sekaligus ketercapaian ketuntasan belajar siswa.
  - b. Sebagai umpan balik dari pembelajaran sebelumnya sehingga guru bisa mengevaluasi kinerjanya.
3. Sekolah Dasar
  - a. Memberikan motivasi yang positif bagi sekolah dasar untuk menemukan cara-cara yang tepat dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik dan kondusif.
  - b. Sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur pencapaian tujuan mengajar di sekolah dasar.

- c. Meningkatkan mutu isi, masukan, proses, dan hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah dasar.
- d. Memberikan kontribusi untuk meningkatkan kualitas kelulusan.

#### 4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi pendidikan jasmani yang memproduksi guru yang kreatif.

#### 5. Peneliti

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

#### 6. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil peneliti ini di harapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan modifikasi pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan modifikasi permainan.
- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber lebih banyak lagi, sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* lebih lengkap.

### 3. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap pokok-pokok masalah yang di teliti, berikut ini akan dijelaskan secara operasional beberapa istilah yang dipandang perlu untuk diketahui kejelasannya sebagai berikut.

1. **Meningkatkan** adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri sendiri hasil dari latihan atau belajar (SISDIKNAS,2003).
2. **Gerak dasar** adalah gerakan dasar merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks (Harrow, 1972, hlm. 52).
3. **Atletik** adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

4. **Lari *sprint*** adalah suatu cara untuk berlari dimana si atlit harus menempuh seluruh jarak dengan cepat semaksimal mungkin (Muhtar, 2010).
5. **Permainan** adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri (Santrock, 2002).

