

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan. Karena pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aktifitas jasmani yang bertujuan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, berbagai strategi permainan, serta dapat menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerjasama, kejujuran, dan lain lain. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Istilah atletik berasal dari kata *Athlon* atau *Athlum* bahasa Yunani, kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Menurut Muhtar (2011, hlm.1) mengemukakan bahwa “Atletik merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan lari, lempar dan lompat”.

Selain itu, atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga, karena semua keterampilan dasar cabang olahraga tercakup didalamnya. Oleh karena itu atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik.

Lari merupakan gerakan dasar dari manusia yang selalu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Lari merupakan salah satu cabang dari atletik yang selalu dilombakan dalam setiap even olahraga. Lari terbagi menjadi tiga bagian besar yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Selain itu

terdapat pula nomor lari estafet dan lari gawang. Menurut Muhtar (2011, hlm. 12) mengemukakan bahwa “Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”.

Menurut Saputra (2001, hlm. 6) mengemukakan bahwa “Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan”. Bermain sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak, pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama temannya dan menyalurkan hasrat.

Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas materi pembelajaran kedalam bentuk kegiatan bermain yang dapat mengembangkan kemampuan intelektual, sosial, moral dan emosional anak. Sesuai dengan karakteristik siswa SD yaitu usia antara usia 7-13 tahun adalah usia dimana anak-anak masih suka bermain. Pada usia ini pendidikan jasmani harus diberikan dalam bentuk permainan yang sederhana dan peraturan yang sederhana. Khususnya dalam cabang atletik misalnya, bermain kejar-kejaran, petak umpet, tepuk kejar, bermain dengan sasaran gerak atau diam dan sebagainya. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang menarik disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Karena pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, afektif dan psikomotor mengalami perubahan.

Namun berdasarkan kenyataan gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) di SD Negeri Cisalak I Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang mengalami banyak permasalahan yang timbul dalam pembelajaran diantaranya yaitu pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah mengenai teknik gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) sehingga masih banyak kesalahan dalam melakukannya baik teknik *start*, teknik lari dan teknik menyentuh garis *finish*. Selain itu, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.

Berdasarkan uraian diatas, maka judul penelitian ini adalah “Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 40 Meter Melalui Permainan Memindahkan Bola Kecil Pada Siswa Kelas V SDN Cisalak I Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang.”

**Tabel 1.1**  
**DATA AWAL TES LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*) 40 METER**  
**DI SDN CISALAK I**

NO	NAMA	LARI JARAK PENDEK ( <i>SPRINT</i> )									Skor	Nilai	T	BT
		Sikap Start			Gerakan Lari			Sikap Memasuki Garis Finish						
		3	2	1	3	2	1	3	2	1				
1	Aditya Nugraha		√			√				√	5	55		√
2	Agus Sophian			√		√			√		5	55		√
3	Billi Nouval Rohyana			√			√		√		7	77		√
4	Chandra Juliana	√			√				√		8	88	√	
5	Cindy Putri Agustina		√			√				√	5	55		√
6	Elsyabilla Zahra		√			√			√		6	66		√
7	Fajar Firdaus		√			√			√		7	77	√	
8	Irsan Nurdiansyah		√			√			√		6	66		√
9	M Raafi Fadlika	√			√					√	7	77	√	
10	Mochamad Azhar F		√			√			√		7	77	√	
11	Muhammad Abdul M	√				√				√	6	66		√
12	Mutiara Nur Afifah			√			√	√			4	44	√	
13	Ninda Siti Fadila			√		√			√		5	55		√
14	Regia Destian			√		√			√		4	44		√
15	Rifal Yuliandra		√			√			√		6	66		√
16	Sandi Setiawan P	√				√			√		7	77	√	
17	Taneesya Embun A		√			√				√	5	55		√
18	Taufik Hidrawansyah	√				√	√				7	77	√	
19	Tsabit Nur Faizal		√				√	√			6	66		√
20	Yesi Setiawati			√			√		√		3	33		√
	Jumlah	5	9	6	2	13	5	5	8	7	116	1276	7	13
	Persentase %	25 %	45 %	30 %	10 %	65 %	25 %	25 %	40 %	35 %	64%	70.8 %	35 %	65%

Dari nilai-nilai siswa tersebut didapatkan bahwa 35% atau 7 yang dikategorikan tuntas, sedangkan 65% atau 13 siswa yang dikategorikan belum tuntas.

Hal ini terjadi karena siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*), sarana dan prasarana yang tidak memadai sehingga aktivitas pembelajaran menjadi monoton dan tidak efisien,

serta siswa kurang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan masalah di atas maka dapat dikatakan bahwa pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) masih kurang dipahami oleh siswa sehingga tidak efisien. Dengan demikian hal tersebut berpengaruh terhadap tes data awal dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*).

Dalam hal ini, peneliti tertarik untuk meneliti salah satu modifikasi permainan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik, yaitu gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter melalui modifikasi permainan memindahkan bola kecil.

Data empirik di atas tidak terlepas dari proses belajar yang lainnya, yaitu:

1. Perencanaan Pembelajaran, guru belum membuat RPP secara maksimal yang meliputi:
  - a. Kejelasan rumusan pembelajaran, baru mencapai 50%
  - b. Mengembangkan dan mengorganisasikan materi dan media baru mencapai 43%
  - c. Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran, baru mencapai 45%
  - d. Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian, baru mencapai 50%
  - e. Tampilan dokumen pembelajaran, baru mencapai 50%
2. Kinerja guru, guru belum melaksanakan pembelajaran sesuai yang direncanakan, meliputi:
  - a. Pra Pembelajaran, baru mencapai 62,5%
  - b. Membuka pembelajaran, baru mencapai 50%
  - c. Mengelola tipe pembelajaran, baru mencapai 50%
  - d. Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas, baru mencapai 40%
  - e. Melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar, baru mencapai 40%
  - f. Keseluruhan kinerja guru, baru mencapai 37,5%
3. Aktivitas siswa
  - a. Masih rendah nyasportivitas yaitu baru mencapai 67%, kerjasamanya mencapai 47%, dan kejujuran mencapai 47%

- b. Kualitas pemahaman dalam mengikuti pembelajaran, baru mencapai 46%

4. Hasil belajar

- a. Siswa yang mencapai KKM hanya 35% atau sebanyak 7 siswa yang tuntas.  
 b. Siswa yang tidak mencapai KKM hanya 65% atau sebanyak 13 siswa yang belum tuntas.  
 c. Kemampuan siswa kurang mampu dalam melakukan lari jarak pendek (*sprint*).

Penerapan yang dilakukan yaitu, dengan cara mengelompokkan peserta didik dan dapat lebih mudah dalam melakukan kegiatan pembelajaran.

Sehingga bertitik tolak dari uraian di atas penulis terdorong untuk melakukan penelitian berjudul “Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 40 Meter Melalui Modifikasi Permainan Memindahkan Bola Kecil Pada Siswa Kelas V SDN Cislak I Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang”.

**B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, maka yang menjadi fokus permasalahan di kelas V SDN Cislak I dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter melalui permainan memindahkan bola kecil pada siswa kelas V SDN Cislak I Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang?
2. Bagaimana kinerja guru mengenai pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter pada siswa kelas V SDN Cislak I Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang ?
3. Bagaimana aktifitas siswa mengenai pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter pada siswa kelas V SDN Cislak I Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang?
4. Bagaimana hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter pada siswa kelas V SDN Cislak I Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang?

### C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter melalui permainan memindahkan bola kecil pada siswa kelas V SDN Cislak Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang.
2. Untuk mengetahui kinerja guru mengenai pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter pada siswa kelas V SDN Cislak Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang.
3. Untuk mengetahui aktifitas siswa mengenai pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter pada siswa kelas V SDN Cislak Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang.
4. Untuk mengetahui hasil hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter pada siswa kelas V SDN Cislak Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang.

### D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari hasil penelitian ini dapat dilihat dari beberapa aspeknya itu:

1. Manfaat dari Segi Teori
  - a. Sumbangan pemikiran bagi kepentingan progresif pendidikan kesehatan, penelitian yang lebih luas, dan berguna pula untuk kegiatan yang bertujuan untuk pemanduan minat dan bakat,
  - b. Sebagai bahan bacaan bagi pembaca yang meneliti hal-hal yang ada relevansi atau korelasinya dengan masalah penelitian ini.
2. Manfaat dari Segi Kebijakan
  - a. Pembelajaran penjas di SD bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan tentunya psikomotor melalui aktivitas fisik,

pembelajaran dengan melalui modifikasi permainan memindahkan bola ke cil memungkinkanketiga aspek tersebut tercapai.

- b. Pembelajaran penjas tidak hanya pelaksanaan pembelajaran tetapi mencakup perencanaan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi, dengan dibuatnya perencanaan yang baik dan benar akan mempengaruhi kualitas pelaksanaan pembelajaran dan tentu saja hasil belajar yang lebih maksimal.

### 3. Manfaat dari Segi Praktik

- a. Dengan pembelajaran modifikasi permainan memindahkan bola ke cil siswa mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) tanpa pamera sajenuh dalam mengikuti pembelajaran dan tujuan pembelajaran pun dapat tercapai dengan tercapainya aspek kognitif, afektif dan psikomotor.
- b. Hasil dari pembelajaran penjas tidak hanya aktivitas fisik yang meningkat, yang terpenting adalah afektif siswa sehingga dengan terbentuknya sikap positif yang di dapat dalam pembelajaran penjas akan menjadi bekal dalam kehidupan bermasyarakat.

### 4. Manfaat dari Segi Aksi Sosial

- a. Pembelajaran penjas di SD pada umumnya hanya mementingkan tercapainya hasil belajar berupa aktivitas fisik, sedangkan pada kenyataannya yang terpenting dari pembelajaran adalah kualitas dari sikap yang ditimbulkan melalui pembelajaran, dengan pembelajaran yang mengakomodir untuk tercapainya kognitif, afektif dan psikomotor akan membentuk kualitas siswa dari berbagai aspek.
- b. Pembelajaran dengan cara yang menyenangkan memungkinkan siswa untuk lebih kreatif, dengan kreativitas yang terbentuk melalui pembelajaran yang menyenangkan akan membentuk siswa yang juga kreatif di kehidupan bermasyarakat.

## E. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian yang berjudul “Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (*Sprint*) Melalui Modifikasi Permainan Memindahkan Bola Kecil”, adapun struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini yaitu:

### BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Teoritis
  1. Pengertian Pendidikan Jasmani
  2. Pengertian Kebugaran Jasmani
  3. Pengertian Modifikasi
  4. Permainan Memindahkan Bola Kecil
  5. Pengertian Atletik
  6. Pengertian Lari Jarak Pendek (*Sprint*)
  7. Pembelajaran Lari Jarak Pendek (*Sprint*) Melalui Modifikasi Permainan Memindahkan Bola Kecil
- B. Kajian Praktis
  1. Penelitian Yang Relevan
- C. Hipotesis Tindakan

### BAB III METODE PENELITIAN

- A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

2. Desain Penelitian

## B. Partisipan

1. Subjek Penelitian

2. Lokasi penelitian

3. Waktu penelitian

## C. Instrumen Penelitian

## D. Prosedur Penelitian

## E. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

2. Analisis Data

## F. Validasi Data

1. Member Check

2. Triangulasi

3. Audit Trail

4. Expert Opinion

## **BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

### A. Temuan

1. Paparan Data Awal

2. Paparan Data Tindakan Siklus I, II, dan III

### B. Pembahasan

1. Pembahasan Data

2. Pembahasan Data Tindakan Siklus I, II, dan III

## **BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

### A. Simpulan

### B. Implikasi

### C. Rekomendasi