

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lari merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh manusia. Selain itu lari juga merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Dalam cabang olahraga atletik, lari memiliki nomor – nomor, seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Nomor lari yang termasuk ke dalam lari jarak pendek adalah lari 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Ketiga jenis lari tersebut pada dasarnya sama, yang membedakannya hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga karena jarak yang ditempuh berbeda.

Pandangan tentang lari jarak pendek (*sprint*) dari beberapa pakar di atas secara substansional memahami lari 100 meter sebagai suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilaksanakan dengan menggunakan kecepatan tinggi tentu saja agar seorang atlet dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal, atlet tersebut tidak bisa hanya mengandalkan bakat atau panjang tungkai yang dimilikinya. Akan tetapi seorang atlet butuh waktu yang cukup panjang untuk berkonsentrasi dan melatih diri. Dalam berlatih itupun seorang atlet tidak bisa hanya berkonsentrasi pada satu jenis kondisi saja, akan tetapi harus memperhatikan beberapa faktor yang memungkinkan kecepatan tersebut dapat tercapai.

Selain memperhatikan beberapa faktor di atas, agar dapat menempuh jarak tersebut dengan secepat-cepatnya, maka dalam lari jarak pendek perlu juga memperhatikan empat hal antara lain: starting position yaitu sikap atau posisi pelari pada saat melakukan start, starting action yaitu gerakan saat meninggalkan garis start setelah aba-aba “ya atau bunyi pistol” sampai 6 hingga 9 langkah dari garis start, sprinting action yaitu gerakan atau teknik lari cepat, finishing action yaitu gerakan atau cara melewati garis finish.

Berdasarkan penjelasan tersebut, karakteristik lari jarak pendek adalah jarak yang ditempuh relatif tidak jauh, memerlukan rangkaian kecepatan gerak yang terus menerus, dan memerlukan kondisi fisik yang baik. Di samping itu rangkaian melaksanakan lari jarak pendek yaitu dimulai dengan start yang

dilakukan dengan star jongkok, kemudian lari secepat-cepatnya, dan diakhiri dengan finish sebagai akhir pelaksanaannya. Rangkaian melakukan lari jarak pendek tersebut kalau tidak dipelajari dengan baik, kemungkinan pemahaman cara melakukannya akan sangat sulit, apalagi dilakukan oleh siswa sekolah dasar.

Fenomena yang terjadi pada saat ini adalah kurang tepatnya metode yang diajarkan pada siswa sekolah khususnya sekolah dasar dalam mempraktikkan pembelajaran lari jarak pendek terhadap siswa, sehingga pemahaman siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek sulit dipahami. Berbeda kalau disajikan dengan pembelajaran bermain yang menyerupai dengan pembelajaran lari jarak pendek. Hal ini kemungkinan besar siswa akan antusias terhadap pembelajaran yang dilakukan, dan dampaknya siswa secara tidak langsung akan merasa senang dan diharapkan akan mudah dalam pemahaman gerak tentang bagaimana rangkaian melaksanakan lari jarak pendek.

Lari jarak pendek adalah berlari dengan menggunakan kecepatan yang tinggi atau berlari dengan secepat – cepatnya dari satu tempat ke tempat lainnya. Lari jarak pendek adalah salah satu materi yang diberikan kepada siswa sekolah dasar. Lari jarak pendek merupakan salah satu materi yang cukup menarik dalam atletik, hanya tinggal kreasi seorang guru yang dapat lebih meragamkan bentuk kegiatan dengan berbagai aktifitas gerak, keterampilan, dengan banyaknya modifikasi dalam pembelajaran maka siswa akan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Pada pembelajaran lari jarak pendek banyak siswa yang tidak berperan aktif bahkan cenderung bosan. Hal ini disebabkan teknik pembelajaran yang dipakai oleh guru masih monoton dan bersifat diktator. Siswa langsung di instruksikan supaya mampu melakukan gerakan – gerakan yang sebenarnya. Hal ini dapat menimbulkan kurangnya aktifitas gerak siswa serta dapat menimbulkan rasa jenuh, bosan, dalam proses pembelajaran atletik.

Faktor – faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek, salah satunya bentuk latihan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan teknik, seperti yang diungkapkan Sadoso (1994: 92) bahwa:

Di dalam program latihan untuk para pelari cepat (sprinter) haruslah diperhatikan teknik, koordinasi oleh fisik yang dapat mengembangkan teknik, seperti koordinasi (coordination), kelentukan (flexibility), kekuatan (strength), kecepatan (speed), dan ketahanan (endurance).

Lebih lanjut Hendrayana (1995:7) 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 koordinasi”.

Keseluruhan faktor – faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang harus dimiliki dan ditingkatkan penguasaannya untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek. Peningkatan tersebut dapat dicapai hanya dengan melakukan latihan yang teratur dan sistematis terhadap prinsip-prinsip suatu latihan. Tetapi hal yang terpenting dalam pembelajaran lari jarak pendek pada pendidikan jasmani di sekolah adalah keterampilan gerak dasar lari jarak pendek. Karena pada tingkatan pendidikan hal yang diutamakan bukan hasil kecepatan yang dinilai, tetapi lebih kepada proses atau cara siswa berlari. Penilaian terhadap keterampilan dasar lari jarak pendek pada siswa di sekolah yaitu posisi tubuh saat berlari, gerakan tangan dan gerakan kaki. Maka dari pada itu, pembelajaran lari jarak pendek memiliki dua tahapan dalam pembelajaran yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.

Bermain bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek secara langsung, dan cara lari jarak pendek yang 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 koordinasi gerak siswa dalam berlari. Dalam bermain beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perorangan, kelompok kecil atau kelompok besar. Menurut tahapan pembelajaran lari jarak pendek di atas, tahapan yang dianggap efektif untuk tingkat SD adalah tahap pembelajaran lari jarak pendek dengan tahap pendekatan bermain.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam permainan, sehingga peserta didik berperan aktif serta tidak bosan. Pengaruh pendekatan pembelajaran permainan olahraga tradisional bisa di jadikan alat media pembelajaran pendidikan olahraga atletik di

sekolah. Beberapa permainan tradisional seperti galah asin, kucing tikus dan bebentengan dari beberapa permainan olahraga tradisional dapat dimanfaatkan oleh seorang guru yang ingin memberikan materi olahraga atletik, dengan mengadopsi beberapa permainan olahraga tradisional ke dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek. Siswa selain mendapatkan unsur kesenangan, kesehatan, siswa juga bisa mengenal lebih dalam manfaat permainan olahraga tradisional dan akan lebih menghargai ragam budaya yang dimiliki oleh bangsa ini. Selain memperkenalkan budaya yang sudah ada sejak zaman nenek moyang dan dimainkan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Permainan olahraga tradisional sebagai perisai jati diri bangsa yang harus dijaga.

Permainan tradisional merupakan salah satu variasi atau modifikasi dalam pembelajaran penjas.

Dalam pernyataannya, Sukintaka (1991 : 130) menyatakan bahwa :

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak – anak pada suatu daerah secara tradisi yang di maksud secara tradisi disini adalah permainan yang turun temurun dari generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah di mainkan oleh anak – anak dari satu zaman ke zaman berikutnya.

Permainan tradisional memiliki karakteristik tersendiri yang dapat membedakannya dengan jenis permainan lain. Permainan tradisional cenderung menggunakan atau memanfaatkan alat atau fasilitas di lingkungan kita tanpa harus membelinya. Permainan tradisional ini biasanya banyak di mainkan oleh anak – anak. Karena pada masa anak – anaklah keinginan bergerak dan bermain manusia sangat besar seperti dalam teori Theodore Roosevelt Jr (teori permainan yang dikutip oleh Sumitro (1991: 6) yang berbunyi sebagai berikut: “Bahwa keinginan bermain bagi anak – anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak yang merupakan kodrat bagi anak – anak.”

Permainan tradisional adalah permainan yang membuat anak senang dan tidak akan membuat anak jenuh dalam melakukan aktivitas. Dalam permainan tradisional motivasi anak akan terdorong karena dalam permainan tradisional banyak variasi atau modifikasi yang bisa diterapkan pada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melakukan permainan olahraga

tradisional sebagai modifikasi pembelajaran yang menyerupai materi pembelajaran yang sebenarnya, tentunya akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran yang membutuhkan rangkaian pemahaman gerak. Salah satu contohnya adalah permainan olahraga tradisional bebentengan yang di dalamnya memerlukan kecepatan gerak lari seseorang, hal ini dikarenakan permainan ini sifatnya saling kejar-kejaran sehingga secara tidak langsung kecepatan lari sangat dibutuhkan. Hal ini secara tidak langsung akan memberikan dampak terhadap kemampuan gerak dasar lari jarak pendek, seperti perbaikan gerakan tangan untuk menyesuaikan dengan kecepatan lari, langkah kaki dengan posisi tubuh untuk keseimbangannya yang disesuaikan dengan gerakan kaki. Dengan demikian permainan olahraga tradisional dirasa akan memberikan dampak positif terhadap pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, penulis merasa tertarik untuk mengetahui pengaruh dari implementasi aktivitas pembelajaran permainan olahraga tradisional terhadap gerak dasar lari jarak pendek. Untuk itu penulis mengambil judul **“Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek di SDN Sukarasa Bandung”**

B. Identifikasi Masalah

Dalam pendidikan jasmani gerak dasar lari jarak pendek dipengaruhi oleh beberapa faktor baik yang termasuk faktor internal maupun faktor eksternal. Seperti yang dijelaskan dalam latar belakang masalah, yang menjadi masalah bagi peneliti adalah kurang aktifnya siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang disebabkan kurang menariknya pembelajaran yang diberikan guru dalam setiap pemberian materi pembelajaran sehingga siswa menjadi jenuh dan keaktifan siswa menjadi berkurang. Dari penjelasan di atas penulis berpendapat untuk menarik keaktifan siswa terhadap pembelajaran penjas dengan memasukan permainan tradisional sebagai materi ajar pendidikan jasmani.

Berdasarkan permasalahan yang di bahas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut: “Seberapa Besar Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek?”

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi tersebut di atas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi di sekitar pemecahan masalah pembelajaran meliputi:

1. Gerak dasar lari jarak pendek siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas 5 di SDN Sukarasa Bandung.
2. Permainan tradisional sebagai alat untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek siswa, meliputi:
 - a. Bebentengan
 - b. Galah asin
 - c. Kucing – kucingan
 - d. Boy – boyan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek di SDN Sukarasa Bandung?”

E. Cara Pemecahan Masalah

Dalam masalah kurang aktifnya gerak siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, masalah ini akan dipecahkan melalui pengembangan permainan tradisional, dimana permainan ini berperan penting terhadap perkembangan anak dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor anak. Secara tidak sadar, permainan ini bisa dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek siswa dan keterampilan geraknya akan terbina.

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimanakah pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek.

G. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, diharapkan mempunyai manfaat yang baik, baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi lembaga – lembaga pendidikan terutama dalam pengoptimalan proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

- a. Guru. Sebagai bahan dalam pengoptimalan proses pembelajaran pendidikan jasmani guna mengembangkan motivasi belajar siswa.
- b. Siswa. Sebagai pembelajaran baru dalam proses mengembangkan motivasi belajar siswa.
- c. Sekolah. Memberikan saran pada sekolah sebagai pedoman untuk mengambil kebijakan di sekolah.