

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diterapkan di sekolah dasar. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang sebagian besar menggunakan media kegiatan-kegiatan fisik, mental, emosional dan sosial para siswa. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar oleh guuru hendaknya dilakukan dengan memilih metode pembelajaran itu sendiri. Penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifitasan dan ketertarikan siswa terhadap pembelajaran sehingga hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.

Menurut Ryfaldi dan Saptani (2013, hlm. 1) Dalam jurnal mimbar pendidikan dasar volume 4 ,menjelaskan pendidkan jasmani merupakan alat untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan, (sikap, mental, emosional, spritual, sosial,), dan penganmbangan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan.

Walaupun pendidikan jasmani dan kesehatannya merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, tetapi yang dipengaruhi bukan jasmaninya saja yang di utamakan melainkan rohaninya juga ikut terpengaruhi.dengan demikian sangatlah penting pendidikan jasmani dan kesehatan diterapkan di sekolah-sekolah, khususnya disekolah dasar karena anak usia sekolah dasar dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sehingga yang diperlukan yaitu membentuk sikap,tinkahlaku dan yang paling penting yaitu keseimbangan antra rohani dan jasmani.

Hal ini mengisyaratkan bahwa kegiatan belajar yang berisi kegiatan jasmani yang dilaksanakan oleh sekolah SD masih identik dengan aktivitas olahraga yang dilaksanakan oleh kalangan masyarakat.seperti bermain bola,bola voli,ukuran lapangannyah tidak di sesuaikan dengan anak SD.Sedangkan sasaran utama belajar penjas di siswa SD ialah menumbukan keterampilan gerak dasar.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani erat kaitannya dengan gerak manusia. Melalui pendidikan jasmani diharapkan adanya peningkatan dari kemampuan jasmaninya dari segi (psikomotor), perkembangan pengetahuan dan nalar (kognitif), dan perkembangan sikap (afektif).

Bagi anak-anak bermain yang tidak ada paksaan merupakan aktivitas yang menyenangkan. Jadi mereka sering melakukannya di waktu senggang. Bagi mereka aktivitas bermain merupakan kebutuhan selain kebutuhan lainnya adalah makan, minum, mandi, tidur, dan lain-lain. Karena dalam bermain atau permainan sangatlah cocok dengan anak sekolah dasar.

Dapat disimpulkan bahwa, Pendidikan Jasmani adalah Pendidikan yang sangat berperan penting bagi siswa. Untuk meningkatkan kebugaran Jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan perkembangannya, Jasmani, psikomotorik, kognitif, dan efektif setiap siswa.

Keterampilan gerak dasar atletik merupakan keterampilan dasar yang pertama dikuasai oleh anak-anak. Keterampilan ini berupa gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar. Keterampilan tersebut telah dipelajari oleh anak sejak usia bayi yakni sejak umur dua tahun. Oleh karena itu, menurut Syarifuddin (1992 hlm:18) Keterampilan gerak dasar atletik sebaiknya mulai diajarkan kepada anak pada tahun-tahun permulaan di sekolah dasar (SD), yaitu melalui berbagai bentuk gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Karena bentuk-bentuk milik oleh gerak dasar atletik itu telah dimiliki anak-anak dari sejak umur dua tahun yang kemudian keterampilan gerak untuk berjalan, berlari, melompat, dan melempar, tersebut, lebih dikuasainya sebelum ia memasuki sekolah.

Dapat disimpulkan, keterampilan gerak dasar atletik adalah keterampilan dasar yang paling pertama dikuasai oleh anak-anak, oleh karena itu bentuk-bentuk gerak dasar atletik berupa berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Perlu di tanamkan kepada anak-anak SD.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan merupakan induk dari cabang olahraga karena semua gerak dasar cabang olahraga berasal dari atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *Athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang disebut *athleta*. Dari pengertian bahasa itulah maka kita dapat mendefinisikan “atletik” sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lemparan” (Muhtar 2011 hlm.1). sebenarnya manusia telah melakukan olahraga atletik dalam kegiatan sehari-harinya seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.

Dapat disimpulkan dari paparan di atas, atletik adalah cabang olahraga yang tertua dan induk dari cabang olahraga hampir semua olahraga berasal dari atletik. Manusia juga dalam menjalankan hari-harinya melakukan olahraga atletik misalkan berjalan, berlari, melempar dan melompat.

Pengertian lari *sprint* seperti diterangkan oleh Muhtar (2013 hlm:12) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak kecepatan semaksimal mungkin. ada tiga nomor perlombaan lari jarak pendek yaitu 100m, 200m, dan 400m.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, lari *sprint* atau lari jarak pendek adalah salah satu jenis lari dengan menempu jarak pendek, dengan berlari kecepatan penuh dari awal sampai akhir.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui proses pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Ancol. Penelitian dilakukan dalam proses pembelajaran siswa pada materi lari jarak **sprint** sehingga mencapai Kriteria ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70, dan diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. 1
Data Awal Hasil lari sprint

No	Nama Siswa	Aspek yang di Observasi												Skor	Nilai	Ket	
		Posisi kaki			Sikap badan			Sikap lengan			Pandangan					T	B T
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Adela			√			√	√					√	10	83,3	√	
2	Ahmad			√			√	√					√	9	75	√	
3	Ardian			√			√	√					√	10	83,3	√	
4	Bemby	√			√				√				√	6	50		√
5	Purqon		√		√			√				√		5	41,6		√
6	Ihsan	√			√			√				√		4	33,3		√
7	Indra		√		√			√				√		5	41,6		√
8	Maura	√					√		√			√		7	58,3		√
9	Neng		√		√					√		√		6	50		√
10	Raisa	√			√					√		√		5	41,6		√
11	Rena		√		√			√				√		6	50		√
12	Septiansyah	√			√			√				√		4	33,3		√
13	Yuli	√			√							√		6	50		√
14	Yulia	√					√		√			√		7	58,3		√
15	Yuni	√			√			√				√		5	41,6		√
16	Keyza	√			√			√				√		5	41,6		√
17	Nabila	√					√		√			√		7	58,3		√
18	Dewi	√			√					√		√		4	33,3		√
19	Zaenal			√			√	√					√	10	83,3	√	
Jumlah		11	4	4	12	-	7	10	5	4	8	7	4	121	1.00 7,7	4	15
Persentase (%)		57%	21%	22%	63%	-	37%	50%	26%	22%	44%	37%	21%	63%	5303%	21%	79%

Keterangan:

a. Nilai ideal adalah 9

b. Nilai Akhir $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100 \%$

Dari nilai-nilai siswa tersebut didapat 4 siswa atau 21% yang dikategorikan tuntas, sedangkan 15 siswa atau 75% dikategorikan belum tuntas.

Selain observasi, saya melakukan wawancara dengan siswa dan dapat disimpulkan bahwa permasalahan dalam pembelajaran lari sprint jarak pendek (sprint) adalah:

1. Kelemahan yang menyebabkan siswa tidak mencapai KKM yang telah ditentukan adalah siswa merasa ketakutan untuk melakukan lari bolak-balik, sehingga hanya 21% siswa yang dikatakan tuntas dan pada saat melakukan gerakan
 2. Jika permasalahan ini tidak dipecahkan, maka siswa akan terus menerus merasa ketakutan dan hanya berpikir bagaimana cara melakukan lari bolak-balik
 3. Guru kurang mengembangkan metode/ gerak ataupun media dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam upaya meningkatkan gerak dasar dalam lari bolak-balik
 4. Kesalahan rata-rata yang dilakukan siswa adalah saat berlari siswa lengan tidak ditekuk dan tidak diayun ke arah lari, sehingga peneliti menggunakan permainan lari bolak-balik
 5. Guru kurang mengadakan upaya pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan dalam pembelajaran melalui media permainan
- Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan dalam pembelajaran lari *sprint* kedalam permainan lari bolak-balik agar merangsang siswa, merasa senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh manusia.

B. Rumusan Masalah Dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan masalah

Berdasarkan data awal yang diperoleh berkaitan dengan kemampuan siswa kelas IV SDN Ancol dalam melakukan lari bolak-balik, peneliti menemukan beberapa permasalahan. Permasalahan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

- 1) Bagaimanagerak dasar lari sprint dalam permainan lari bolak-balik di kelas IV SDN Ancol Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang

- 2) Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan mengajar lari sprint dalam permainan lari bolak-balik di kelas IV SDN Ancol Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?
- 3) Bagaimana aktivitas siswa dalam pelaksanaan lari bolak balik di kelas IV SDN Ancol Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?
- 4) Bagaimana hasil pembelajaran siswa dengan menggunakan permainan lari bolak-balik dapat meningkatkan kualitas pelajaran gerak dasar lari sprint di kelas IV SDN Ancol Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti mengambil penelitian tindakan kelas (PTK). Guru menyusun perencanaan yaitu berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi lari sprint melalui permainan bolak balik. Pada siklus I siswa melakukan lari bolak-balik secara perorangan, selanjutnya pada siklus II siswa melakukan lari bolak-balik 2 orang 2 orang, dan pada siklus III siswa melakukan lari bolak-balik dengan lari zig-zag. Alat penilaian menggunakan lembar Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG).

C. Tujuan penelitian

tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menjelaskan bagaimana permainan lari bolak-balik bisa meningkatkan kualitas pelajaran gerak dasar lari sprint di kelas IV SDN Ancol, Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang.
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam permainan lari bolak-balik untuk meningkatkan kualitas pelajaran gerak dasar lari sprint di kelas IV SDN Ancol, Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam permainan lari bolak-balik dalam meningkatkan kualitas pelajaran gerak dasar lari sprint di kelas IV SDN Ancol, Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang.
4. Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran siswa dengan menggunakan permainan dalam meningkatkan kualitas pelajaran gerak

dasar lari sprint di kelas IV SDN Ancol, Kecamatan Darmaraja, Kabupaten Sumedang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Untuk memperbaiki keterampilan dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint, bisa melalui PTK. PTK ini bisa meningkatkan keterampilan gerak dasar lari sprint melalui permainan lari bolak-balik dalam setiap siklus, siklus I perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Dan berlanjut ke siklus II dengan pemberian yang berbeda. Berlanjut siklus selanjutnya dengan permainan yang berbeda sampai meningkatnya keterampilan gerak dasar lari sprint pada anak.

2. Manfaat praktis

- a) **Bagi Siswa:** hasil dari penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan siswa tentang gerak dasar lari sprint.
- b) **Bagi Guru:** hasil penelitian ini dapat dijadikan solusi atau alternatif, media, metode, atau model pembelajaran penjas dalam materi tentang lari sprint di kelas V Sekolah dasar.
- c) **Bagi Sekolah:** Sebagai peran yang dapat membantu sekolah dalam menggunakan media permainan dalam perkembangan pendidikan di sekolah dasar.
- d) **Bagi Lembaga UPI:** Hasil penulisan penelitian ini dapat memberikan sumbangish pada lembaga dalam rangka memperbanyak jenis skripsi yang ada dalam perpustakaan lembaga, dan dapat dijadikan pedoman untuk adik-adik mahasiswa yang nantinya akan melakukan penelitian tindakan kelas.
- e) **Bagi UPI Kampus Sumedang:** Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya program studi pendidikan jasmani.
- f) **Bagi Peneliti:** dapat dijadikan bahan pengalaman yang berharga dalam menggunakan media permainan dalam pembelajaran tentang lari sprint di

kelas IV Sekolah Dasar, sehingga dapat mengetahui tingkat keberhasilan penggunaan media permainan melalui penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut maka dilakukan penelitian yang berjudul "MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI **SPRINT** MELALUI PERMAINAN LARI BOLAK-BALIK DI KELAS IV SDN ANCOL KECAMATAN DARMARAJA KABUPATEN SUMEDANG"

E. Struktur Organisasi Skripsi

BAB I : Pendahuluan

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

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

- A. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani
 - 1. Pengertian Pendidikan Jasmani
 - 2. Tujuan pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar
 - 3. Manfaat Pendidikan Jasmani
 - 4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.
- B. Hakekat Atletik
 - 1. Pengertian Atletik
 - 2. Pengertian Lari *Sprint*
 - 3. Tehnik Star
 - 4. Pengertian Lari
 - 5. Tehnik Lari
 - 6. Teknik Melewati Garis Finish
- C. Bermain Dalam Pendidikan
 - 1. Pengertian Bermain
 - 2. Manfaat Bermain
 - 3. Pengertian Permainan

4. Fungsi Permainan
5. Pengertian lari bola-balik
6. Manfaat Lari Bolak-Balik
7. Tugas guru
8. Fungsi guru.

D. Penelitian Yang Relevan

E. Hipotesis Tindakan.

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

B. Subjek Penelitian

C. Metode dan Desain Penelitian

D. Batasan Istilah

E. Prosedur Penelitian

F. Instrumen Penelitian

G. Tehnik Pengumpulan Data

H. Validitas Data

I. Jadwal Penelitian.

BAB IV :HASIL DAN PEMBEHASAN PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

B. Pembahasan Penelitian

BAB V :KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

B. Saran

Daftar pustaka

Lampiran

Riwayat Hidup