BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupannya, manusia tidak lepas dari gerak, karena gerak merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kehidupan. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara umum. Penjas berkewajiban mendidik manusia melalui gerak atau aktivitas jasmani. Menurut Permendiknas No. 23 Tahun 2006 (dalam Haryani, 2012, hlm. 1) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam hal ini unsur gerak yang terdapat dalam pendidikan jasmani di harapkan bisa menjadi sarana pendidikan manusia ke arah yang lebih baik lagi. Oleh karena itu perlu adanya peningkatan kualitas keterampilan gerak sebagai modal dasar menghadapi kehidupan nyata yang kompleks.

Adanya dorongan untuk bergerak bagi manusia selalu diawali dengan rasa keinginan yang ada pada otak hingga otot, sehingga hal ini sesuai yang dijelasakn oleh Yusuf, Dkk (2007, hlm 30). Manusia dapat bergerak karena memiliki sistem otot, rangka dan syaraf. Otot, rangka dan syaraf bekerja bersama-sama sehingga kita dapat bergerak. Tulang-tulang manusia dihubungkan oleh serabut otot pada sendi-sendi yang dapat bergerak. Semua gerakan tubuh merupakan konstraksi otot yang berkontraksi tersebut akan bergerak. Rangka manusia adalah suatu sistem yang disusun oleh sejumlah tulang. Kerangka manusia disusun oleh 206 buah tulang, yang satu dan lainya ada yang dihubungkan secara langsung (persambungan) dan tidak langsung (persendian), serta diperkuat oleh jaringan ikat, rawan dan otot.

Asma Bara, 2017
Implementasi Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gallahue (1998, hlm 81) mengklasifikasikan tahap perkembangan gerak manusia menjadi empat tahap yaitu *Reflexive movement phase* (Tahap Gerak Reflektif), *Rudimentary Movement Phase* (Tahap Gerak Kasar), *Fundamental Movement Phase* (Tahap gerak dasar), dan *Specialized Movement Phase* (Tahap Gerak Khusus). Keterampilan gerak dasar *(Fundamental movement skill)* merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks. Keterampilan gerak dasar merupakan pondasi dasar untuk menguasai keterampilan gerak yang lebih kompleks, pola gerak dan keterampilan-keterampilan gerak dasar tersebut diperlukan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik seperti yang diutarakan oleh Payne dan Isaacs (dalam Cliff, Okely, Smith, & McKeen, 2009) "*FMS are the building blocks for more complex motor skills and movement patterns and represent the underlying performance competency required for participation in many forms of physical activity."* Lebih lanjut Payne dan Isaacs menjelaskan bahwa keterampilan gerak dasar dibagi kedalam dua ranah yaitu keterampilan lokomotor (seperti lari, jingkat, lompat dll) dan keterampilan mengontrol objek (manipulatip) seperti menangkap, menendang maupun melempar. "*They are often divided into two domains: locomotor skills (e.g., run, hop and jump) and object-control skills (e.g., catch, throw and kick)"* Payne dan Isaacs (dalam Cliff et al., 2009).

Mengembangkan keterampilan gerak dasar sangatlah penting pada kurikulum pendidikan jasmani anak usia dini maupun sekolah dasar mengingat keterampilan gerak dasar berperan membangun fisik anak-anak, kognitif dan social seperti yang diutarakan oleh Payne dan Isaacs (dalam Cliff et al., 2009) *"The develop- ment of FMS proficiency is prominent in early childhood and primary school physical education curricula because of the importance FMS play in children's physical, cognitive and social development'.* Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa keterampilan lokomotor merupakan salah satu bagian dari keterampilan gerak dasar *(fundamental movement skill)* yang sangat penting bagi perkembangan gerak anak. Keterampilan berlari, berderap, jingkat, leap, melompat dan bergeser merupakan keterampilan gerak lokomotor. Bjornson, 2005; Simons, 2012 (dalam Capio, 2012) menjelaskan

"Locomotor skills require overall movement of the body and may include running, galloping, hopping, leaping, jumping, and sliding". Salah satu keterampilan gerak lokomotor yang sangat sering dilakukan oleh siswa adalah keterampilan gerak dasar berlari.

Terkait dengan pengembangan gerak dasar lari diusia anak Sekolah Dasar (SD) dalam kurikulum 2013 sudah merupakan salah satu tujuan pembelajaran dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hal ini sudah tertuang dalam bentuk rumusan kompetensi dasar yaitu kemampuan yang harus dimiliki anak setelah dia mengikuti mata pelajaran PJOK selama 6 tahun yaitu dari kelas 1 sampai kelas 6, disamping aktivitas pembelajaran permainan lainnya seperti aktivitas aquatik, atletik, ritmik, dan lain-lain.

Khususnya di kelas IV SD, kompotensi dasar yang harus dimiliki oleh anak yang terkait dengan meningkatkan gerak dasar lari tertulis dalam rumusan kurikulum 2013 sebagai berikut:

3. 1 Memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan sederhana dan atau tradisional bola besar.
3. 2 Memahami variasi dan kombonasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan sederhana dan atau tradisional bola kecil.
3. 3 Memahami variasi dan kombonasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari melalui permainan sederhana dan atau olahraga tradisional.
3.4 Memahami pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

1.1 Mempraktikan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam satu permainan sederhana dan atau tradisional bola kecil.
1.2 Mempraktikan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam satu permainan sederhana dan atau tradisional bola besar.
1.3 Mempraktikan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari melalui permainan sederhana dan atau olahraga tradisional.
1.4 Mempraktikan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri.

Lebih ditegaskan lagi dalam kurikulum 2013 ini, bahwa meningkatkan gerak dasar lari di SD tersebut harus dilakukan dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Menurut Sucipto (2009, hlm. 220). Karakteristik dari pengajaran PJOK pada anak usia sekolah dasar (SD) adalah bermain sambil belajar atau belajar sambil bermain, sehingga sangatlah tepat apabila pengembangan jasmani dijadikan sebagai media untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa sejak usia kanak-kanak.

Berdasarkan hasil observasi awal di SDPN Setiabudi, terdapat beberapa catatan yang terkait dengan pembelajaran PJOK mengenai aktivitas permainan atletik. Beberapa catatan lapangan yang telah diobservasi yaitu, dari segi lingkungan sekolah, sarana pembelajaran penjas, alat pembelajaran penjas, kesesuaian RPP serta metode pembelajaran terhadap pembelajaran siswa kelas IV SDPN Setiabudi.

Dari segi lingkungan pembelajaran dirasakan siswa kurang kondusif dalam mengikuti pembelajaran yang berlangsung dikarnakan lokasi yang bersebelahan langsung dengan jalan. Suara bising yang disebabkan oleh knalpot kendaraan bermotor membuat pembelajaran kurang tersampaikan dengan baik.

Dari segi sarana dan prasana dirasakan sangat mencukupi dilihat dari data observasi awal (Terlampir), kelengkapan sarana dan prasana yang telah disediakan oleh pihak sekolah membuat pembelajaran dapat berlangsung dengan baik tanpa terkendala oleh fasilitas sarana dan prasarana yang ada. Selain itu tempat pelaksanaan pembelajaran dirasakan sangat memadai, nyaman serta aman. Hal dilihat dari lapangan yang mencukupi untuk melakukan pembelajaran aktivitas gerak dasar lari, ukuran lapangan SDPN Setiabudi berukuran 13M X 32M. Perbandingan rasio luas lapangan dengan jumlah siswa sebanyak 37 orang yang terdiri dari 21 laki-laki dan 16 perempuan maka, Perbandingan rasio luas lapangan dengan jumlah siswa adalah 1:10,94. Berdasarkan perbandingan tersebut memadai untuk pembelajaran PJOK siswa sejumlah 37 orang kelas IV SDPN membutuhkan seluas lapangan 415,72 M^2. Untuk tingkat keamanan serta kenyamanan dirasa sangat aman hal ini lapangan terbuat dari lantai semen, rata dan tidak licin

sehingga aman. Dengan kondisi lapangan serta banyaknya ruang bergerak maka guru bisa lebih memanfaatkan sarana dan prasarana dapat meningkatkan gerak dasar lari lebih efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dari segi jenis peralatan pembelajaran jumlah peralatan cukup banyak akan tetapi secara kualitas untuk keseluruhan jumlah layak dan memadai dengan jumlah rasio siswa peralatan pembelajaran seperti lapangan, lapangan tenis meja, gawang futsal, net bola volly, bola sepak takraw, bola tenis lapangan, bola tenis meja, net tenis meja, karet lompat, peralatan atletik Kids, matras, hola hoop, radio/tipe, tiang volly, tiang badminton dan corong/cons. Peralatan pembelajaran tersebut dari segi kualitas, serta kelayakan keamanan dan kenyaman sudah cukup memadai. Dari segi Dokumentasi yang akan di berikan dalam pembelajaran aktivitas permainan gerak dasar lari tidak sesuai dengan program semester serta tidak mempunyai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Dari segi pembelajaran, dalam pembelajaran aktivitas permainan gerak dasar lari. Terlihat, guru memberikan intruksi latihan-latihan sebagaimana seorang atlit. Namun tidak dalam bentuk permainan sederhana atau permainan tradisional.

Metode yang digunakan oleh guru PJOK terhadap siswa ialah metode Komando dimana metode ini guru menjadi subjeknya dalam arti guru menyiapkan kegiatan mengajar, guru yang memberikan aba-aba dan guru yang mendemonstrasikanya. Keuntungan dari metode ini ialah memberikan kesempatan untuk meningkatkan bahan ajar yang cukup banyak dengan waktu yang tidak lama. Kekuranganya yaitu siswa sering kehilangan kemandiriannya dan sangat bergantung kepada guru.

Dalam proses pembelajarannya, berdasarkan hasil pengamatan penulis dilapangan nampak siswa-siswa mendapatkan materi pembelajaran yang kurang variatif dan terfokus pada bagaimana siswa berlari cepat sesuai dengan perlombaan atletik yang sesungguhnya. Sehingga siswa terlihat kurang merespon intruksi pembelajaran yang terkesan kaku dan banyak waktu menunggu dalam proses pembelajarannya. Dengan demikian guru penjas memerlukan variasi-variasi materi ajar yang lebih menarik sesuai dengan kebutuhan anak usia sekolah dasar. Dengan mengimplementasikan pendekatan

bermain pada pembelajaran aktivitas gerak dasar lari, yang diharapkan dapat meningkatkan materi-materi gerak dasar lari .Sehingga siswa dapat belajar dengan lebih antusias dan menyenangkan dalam suasana edukasi ketika menerima materi ajar.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Sisi lingkungan SDPN Setiabudi kurang kondusif dikarnakan lokasi yang bersebrangan langsung dengan jalan. Suara bising yang disebabkan oleh knalpot kendaraan bermotor membuat pembelajaran kurang kondusif.
2. Dari segi peralatan jumlah peralatan yang tersedia di SDPN kurang memadai baik kuantitas maupun kualitasnya, masih banyak peralatan yang tidak layak pakai karena kurangnya perawatan peralatan yang ada.
3. Dari segi dokumentasi guru mempunyai program semester namun tidak sesuai dengan bulan serta tanggal yang telah dibuat dalam program semester dan tidak membuat RPP.
4. Metode pembelajaran yang diberikan guru kurang efektif sehingga interaksi guru dan siswa kurang terjalin.
5. Pelaksanaan pembelajaran aktivitas gerak dasar lari. Guru memberikan intruksi latihan-latihan dan teknik-teknik lari serta tidak dalam bentuk permainan sederhana atau permainan tradisional.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan yang dikaji penulis difokuskan pada implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lari. Namun menyadari keterbatasan waktu dan kemampuan, maka penulis memberi batasan masalah secara jelas dan fokus pada pendekatan bermain yang digunakan oleh guru kurang tepat.

1.4. Rumusan masalah

Sebagaimana yang telah diungkapkan dalam batasan masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1) Bagaimana implementasi pendekatan bermain dalam pembelajaran aktivitas gerak dasar lari?
2) Apakah implementasi pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran PJOK. Khususnya dalam pembelajaran aktivitas gerak dasar lari melalui impelementasi pendekatan bermain.

1.6. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui pengaruh Implementasi pendekatan bermain terhadap gerak dasar lari, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

   Untuk menguatkan teori-teori Pembelajaran PJOK, khususnya teori-teori pembelajaran yang terkait dengan pembelajaran aktivitas gerak dasar lari.
2. Secara Praktis
   a. Bagi Peneliti dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan pemahaman dalam meng-implementasikan pendekatan bermain dalam pembelajaran aktivitas gerak dasar lari.
   b. Bagi Guru dapat dimanfaatkan untuk Menambah pengetahuan dan terampil dalam meng-implementasi permainan dalam pembelajaran aktivitas gerak dasar lari.
   c. Bagi Siswa dapat dimanfaatkan meningkatkan keaktifan dan cara berfikir secara ilmiah, kreatif, dan inovatif.