

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan olahraga tertua di dunia, dan olahraga pertama yang dipertandingkan di daratan Yunani. Atletik juga adalah jenis olahraga yang menjadi dasar dari kebanyakan jenis olahraga lainnya, karena di dalam atletik terdapat aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan alamiah seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Beberapa unsur gerak tersebut merupakan bagian dari nomor-nomor dalam atletik sebagai olahraga yang diperlombakan atau hanya sebagai olahraga umum yang bisa dilakukan oleh individu atau kelompok. Hendrayana (2003, hlm. 1) berpendapat bahwa “Atletik adalah jenis olahraga yang menjadi dasar dari kebanyakan jenis olahraga lainnya, karena di dalam atletik terdapat aktivitas jasmani yang terdiri dari berbagai gerakan dasar alamiah manusia seperti jalan, lari, lompat, dan lempar”.

Dalam kurikulum atletik merupakan salah satu pelajaran yang sangat dibutuhkan oleh sekolah menengah pertama, karena pembelajaran atletik pada kurikulum 2013 termasuk ke dalam olahraga dan permainan. Pembelajaran atletik di tingkat sekolah menengah pertama diberikan pembelajaran dengan teknik pendekatan bermain untuk memberikan pengalaman gerak. Karena dalam pembelajaran tersebut siswa tidak harus diberikan teknik yang sesungguhnya supaya siswa mau melakukan pembelajaran atletik dengan perasaan senang.

Nomor-nomor yang dipertandingkan pada cabang olahraga atletik salah diantaranya adalah lari jarak pendek yang terdiri dari jarak 100 m, 200 m, 400 m; lari jarak menengah terdiri dari 800 m dan 1500 m, lari jarak jauh dari 5000 m, 10.000 m, dan 42 km; lempar terdiri dari lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram, lontar martil; nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah, dan nomor jalan terdiri dari 20 km dan 50 km. Atletik adalah cabang olahraga yang selalu diperlombakan dalam olimpiade ataupun di pada perlombaan antar sekolah.

Lari jarak pendek adalah perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang telah ditentukan.

Selanjutnya yang dibutuhkan dalam lari jarak pendek adalah kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang di tandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir. Dalam lari jarak pendek khususnya jarak 100 m kecepatan amat diperlukan agar dapat secepat mungkin memindahkan atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya. Dalam kebanyakan olahraga, kecepatan merupakan faktor yang menentukan hasil dalam even-even olahraga. Harsono (1988, hlm. 216) menyatakan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya ”.

Griwijoyo (2010, hlm. 123) tentang penggunaan energi menjelaskan bahwa:

“Pembagian menurut durasi didasarkan pada penampilannya yang maksimal, khususnya pada olahraga dengan yang homogen. Pembagian menurut durasi itu adalah sebagai berikut : berdurasi 0-2 menit adalah kapasitas anaerobik dominan seperti lari 0-800 m. Pada durasi 2-8 menit menggunakan kapasitas campuran anaerobik + aerobik. Sementara pada durasi diatas 8 menit menggunakan kapasitas aerobik dominan.”

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa energi yang digunakan pada nomor lari jarak pendek adalah energi anaerobik sementara pada lari jarak jauh adalah energi aerobik.

Salah satu materi yang diajarkan di sekolah adalah nomor lari jarak pendek. Nomor lari jarak pendek merupakan materi yang cukup menyenangkan dan menraik, karena mengandung unsur kompetisi didalamnya, tetapi teap saja semua pembelajaran kepa ga guru yang mengajarkan dalam mengkreasikan pembelajaran nomor lari jarak pendek agar menarik. Proses pembelajaran lari jarak pendek khususnya di SMP Negeri 1 Karangkencana, masih monoton dan konvesional dalam prosesnya yaitu siswa langsung diinstruksikan supaya mampu melakukan lari jarak pendek dengan jarak yang sudah ditentukan oleh gurunya. Hal ini dapat menimbulkan kurangnya aktifitas gerak siswa, kurangnya kreatifitas siswa, serta menimbulkan rasa jenuh dan bosan, komunikasi siswa dan guru pun dieasa masih kurang dalam proses pembelajaran atletik. selain itu, pembelajaran atletik sering

kali dijadikan pelajaran yang tidak disukai dan ada juga yang menganggap pembelajaran atletik di sekolah sebagai pelajaran yang menakutkan, karena itu para siswa sering menghindari pembelajaran atletik dengan berbagai alasan seperti sedang sakit dan ijin ke toilet, maka dari itu seorang guru harus jeli pada saat memberikan materi atletik pada siswa-siswinya. Selain itu guru juga harus mempunyai 4 kompetensi guru profesional yaitu kompetensi pedagogik, profesional, kepribadian, dan sosial.

Faktor pendukung dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tidak terlepas dari sumber daya manusia, siswa, peran guru, sarana dan prasarana dari mulai lapangan, media pembelajaran seperti bilah bambu tipis yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah, dan media lain yang mendukung pembelajaran penjas di sekolah. salah satu masalah pendidikan jasmani di Indonesia yaitu belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah tingkat pertama, lanjutan, dan perguruan tinggi. Kondisi ini disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya adalah sumber, sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani yang terbatas. Tak jarang guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang mengajarkan masih belum begitu memahami tujuan dari pembelajaran atletik sehingga terkadang tidak variatif dalam memberikan materi lari jarak pendek. Begitu juga yang terjadi di SMP Negeri 1 Karangkencana sarana dan prasarana serta alat dan fasilitas dirasa masih kurang memadai, ada kesan bahwa pembelajaran atletik di sekolah hanya merupakan seperangkat gerak monoton yang tidak bervariasi dan sangat membosankan. Isi dari pembelajaran atletik meliputi gerak lari, melempar dan melompat yang dianggap kurang mampu memunculkan gerak keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terlihat dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di SMP Negeri 1 Karangkencana Juliantine dkk. (2013, hal. 27) Menjelaskan "*learning is fun* merupakan kunci yang diterapkan dalam pembelajaran inovatif. Jika siswa sudah menanamkan hal ini dalam pikirannya tidak akan ada lagi siswa yang pasif dalam proses pembelajaran." Berdasarkan penjelasan teori tersebut maka metode atau pendekatan sangat diperlukan, agar

proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan tujuan materi yang diajarkan bisa tercapai.

Penerapan pendekatan bermain dalam aktivitas akan lebih efektif diberikan kepada siswa-siswi. Karena pembelajaran atletik diberikan dengan menggunakan model seperti ini dapat menggugah perhatian seorang anak dan memberikan rasa kesenangan, rasa ingin tahu, dan perasaan gembira pada saat melakukan kegiatan pembelajaran atletik. Melalui metode bermain pada pembelajaran Atletik dapat memfasilitasi semua tingkat keterampilan siswa yang ada pada kelas yang kita ajar. Pembelajaran dengan menggunakan metode bermain tidak menghilangkan unsur keseriusan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek sehingga anak akan antusias dalam melakukan pembelajaran Atletik lari jarak pendek. Bermain menurut Hendrayana (2003, hlm. 1) “Bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat”. Tujuan penerapan Pendekatan bermain adalah agar seseorang mendapatkan kesenangan, kerianan, atau kebahagiaan seperti yang di jelaskan oleh Abduljabar (2010, hlm.7) menyatakan bahwa, “bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan atau kebahagiaan”. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keunggulan dari pendekatan bermain yaitu dapat memberikan kesenangan kepada siswa, sehingga siswa menjadi lebih aktif dan tidak merasa bosan dalam pembelajaran yang dilakukan. Sehingga itu menjadi keunggulan pendekatan bermain.

Berdasarkan penjelasan teori-teori diatas pengimplementasian pendekatan bermain dapat mengatasi permasalahan dalam pembelajaran aktivitas berlari di SMP Negeri 1 Karangkencana di Kabupaten Kuningan Jawa Barat, sehingga dalam pembelajarannya menjadi menyenangkan dan siswa tidak bermalas-malasan serta acuh takacuh. Setiap pendekatan pasti mempunyai kekurangan tak terkecuali pendekatan bermain, pendekatan ini memerlukan strategi dan media, media disini bukan saja berbentuk barang atau peralatan saja tetapi bentuk-bentuk permainan yang menunjang materi yang diberikan. Pembelajaran akan sulit tercapai apabila tidak adanya ketersediaan media yang dimiliki guru. Maka dari

itu seorang guru yang menerapkan pendekatan bermain haruslah mempersiapkan media pembelajarannya dengan matang dan sesuai dengan materi yang diberikan kepada siswa.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitiann dan identifikasi masalah serta batasan masalah tersebut diatas, maka masalah yang diambil dapat rumuskan sebagai berikut: “Bagaimana implementasikan pendekatan bermain dalam pembelajaran avtivities berlari?”

C. Tujuan Penelitian

Tujtuan penelitian ini adalah untuk mengatasi permasalahan Pembelajaran Jasmani Olahraga Kesehatan yang ada di SMP Negeri 1 Karangkencana, khususnya pembelajaran aktivitas berlari melalui implementasi pendekatan bermain.

D. Manfaat Penelitian

Dengan meng-implementasi pendekatan bermain dalam aktivitas berlari, penulis berharap bisa bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman serta pemahaman penulis dalam meng-implementasikan pendekatan bermain dalam pembelajaran aktivitas berlari, menjadi masukan atau sebagai bahan pembelajaran bagi guru untuk lebih memaksimalkan pembelajaran PJOK di sekolah, khususnya pembelajaran aktivitas berlari di SMP Negeri 1 Karangkencana Kabupaten Kuningan, meningkatkan keaktifan dan kreativitas serta berpikir secara ilmiah, inovatif dalam pembelajaran PJOK di sekolah khususnya didalam aktivitas berlari, sehingga pembelajaran lebih efektif dan siswa lebih aktif

E. Struktur Organisasi

Gambaran mengenai keseluruhan isi skripsi dan pembahasannya dapat dijelaskan dalam sistematika penulisan sebagai berikut.

1. Bab I: Pendahuluan

Bagian pendahuluan menjelaskan mengenai latar belakang melakukan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah dan struktur organisasi skripsi.

2. Bab II: Kajian Pustaka

Bagian ini membahas mengenai kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

3. Bab III: Metode Penelitian

Bagian ini membahas mengenai komponen dari metode dan desain penelitian, subjek populasi/sampel penelitian, definisi operasional variabel, alur penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

4. Bab IV: Hasil Penelitian, Pembahasan dan Diskusi penelitian

Bagian ini membahas mengenai pencapaian hasil penelitian dan pembahasannya.

5. Bab V: Simpulan dan Saran

Bagian ini membahas mengenai penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian