

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lari jarak pendek adalah berlari dengan menggunakan kecepatan yang tinggi atau berlari dengan secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat yang lain. Lari jarak pendek merupakan bagian dari cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada peserta didik dari tingkat SD sampai dengan SMA. Dalam proses pembelajaran atletik di sekolah dirancang dalam KTSP yang mengacu kepada standar isi dan standar kelulusan, maka dari itu dalam standar isi terdapat SKKD sebagai acuan dan persyaratan mata pelajaran atletik untuk memenuhi Standar Kompetensi Kelulusan (SKL) dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Adapun 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 diatas 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 tingkat 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 daripada itu pembelajaran lari jarak pendek memiliki dua tahapan dalam pembelajaran yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.

Pada tahap 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 diatas. Tahapan yang dianggap efektif untuk tingkatan SMP adalah tahap pembelajaran lari jarak pendek dengan tahap bermain. Tahap bermain yang digunakan adalah menggunakan permainan tradisional.

Sukintaka (1991: 130) yang menjelaskan tentang permainan tradisional sebagai berikut:

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak – anak pada suatu daerah secara tradisi. Yang dimaksud secara tradisi disini adalah permainan ini telah diwarisi dari generasi ke generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah dimainkan oleh anak – anak dari satu zaman ke zaman berikutnya.

Penerapan permainan tradisional meningkatkan mobilitas pada siswa selama kegiatan belajar lari jarak pendek. Oleh karena itu permainan tradisional cocok diterapkan pada siswa SMP yang memiliki karakteristik senang bermain. Jika siswa mengikuti suatu kegiatan yang sesuai dengan hati nuraninya, maka siswa

akan melakukan kegiatan tersebut dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat. Permainan yang akan diterapkan adalah bebentengan, kucing-kucingan, galah asin, dan menjala ikan. Keempat permainan tersebut memiliki unsur kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, stamina, dan lain-lainnya.

Permainan tradisional ini memiliki juga kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya yaitu membuat siswa dapat berfikir cepat untuk mengambil keputusan dalam sebuah permainan yang dimainkannya. Selain itu juga dapat meningkatkan sensitivitas proses berfikir dan sensitivitas otot berkontraksi, hal ini akibat dari cepatnya impuls dari otak menuju otot untuk bergerak. Hal lainnya permainan tradisional ini dapat juga melatih kecepatan lari, daya tahan dan membiasakan anak agar berlari dengan struktur tubuh yang benar. Adapun kekurangannya yaitu tidak semua unsur gerak dalam permainan tradisional ini memiliki unsur dominan dalam berlari, sehingga kemungkinan siswa tidak memiliki keterampilan teknik berlari secara utuh, hal ini karena teknik berlari harus dilatih dalam bentuk latihan lainnya seperti gerak lari abc dan interval.

Dengan demikian berdasarkan kaitannya dengan pemaparan diatas dan permasalahan. Peneliti mencoba untuk menerapkan permainan tradisional dalam ruang lingkup proses pembelajaran di sekolah sebagai upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa di SMPN 12 Bandung. Adapun tema utama dari penelitian ini adalah: **Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek pada Siswa di SMPN 12 Bandung.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori yang telah dipaparkan diatas peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah penerapan permainan tradisional dapat memberikan pengaruh pada keterampilan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa di SMPN 12 Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap keterampilan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa di SMPN 12 Bandung.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Guru

Sebagai media informasi serta masukan keilmuan bahwasannya sebagai indikator mengenai pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan

b. Bagi Siswa

Dengan diterapkannya permainan tradisional sebagai modifikasi pembelajaran atletik khususnya nomor lari jarak pendek, siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran atletik dan siswa juga mudah mengerti serta memahami materi yang di sampaikan oleh guru penjas untuk tercapainya tujuan pembelajaran penjas di sekolah untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

c. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan fakta penelitian bahwa dengan menerapkan permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek.

E. Batasan Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan dalam proses penelitian dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada pengaruh permainan tradisional terhadap keterampilan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IX di SMPN 12 Bandung.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Permainan Tradisional.
3. Variabel terikatnya adalah Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek.

4. Metode yang digunakan adalah Metode Eksperimen.
5. Lokasi Penelitian, SMPN Negeri 12 Bandung.
6. Permainan tradisional yang digunakan hanya empat jenis yaitu : Bebentengan, Kucing-kucingan, Galah asin, dan Menjala ikan.
7. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 12 Bandung.
8. Dalam pelaksanaan penelitian penulis akan mengambil 40 siswa sebagai sampel. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010: 81). Sampel penelitian ini diambil dengan teknik sampel random sampling.

F. Definisi Istilah

1. Pengaruh menurut kamus besar bahasa indonesia (2002, 849) yaitu:
“Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul karena sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”.
2. Permainan Tradisional Sukintaka, (1991: 130) menjelaskan bahwa; permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Yang dimaksud secara tradisi disini adalah permainan ini telah diwarisi dari generasi ke generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari satu zaman ke zaman.
3. Keterampilan Gerak Dasar Menurut Sugiyanto (1991: 13), Keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.
4. Atletik dalam buku Pembelajaran Atletik , Drs. Yoyo Bahagia, M. Pd
Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa menjelaskan bahwa athetik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada

para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan tingkat atas, sesuai dengan skmendikbud no. 0413/u/87.

5. Lari jarak pendek adalah Berlari dengan menggunakan kecepatan yang tinggi atau berlari dengan secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat yang lain. (<http://id.shvoong.com/internet-and-technologies/sport/2084006-pengertian-lari-jarak-pendek/>).

