

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga dasar dari kebanyakan jenis olahraga lainnya, yang meliputi gerakan alamiah seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Beberapa unsur gerak tersebut merupakan bagian dari nomor-nomor dalam atletik sebagai olahraga yang di perlombakan atau hanya sebagai olahraga umum yang bisa dilakukan oleh individu atau kelompok. Eddy Purnomo (2007, hlm. 3) mengemukakan bahwa “Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam, dan pola gerak dasar hidup”. Cabang olahraga atletik mulai di kenal luas oleh masyarakat akhir-akhir ini khususnya dinomor lari jarak pendek pada saat pelari Indonesia Lalu M Zohri menjadi juara pertama di ajang pertandingan dunia junior. Hampir semua mediaupun memberitakan Lalu M Zohri seperti detik.com, kompas.com, cnnindonesia.com, bola.com, dan beberapa media lainnya. Puncak dari terkenalnya olahraga atletik ketika ajang ASIAN GAMES berlangsung yang diadakan di Gelora Bung Karno Jakarta pada tahun 2018 silam.

Pembelajaran atletik sudah diberikan di sekolah dari mulai SD, SMP sampai SMA, tetapi memiliki tingkatannya masing-masing yang diatur dalam kurikulum pendidikan. Salah satunya terdapat dalam kurikulum 2013 revisi 2017 di SMP pembelajaran atletik mempunyai kompetensi dasar yang berbunyi “Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional dan mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional”. Pada prinsipnya pembelajaran atletik di sekolah mengutamakan keberagaman gerak siswa. Dalam pembelajaran atletik di sekolah terdiri dari beberapa materi salah satunya adalah materi pembelajaran lari jarak pendek.

Lari jarak pendek merupakan perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang telah ditentukan. Menurut Dikdik (2010, hlm. 2) lari jarak pendek yaitu: “Nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 m sampai 400 meter di tambah dengan nomor lari gawang.” Berdasarkan pendapat tersebut maka nomor yang di perlombakan dimulai dari jarak 60m, 100m, 200m, 400m, 110m gawang dan 400m gawang. Salah satu faktor yang dibutuhkan dalam lari jarak pendek merupakan kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang ditandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir.

Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar di sekolah menurut Depdikbud (1997, hlm. 61) anatar lain: “faktor yang berasal dalam diri individu, dan faktor dari luar individu (guru, metode mengajar, kurikulum, sarana, dan prasarana)”. Faktor yang berasal dari individu yaitu salah satu faktor yang menentukan apakah suatu pembelajaran tersebut berjalan dengan sukses atau pembelajaran tersebut gagal. Peserta didik tidak hanya mendengarkan sejumlah teori-teori secara pasif, melainkan siswa harus terlibat secara aktif dan sungguh-sungguh dalam semua kegiatan pembelajaran (yaitu mendengarkan, menulis, diskusi, praktek, dan lain-lain).

Selanjutnya faktor yang berasal dari luar individu menjadi 4 yaitu: guru, metode mengajar, kurikulum, sarana, dan prasarana. Yang pertama guru harus mampu berkompeten dan harus mempunyai kopetensi seperti kompetensi pedagogik, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional, guru harus mampu menguasai 4 kompetensi itu agar proses pembelajaran disekolah bisa terlaksana dengan baik. Kompetensi guru sangat penting bagi tenaga pendidik dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai pengajar profesional. Program kompetensi guru menjadi standar mutlak guru dalam meningkatkan kualitas mengajar agar tercapai tujuan pendidikan nasional. Diharapkan, guru tak lagi sekadar menyampaikan materi pembelajaran saja, tetapi lebih dari itu harus mampu memiliki sikap Tutwuri Handayani (di depan menjadi teladan, di tengah membangun karsa,

membangkitkan semangat dan kreatifitas, serta di belakang memberi motivasi, mengawasi, dan mengayomi.

Metode mengajar merupakan suatu cara atau jalan yang harus dilalui dalam mengajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik pula. Guru perlu mencoba metode-metode mengajar yang baru, yang dapat membantu meningkatkan kegiatan belajar mengajar dan motivasi untuk belajar. Metode yang digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek menggunakan abc *ladder* adalah metode bagian. Metode bagian merupakan bentuk latihan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah, dan sederhana. Metode bagian menurut Sugiyanto (1996, hlm. 67) adalah “ metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktikan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktikannya secara keseluruhan”. Dalam pembelajaran abc *ladder* bagi sebagian orang awam cukup sulit, maka digunakan metode bagian dengan gerakan yang lebih mudah, dan sederhana agar para siswa dapat beradaptasi. Pembelajaran pada Kurikulum 2013 menekankan penerapan pendekatan ilmiah atau *scientific approach* pada proses pembelajaran. Pendekatan ilmiah *scientific approach* dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud dalam permendikbud tahun 2013 meliputi: mengamati, menanya, ,mengumpulkan informasi atau mencoba, mengasosiasi, dan mengkomunikasikan.

Kurikulum diartikan sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa, kegiatan itu sebagian besar menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima, menguasai, dan mengembangkan bahan pelajaran. Menurut Slameto (2003, hlm. 63) bahwa kurikulum yang tidak baik akan berpengaruh tidak baik terhadap proses belajar maupun prestasi belajar siswa. Dan yang terakhir sarana, dan prasarana, sarana, dan prasarana mencakup alat, dan fasilitas serta lingkungan sebagai pendukung proses pembelajaran dalam hal ini adalah pembelajaran pendidikan jasmani. Tersedianya sarana, dan prasarana yang

lengkap akan memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan materi pembelajaran yang diberikan, begitupun sebaliknya jika sekolah tidak mempunyai sarana dan prasarana yang baik justru akan menghambat dalam pelaksanaan proses pembelajaran yang berlangsung. Lebih dari itu sarana dan prasarana yang memadai memungkinkan besarnya keberhasilan hasil belajar pada peserta didik. Salah satunya adalah pada saat pembelajaran atletik media yang dibutuhkan agar dapat mengeksplorasi siswa dalam kegiatan di sekolah. Bagi kepentingan guru, atletik digunakan sebagai bahan media pembelajaran dalam menerapkan arti pentingnya berolahraga. Fungsi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembelajaran atletik yaitu alat bantu pembelajaran untuk membantu dalam pembelajaran berlangsung. Salah satu media atau alat yang digunakan pada pembelajaran lari jarak pendek yaitu *ladder*. Dalam penelitian Qurniadi (2013, hlm. 3) dijelaskan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan koordinasi dan meninggikan ketangkasan tubuh bagian bawah Brown (2000, hlm. 68).

*Ladder* merupakan sebuah alat berbentuk tangga yang terbuat dari tali atau dari bahan modifikasi lainnya. Dengan berlatih tangga ketangkasan (*ladder*) akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflex, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan tangga ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh, dan kekuatan otot kaki. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar / lantai Brown, Lee E.et al (2000, hlm. 65). Dengan penerapan pembelajaran aktivitas abc menggunakan alat *ladder* pada pembelajaran lari jarak pendek dapat terlaksana dengan baik, karena unsur pembelajaran di ajarkan kepada siswa dengan pembelajaran unsur bermain, dan semu yang tidak sesuai aslinya. Maka dengan penerapan aktivitas abc menggunakan alat *ladder* di sekolah siswa dapat menyimak gerakan-gerakan baru yang belum mereka lakukan sebelumnya, selain itu mengandung permainan-permainan sehingga siswa tidak akan merasa cepat jenuh dan bosan

dengan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

Kelebihan dari pembelajaran lari abc menggunakan alat *ladder* ini agar siswa dapat melakukan berbagai koordinasi gerak dasar lari jarak pendek dengan variasi pembelajaran yang sangat banyak sehingga siswa pembelajaran lari jarak pendek akan lebih maksimal. Kekurangan dari alat bantu ini adalah alatnya yang cukup mahal, jarang ditemui di toko-toko olahraga biasa, sehingga biasanya sekolah jarang sekali mempunyai alat bantu *ladder* ini.

Berdasarkan semua uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan terhadap siswa kelas VIII A di SMPN 10 Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lari jarak pendek. Pada penelitian ini, penulis menuangkannya dalam sebuah judul : Penerapan abc *ladder* dalam meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek siswa SMP Negeri 10 Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka perumusan masalah yang akan ditelusuri dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat pengaruh penerapan abc *ladder* terhadap peningkatan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa SMP Negeri 10 Bandung?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui penerapan abc *ladder* terhadap peningkatan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa SMP Negeri 10 Bandung.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik untuk peneliti maupun semua pihak pengembang ilmu pengetahuan. Secara terperinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Secara teoritis dalam penelitian ini yaitu penulis berharap dapat memberikan informasi dan masukan bagi semua pihak di sekolah dalam usaha untuk meningkatkan gerak dasar siswa agar dapat tercapai system pengajaran yang diharapkan dan berhasil.
- 1.4.2 Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dorongan dan panduan untuk sekolah dan untuk para pembina serta guru penjas dalam menerapkan pembelajaran disekolah dengan modifikasi alat yang dibuat.

#### 1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tepat sasaran, dan untuk menghindari kesalahan penafsiran dalam penelitian ini dan nantinya bisa diperoleh hasil yang diinginkan, maka perlu adanya pembatasan penelitian. Penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

- 1.5.1 Aktivitas Pembelajaran lari abc melalui alat bantu *ladder*.
- 1.5.2 Penguasaan gerak dasar lari jarak pendek.
- 1.5.3 Menurut Sugiyono (2003, hlm. 57) “dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan salah satu kelas pada kelas VIII SMPN 10 Bandung dengan jumlah 30 orang.

#### 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Harapan penulis adalah penelitian ini dapat tersusun dengan rinci, maka diperlukan suatu penyusunan acara yang terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkan apa yang dimaksud sebagai berikut :

- 1.1.1 BAB I Pendahuluan : (latar belakang, rumusan masalah, tujuan dari penelitian ,manfaat penelitian, batas penelitian, dan struktur organisasi)
- 2.1.1 BAB II Kajian Pustaka (kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian)
- 3.1.1 BAB III Metode Penelitian (Lokasi, Waktu, Populasi, Sampel, Desain penelitian, Instrumen penelitian. Prosedur Penelitian, Analisis Data, dan Kriteria Keberhasilan Tindakan)
- 4.1.1 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan (Pengolahan data, Pembahasan hasil temuan, dan Diskusi temuan)
- 5.1.1 BAB V kesimpulan dan Saran (makna dari penelitian terhadap hasil temuan)