

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik merupakan cabang olahraga sangat tua, gerakan yang dilakukan secara alamiah seperti jalan, lompat, lari dan lempar, Menurut Yoyo Bahagia (2011, hlm. 5) menjelaskan bahwa “Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi”. Dalam hal ini dapat dikatakan atletik menjadi penunjang cabang olahraga lain. Cabang olahraga atletik mempunyai nomor yang diperlombakan yang merupakan gerak dasar manusia. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Adapun pendapat lebih lanjut mengenai atletik disampaikan oleh Hendrayana (2014) menjelaskan bahwa:

Karena atletik ini memiliki bentuk kegiatan fisik yang beragam seperti jalan, lari lompat, lempar, dan banyak orang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan fisik pada hampir semua cabang olahraga, maka sering sekali atletik disebut sebagai *Ibu* dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) atau *de moeder der sporter* (Belanda). (hlm. 3)

Dengan demikian dapat saya simpulkan atletik merupakan induk seluruh cabang olahraga. karena unsur gerakan yang ada di atletik merupakan gerakan sehari-hari yang dilakukan oleh manusia. Banyak nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik diantaranya lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Untuk nomor lompat terbagi menjadi lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Selanjutnya nomor lempar terdiri dari lempar lembing, tolak peluru, lontar martil, dan lempar cakram, dan yang terakhir nomor jalan cepat. Itulah beberapa nomor cabang olahraga atletik yang diperlombakan baik di olimpiade maupun perlombaan antar sekolah. Lari *sprint* adalah seorang atlet dalam perlombaan lari dan berlomba dengan temannya untuk menjadi pemenang dengan catatan waktu yang cepat. Yang harus dilakukan seorang atlet dalam melakukan lari *sprint* yaitu berlari sekencang-kencangnya tanpa ada beban yang mempengaruhi. Selanjutnya yang dibutuhkan atlet ketika berlari yaitu gerakan yang benar mulai dari dimulainya waktu gerakan awalan dan gerakan akhiran sampai finis serta kecepatan berlari menentukan hasil dari lomba.

Sejalan dengan pendapat diatas lari *sprint* Menurut Hendrayana (2014, hlm. 33) menjelaskan bahwa “Berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat yang lain”. Lari jarak pendek sangat erat sekali kaitannya dengan kecepatan. Menurut Dick (dalam Yunyun Yudiana dkk, 2007) menjelaskan bahwa “Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat”. Berkaitan dengan kecepatan lari jarak pendek juga membutuhkan energi yang di hasilkan untuk menjadi lari yang cepat. Berikut yang akan di jelaskan oleh Hendrayana (2014, hlm. 33) “Dalam lari jarak pendek, energi yang digunakan adalah dari kapasitas anaerobik”.

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tahun 2013 khususnya di Sekolah Menengah Pertama mata pelajaran olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan. Kedudukan atletik di dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tahun 2013 di sekolah menengah pertama termasuk kegiatan pokok. Yang menjadi kegiatan pilihan diantaranya bulutangkis, tenis meja, renang. Menurut Kemendikbud (2017, hlm. 132) menjelaskan bahwa “Kini atletik sudah merupakan salah satu sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan sebagainya merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam kompetensi guru pendidikan jasmani dalam pemebeajaran atletik di sekolah yaitu Sumber Daya Manusia (SDM). Sumber Daya Manusia (SDM) diantaranya Guru dan siswa, serta sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan pembelajaran atletik nomor lari *sprint*. Menurut Kemendikbud (2017) menjelaskan bahwa “Guru harus selalu menelaah gaya mengajar dan membuat analisis pembelajaran untuk memilih gaya mengajar yang sesuai”. Dalam hal ini guru harus memahami setiap motorik siswa yang berbeda-beda sehingga harus di sesuaikan bahan ajarnya. Sejalan dengan pendapat Kemendikbud (2017) berpendapat bahwa “Pengalaman belajar yang paling efektif adalah peserta didik/seseorang mengalami/berbuat secara langsung dan aktif di

lingkungan belajarnya”. Maka dalam hal ini siswa harus ikut serta dalam pembelajaran penjas di sekolah, karena untuk pengalaman gerak selama pembelajaran penjas. Terkait dengan pembelajaran tak lepas dari sarana prasarana yang mendukung kegiatan belajar mengajar di sekolah. jika sarana prasarana mendukung kualitas pembelajaran akan sesuai yang di harapkan. Menurut Kemendikbud (2017) menjelaskan bahwa “Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan, dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program”. Hal ini juga di sampaikan menurut Yoyo Bahagia (2011, hlm. 3) menyatakan bahwa “Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai”. Jadi alangkah baiknya baik itu sarana maupun prasarana harus milik sekolah itu sendiri bukan milik individu.

Untuk mencapai keberhasilan pembelajaran lari *sprint* di sekolah, diperlukan metode yang tepat dalam tercapainya pembelajaran yang di inginkan. Menurut Nugraha dkk (2015, hlm. 71) menjelaskan bahwa “Metode pengajaran secara umum meliputi atau teknik dalam menyajikan bahan pelajaran kepada siswa serta diperlukan selama pembelajaran tersebut”. Metode yang dapat digunakan untuk pembelajaran lari *sprint* di sekolah yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran progresif. Metode bagian adalah memotong-motong bahan ajar, dan umumnya diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang sulit. Pendapat lebih jelas akan dipaparkan oleh Schmidt (1991, hlm. 188) menjelaskan bahwa “*the goal is to integrate these practiced units into the whole skill for later performance. this is not as simple as it may sound because there are several factors that make integrating the learned units back into the whole skill some what difficult*”. Dapat diartikan bahwa tujuannya adalah untuk mengintegrasikan unit yang dipraktekkan ini ke dalam seluruh keterampilan untuk kinerja nanti. ini tidak sesederhana kedengarannya karena ada beberapa faktor yang membuat mengintegrasikan unit yang dipelajari ke dalam seluruh keterampilan yang sulit. Pendapat lebih jelasnya akan dijelaskan menurut Mahendra (2017, hlm. 275) menjelaskan bahwa “Metode bagian atau *Part Method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke

keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum”. Sedangkan menurut Juliantine (2012, hlm. 30) menjelaskan bahwa “Metode bagian atau parsial atau *part method* adalah menyajikan bahan ajar dengan cara dibagi-bagi dari mulai yang terkecil, kemudian digabungkan hingga menjadi suatu bahan ajar yang utuh”. sejalan dengan pendapat diatas menurut Nugraha dkk (2015, hlm. 74) mengungkapkan bahwa “Metode bagian biasanya guru membagi tugas tadi menjadi bagian-bagian kecil (sesuai teknik dasarnya). Kemudian setiap bagian tersebut dilatih satu persatu sesuai urutan teknik dasarnya, kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar menjadi satu keterampilan yang utuh”. Dapat saya simpulkan dari kedua pendapat tersebut metode bagian cara mengajar yang dibagi-bagi mulai dari yang khusus sampai ke yang umum. Selain metode bagian yang bisa diterapkan dalam pembelajaran penjas, terdapat metode progresif yang dapat juga diterapkan dalam belajar mengajar. Metode progresif adalah pembelajaran yang di pisah-pisah untuk menentukan yg utama dan semakin meningkat. Pendapat lebih jelasnya akan di paparkan oleh Schmidt (1991, hlm. 190) menjelaskan bahwa “*in this method the parts of a complex skill are presented separately, but the part are integrated into larger parts, and finally into the whole, as soon as they are acquired*”. Dapat diartikan bahwa dalam metode ini bagian-bagian dari keterampilan yang kompleks disajikan secara terpisah, tetapi bagian tersebut diintegrasikan ke dalam bagian yang lebih besar, dan akhirnya menjadi keseluruhan, segera setelah mereka diperoleh. Adapun pendapat metode progresif menurut Juliantine (2012, hlm. 32) memaparkan bahwa “cara mengajar memecah bahan latihan, yang harus dilakukan adalah mencoba menentukan inti (core) dari keterampilan yang bersangkutan”. Sejalan dengan pendapat diatas menurut Mahendra (2017, hlm. 278) memaparkan bahwa “metode progresif adalah cara mengajar dimana bahan latihan atau keterampilan dibagi menjadi beberapa bagian, yang harus dilakukan mencoba menentukan inti (core) dari keterampilan yang bersangkutan”. Berdasarkan apa yang dijelaskan diatas sudah sangat jelas bahwa metode progresif ini mengajarkan bagian per bagian tetapi sifatnya berbeda, inti pembelajaran di jadikan awal pembelajaran setelah itu disatukan menjadi pembelajaran yang utuh. Artinya metode progresif cara

mengajarkan inti mata pelajaran yang akan di ajarkan dan pembelajarannya meningkat.

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis alami selama Program Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah melalui pembelajaran lari *sprint* siswa lebih aktif, siswa lebih antusias untuk mengikuti mata pelajaran PJOK. Siswa sangat senang dalam pembelajaran atletik nomor lari *sprint* ketimbang pembelajaran bola voli, basket, sepak bola atau futsal maupun yang lainnya. Karena siswa lebih ingin bebas mengeluarkan kreativitasnya dalam pembelajaran penjas, oleh sebab itu guru sangat senang ketika siswa lebih antusias dalam pembelajaran penjas. Ketika guru menerapkan pembelajaran lari *sprint* siswa sangat senang, siswa berlomba dengan temannya untuk menjadi yang tercepat. Tetapi permasalahannya siswa hanya bisa berlari cepat tanpa memperdulikan gerakan yang benar, memang penjas membuat senang siswa tetapi pembahasan disini lebih di fokuskan ke keterampilan gerak dasar yang dilakukan siswa dalam pembelajaran lari *sprint*. Dalam pembelajaran guru harus menerapkan cara mengajar yang tepat supaya terciptanya pembelajaran yang di inginkan oleh guru. Penerapan metode bagian dan metode progresif dalam pembelajaran lari *sprint* sangat cocok untuk merubah kualitas gerak yang dilakukan oleh siswa. Dengan demikian penulis mengambil judul “Perbandingan Metode Bagian dan Metode Progresif Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka rumusan masalah penelitian adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh dari metode bagian terhadap hasil belajar lari *sprint*?
2. Apakah terdapat pengaruh dari metode progresif terhadap hasil belajar lari *sprint*?
3. Metode manakah yang paling berpengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mencoba menjabarkan tujuan penulisan yang ingin dicapai. Tujuan penelitian tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode bagian terhadap hasil belajar lari *sprint*.
2. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode progresif terhadap hasil belajar lari *sprint*.
3. Untuk mengetahui metode manakah yang cenderung lebih berpengaruh antara metode bagian dan metode progresif terhadap hasil belajar lari *sprint*.

D. Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang akan menimbulkan terlalu luas, dan untuk memperoleh gambaran yang jelas maka perlu adanya ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode bagian dan metode progresif.
2. Variable terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar.
3. Dalam penelitian yang akan di ukur pada hasil belajar adalah keterampilan lari *sprint* dari ranah psikomotor, sedangkan ranah kognitif dan afektifnya di abaikan.

E. Manfaat Penelitian

Jika tujuan penulisan ini tercapai, maka manfaat yang dapat dirasakan dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penulisan ini dapat dijadikan sumbangan pikiran dan bahan informasi serta memberikan gambaran mengenai perbandingan untuk melakukan penelitian yang lain. Khususnya materi pembelajaran lari *sprint*, serta menambah wawasan dalam pengembangan materi pembelajaran atletik.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru

Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui penerapan metode pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.

b. Bagi Siswa

Menciptakan pembelajaran yang lebih aktif serta meningkatkan kualitas gerak siswa dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint*.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian ini berisi rincian urutan penulisan setiap bab dan bagian bab, dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, Bab ini akan menguraikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Kajian Pustaka, Pada bab ini diuraikan teori-teori pendukung penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian, Pada bab ini peneliti menjelaskan metodologi penelitian. Teknik pengumpulan data dan tahapan penelitian yang digunakan dalam penelitian yang penulis teliti.
4. BAB IV Hasil dan pengolahan data, Dalam bab ini penulis menganalisis data yang di dapatkan tentang perbandingan metode bagian dan metode progresif terhadap hasil belajar lari *sprint*.
5. BAB V Kesimpulan dan saran, Dalam bab ini penulis berusaha memberikan kesimpulan, dan rekomendasi sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam skripsi.