

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Menurut Susilawati (2010: 3) menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak, yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan sekolah mempunyai peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk ikut serta langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina perumbuhan fisik dan untuk mengembangkan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rusli Lutan (2001: 17) bahwa, pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya.

Dalam pendidikan jasmani atletik merupakan cabang olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar (SD). Menurut Muhtar dkk (2009: 1) mengatakan bahwa Atletik adalah salah satu cabang olah raga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar.

Lari Sprint merupakan salah satu jenis olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar (SD). Menurut Muhtar dkk (2009: 14) mengatakan bahwa lari jarak pendek (sprint) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin.

Di Indonesia, atletik dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran jasmani disekolah-sekolah mulai dari sekolah dasar, menengah pertama, sampai menengah atas. Untuk pembelajaran lari sprint di SD menekan pada prosesnya, namun orientasi semacam ini menanamkan sifat bahwa, atletik merupakan wahana bagi pendidikan jasmani. Karena itu ide-ide bermain harus disiplin secara cermat guna mengoptimalkan pencapaian tujuan pendidikan dan pengajaran dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan pengamatan, wawancara, observasi dan hasil tes data awal pada pembelajaran atletik lari sprint di SDN Babakan Lapang masih sangat terbatas. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran penjas diantaranya adalah.

1. Guru
  - a. Tidak menjelaskan tujuan dari pembelajaran tersebut
  - b. Guru hanya memberikan instruksi melalui sistem komando
  - c. Guru kurang kreatif
  - d. Pada saat pembelajaran lari sprint guru hanya memperhatikan sebagian siswa
2. Aktivitas siswa
  - a. Rendahnya pemahaman siswa tentang atletik lari sprint
  - b. Sebagian siswa kurang antusias dalam pembelajaran atletik lari sprint
  - c. Pada saat pembelajaran atletik lari sprint siswa sering merasa jenuh

Berdasarkan hasil proses pembelajaran lari sprint pada pembelajaran atletik di ketahui kurang efektif dan efisien. Bisa di lihat dari beberapa masalah di atas. Dan hal tersebut mempengaruhi terhadap hasil tes data awal dalam pembelajaran lari sprint.

Berikut tes data awal pembelajaran lari sprint dalam cabang olahraga Atletik di kelas V SDN Babakan Lapang Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung.

Menggunakan instrumen observasi dari Safari (2012: 37). Selanjutnya dimodifikasi penulis sesuai dengan tujuan penelitian.



Keterangan :  
 T : Tuntas  
 BT : Belum Tuntas  
 Skor ideal : 9

Kriteia penilaian tes atletik lari sprint

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor ideal}} \times 100$$

KKM = 75

Jika siswa mendapat nilai  $\geq 75$  dikatakan tuntas

Jika siswa mendapat nilai  $< 75$  dikatakan belum tuntas

Berdasarkan tes data awal lari sprint dalam pembelajaran atletik di kelas V SDN babakan lapang dari 31 siswa yang mengikuti tes data awal ini, yang terdiri dari 15 siswa putra dan 16 siswi putri, dan dapat diketahui bahwa yang mencapai KKM hanya 25.80% saja yang terdiri dari 8 siswa putra dan tidak ada siswa putri yang mencapai KKM. Dan yang tidak mencapai KKM 74.19% yang terdiri dari 7 siswa putra dan 16 siswi putri aspek yang dinilai adalah gerak awal, pelaksanaan, dan gerak akhir.

Berdasarkan hasil tes data awal lari sprint tersebut bisa di ketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mencapai KKM, hal tersebut dikarenakan masih rendahnya pemahaman dan pengetahuan mengenai gerak dasar atletik lari sprint. Pada saat pembelajaran guru kurang mengembangkan model pembelajaran. Hal tersebut menyebabkan siswa jenuh dalam melakukan pembelajaran tersebut.

Untuk itu perlu suatu pemecahan masalah agar pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan. Salah satunya yaitu dengan menggunakan sebuah perlombaan. Permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. Jadi perlombaan menambahkan dimensi kegembiraan dan kesenangan pada pembelajaran, sehingga siswa tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran.

## **B. Rumusan dan Pemecahan Masalah**

### **1. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam pembelajaran lari sprint permasalahan-permasalahan yang timbul diantaranya adalah sebagai berikut.

- a. Bagaimana rencana pembelajaran lari sprint untuk meningkatkan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran lari sprint untuk meningkatkan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran lari sprint untuk meningkatkan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi?
- d. Bagaimana peningkatan hasil pembelajaran lari sprint untuk meningkatkan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi?

### **2. Pemecahan Masalah**

Untuk kelancaran dan mempermudah penelitian penulis mencoba memecahkan masalah sebagai berikut:

#### **a. Tahap perencanaan**

- 1) Guru membuat perencanaan yaitu berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- 2) Membuat alat evaluasi belajar, untuk melihat peningkatan siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint
- 3) Guru membuat lembar observasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktifitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran.

#### **b. Tahap pelaksanaan**

- 1) Menerapkan pembelajaran lari sprint melalui latihan kekuatan tungkai dan akselerasi
- 2) Guru memotivasi siswa
- 3) Melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran
- 4) Mencatat pada lembar observasi kendala-kendala saat pembelajaran berlangsung dari awal sampai akhir.

- 5) Pada siklus I siswa melakukan lompat jingkat sendiri-sendiri melalui kelompoknya masing-masing, selanjutnya pada siklus II siswa melakukan meloncat (melangkah jauh) sendiri-sendiri melalui kelompoknya masing-masing, dan pada siklus III siswa melakukan lompat kelinci sendiri-sendiri melalui kelompoknya masing-masing dengan diperlombakan pada setiap siklusnya.

### **c. Tahap pengamatan terhadap aktivitas siswa**

Guru dan peneliti mengamati (mencatat) proses pembelajaran gerak dasar lari sprint di kelas V SDN Babakan Lapang Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung. Aktivitas siswa dapat menunjukkan, sportivitas, tanggung jawab, disiplin dan antusias.

### **d. Evaluasi**

Jika pembelajaran lari sprint melalui latihan kekuatan tungkai dan akselerasi, maka hasilnya akan meningkat pada siswa kelas V SDN Babakan Lapang.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan peneliti adalah sebagai berikut.

1. Ingin mengetahui perencanaan pembelajaran lari sprint melalui perlombaan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi dalam pembelajaran atletik untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari sprint pada siswa kelas V SDN Babakan Lapang Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung.
2. Ingin mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran lari sprint melalui perlombaan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi di kelas V SDN Babakan Lapang Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung.
3. Ingin mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran lari sprint melalui perlombaan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi di kelas V SDN Babakan Lapang Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung.

4. Ingin mengetahui hasil pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui perlombaan latihan kekuatan tungkai dan akselerasi di kelas V SDN Babakan Lapang Kecamatan Solokan Jeruk Kabupaten Bandung.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak diantaranya:

1. Manfaat bagi siswa
  - a. Siswa bisa lebih berpartisipasi dalam proses pembelajaran.
  - b. Meningkatkan kecepatan lari sprint siswa
  - c. Dapat memotivasi kreativitas dan semangat belajar siswa.
2. Manfaat bagi guru
  - a. Guru disarankan untuk memiliki keuletan, kreativitas, dan keaktifan dalam proses pembelajaran.
  - b. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kreativitas belajar pendidikan jasmani.
3. Manfaat bagi sekolah

Dengan penelitian ini sekolah dapat memberikan peluang dan dorongan kepada guru dan siswa untuk melakukan kegiatan kreatif dan inovatif dalam kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan.
4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Upi kampus sumedang dan semua pihak yang berkepentingan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani harus turut membantu kinerja guru pendidikan jasmani melalui penguasaan fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan perlombaan dalam pembelajaran sebagai tindakan.

### **E. Batasan Istilah**

Untuk memperjelas ruang lingkup serta menghindari salah penafsiran istilah, maka penulis memperjelas istilah-istilah yang digunakan agar lebih jelas, istilah tersebut adalah sebagai berikut.

1. Meningkatkan adalah menaikkan derajat, taraf dsb; mempertinggi; memperhebat produksi dsb. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 1198)
2. Gerak dasar adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang. (Kamus Besar: 359)
3. Lari sprint adalah suatu cara dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Muhtar dkk (2009: 14)
4. Pembelajaran adalah proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. (Kamus Besar: )
5. Atletik adalah salah satu cabang olah raga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar. Muhtar dkk (2009: 1)
6. Perlombaan adalah kegiatan mengadu kecepatan, keterampilan, ketangkasan, kepandaian dsb. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 681)
7. Latihan adalah hasil berlatih yang diikutinya sudah memadai. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2000: 643)
8. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan / kekuatan atau suatu tahanan. Safari (2011: 21)
9. Akselerasi adalah proses mempercepat, peningkatan kecepatan, percepatan, laju perubahan percepatan. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 22).