

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

Dalam menetapkan batasan pendidikan jasmani, harus pula dipertimbangkan kaitannya dengan permainan dan olahraga. Meskipun banyak yang menganggap bahwa tidak ada perbedaan antar ketiganya, kajian secara khusus menunjukkan cirinya masing-masing meskipun saling melengkapi. Permainan, jadi aktivitas bermain, terutama merupakan aktivitas kegemilangan. Bermain adalah jenis yang non-kompetitif, atau non-pertandingan dari kegemilangan gerak fisik. Meskipun bermain tidak selalu harus fisik. Bermain tidak perlu harus olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun unsur-unsurnya dapat terlihat pada keduanya.

Cholik (2006:14) menyatakan bahwa:

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga selalu beraturan dan merupakan permainan yang kompetitif. Olahraga sering dipandang sebagai bermain secara teratur, yang dapat membawanya lebih mendekati pendidikan jasmani. Meskipun demikian penelaahan lebih jauh akan memperlihatkan bahwa olahraga selalu berisikan pertandingan atau perlombaan.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani semuanya mengandung bentuk gerak fisik,

danketiganyadapatcocokdalamkontekspendidikanjikadipakaiuntuktujuanpendidika  
ntertentu.Bermaindapatdipakaisebagairekreasi dankegembiraan,  
tanpatujuanpendidikan, samasepertiolahraga yang dapathidupdemi  
olahragaitusendiritanpanilaididikan.

Olahragaprofesionaltidakmemilikitujuanpendidikan,  
namuniatetapolahragakarenapelakunyatidakselaluharusamatir.

Olahragadanbermaindapatsemata-matauntukkesenangan, semata-  
matauntukpendidikan, atauuntukkombinasikeduanya.Kesenangan atau  
kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus  
disatukan.

Berbicaratentangpermainananak-  
anaksetiapdaerahmemilikicirikhastersistem.Pernmainan anak-anak di daerah Jawa  
Barat, tentu berbeda dengan permainan anak-anak di daerah Jawa Tengah dan Jawa  
Timur. Permainan anak-anak Jawa Tengah dan Jawa Timur pun berbeda dengan  
permainan anak-anak dari Bali, Sasak, Sumbawa, atau daerah lainnya. Hal  
itu sangat bergantung kepada lingkungan daerahnya dan kreativitas orang yang  
menciptakan permainan itu.

Sejak zamandahulupermainan anak-  
anak tidak terlepas dari keadaan lingkungannya. Jauh sebelum permainan sepak bola,  
atletik, ding-dong atau permainan modern lainnya. Lingkungan memang sangat  
berpengaruh terhadap lahirnya permainan anak-anak.

Nixon and Cozens (1963), dalam Rusli (2001:17) mengemukakan bahwa  
“Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan  
yang berhubungan dengan aktivitas dan respon otot yang giat dan berkaitan  
dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respon tersebut”.

Siapa pun orangnya, yang  
pasti telah mengalami masa kecil yang pernah terlibat dalam permainan anak-  
anak. Permainan anak-anak itu sendiri dilakukan baik di desa maupun di kota.  
Setiap anak tidak terlepas dari keinginan melakukan permainan dengan kawan-  
kawan sebayanya. Bahkan kadang-

kadangmerekamenghabiskanwaktunyauntukmelakukanpermainan yang menangmengasikkan.

Materibahan ajar padabidangstudipendidikanjasmaniolahragadankesehatandalamkurikulumtahun 2006/KTSP meliputi beberapa aspek antara lain adalah parmainan dan olahraga, salah satunya olahraga permainan atletik.

Dalam permainan atletik ini memiliki beberapa gerak dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pelakunya diantaranya adalah *speed*, untuk meningkatkan *speed* dilakukan melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC), Suherman dkk, (2002: 76).

Permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dalam lari sprint akan digunakan dalam penelitian ini dan merupakan salah satu permainan yang akan menyenangkan bagi siswa.

Harus diketahui bahwa merencanakan pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk permainan permainan atletik untuk anak yang tidak boleh kita lupakan bahwa pendidikan jasmani harus mencakup unsur gerak, gembira, dan belajar. Ketiga unsur pokok ini akan menjadikan mereka terhadap hasil yang baik dan menjadikan lebih mencintai apa yang telah dilakukannya. Apapun bentuk permainannya, biladilakukandengansungguh-sungguh dan sportif akan membuahkan hasil yang diharapkan oleh tujuan pendidikan jasmani yaitu anak diberi kebebasan dalam bergerak dan pada itu oleh gurunya akan menghasilkan pembelajaran yang baik, apabila direncanakan dengan matang dan dijelaskan secara gamblang kepada anak yang akan melakukannya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri 1 Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon, pada saat pembelajaran lari sprint siswa tidak begitu menguasai teknik lari sprint. Pembelajaran lari sprint yang tidak dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran tersebut.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di lapangan terhadap teknik dasar lari sprint pada hari Sabtu tanggal 12 Nopember 2012, melalui tes lari

sprint terhadap siswa kelas IV SDN I Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon, dari 25 orang siswa yang mampu melakukan lari sprint dengan baik hanya 7 orang atau sekitar 28%, sisanya sebanyak 18 orang atau sekitar 72% tidak mampu melakukan lari sprint dengan baik dan hasilnya tidak mencapai KKM sebesar 70.

Berikut adalah data awal hasil lari sprint dalam atletik pada siswa kelas IV SDN I Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon:

Tabel 1.1  
Data Hasil Tes Awal Lari sprint

No	Nama Siswa	Aspek yang Diamati									Keterangan			
		Start			Gerakan kaki			Finish			Skor	Nilai	T	B T
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Adheflee Muhamad			√		√			√		7	77	√	
2	Aditya Ramadhan			√		√			√		7	77	√	
3	Aditya			√		√			√		7	77	√	
4	Alfin Nizam	√			√			√			3	33		√
5	Destri Rahman		√		√			√			4	44		√
6	Fazar Ali Rahman	√			√			√			3	33		√
7	Friska Aulia		√		√			√			4	44		√
8	Ganis Ainur	√			√			√			3	33		√
9	Hanan Rifatul		√		√			√			4	44		√
10	Jazirotulrohman	√			√			√			3	33		√
11	Kanza Ramadhan		√		√			√			4	44		√
12	Kertin	√			√			√			3	33		√
13	Mariana		√		√			√			4	44		√
14	Moh Rosid	√			√			√			3	33		√
15	Muhazir		√		√			√			4	44		√
16	Muh Hafid	√			√			√			3	33		√
17	Moh Riyky			√		√			√		7	77	√	
18	Nafira Kartika			√		√			√		7	77	√	
19	Noufan Gifari	√			√			√			3	33		√
20	Nurhamdalah		√		√			√			4	44		√
21	Prstwi Siwi			√		√			√		7	77	√	
22	Ridho Abdilah	√			√			√			3	33		√
23	Rifda Zulfia		√		√			√			4	44		√
24	Safna Maulia			√		√			√		7	77	√	
25	Sahrul Maarif	√			√			√			3	33		√
Jumlah		10	9	9	18	7	-	18	7	-	114	1140	7	18
Persentase (%)		40	32	28	72	28	0	72	28	0	51	51	28	72

Keterangan :

a. Nilai ideal adalah 9

b. Nilai Akhir  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$

Dari nilai-nilai siswa tersebut didapat 7 siswa atau 28% yang dikategorikan tuntas, sedangkan 18 siswa atau 72% dikategorikan belum tuntas.

Nilai KKM = 70 %

Jikasiswa mendapat nilai  $\geq 70$  dikatakan tuntas.

Jikasiswa mendapat nilai  $\leq 70$  dikatakan tidak tuntas.

Ditinjau dari permasalahan yaitu anak-anak kurang bergeak, sehingga jika tidak dimulai dari usia sekolah dasar, maka selanjutnya anak akan malas untuk bergerak. Untuk memecahkan masalah tersebut, maka peneliti mencoba memberikan permainan yaitu permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC), yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dan kegembiraan siswa untuk bergerak terutama dalam lari sprint.

Dari paparan di atas, maka penulis mengambil judul “Meningkatkan Gerak Dasar Lari sprint dalam Atletik Melalui Permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) Pada Siswa Kelas IV SDN 1 Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon”.

## B. Perumusan Masalah

Masalah menurut Arikunto (2002:51) adalah “bagian pokok dari suatu kegiatan, langkahnya disebut perumusan masalah atau perumusan problematik”.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswa kelas IV SDN 1 Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon?
2. Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswa kelas IV SDN 1 Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon?

3. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswa kelas IV SDN 1 Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon?
4. Bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswa kelas IV SDN 1 Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon?

### C. Pemecahan Masalah

Agar dapat tercapainya tujuan pembelajaran berdasarkan rumusan masalah yang ada diatas, maka penulis mencoba memecahkan masalah agar permainan pembelajaran lari sprint tercapai. Salah satu caranya yaitu:

1. Perencanaan pembelajaran lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) pada siklus I yaitu *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dilakukan dengan cara berjal dengan lutut diangkat tinggi, latihan angkat paha tinggi kedepan dan belakang serta menendang pantat sejauh 20 meter sebanyak 2 kali (20 meter sebanyak 2 set), siklus II cara berjal dengan lutut diangkat tinggi, latihan angkat paha tinggi kedepan dan belakang serta menendang pantat disertai dengan gerakan lengan lari sprint sejauh 20 meter sebanyak 3 kali (20 meter sebanyak 3 set), pada siklus III *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dengan cara berjal dengan lutut diangkat tinggi, latihan angkat paha tinggi kedepan dan belakang serta menendang pantat jarak lari sejauh 20 meter sebanyak 4 kali (20 meter sebanyak 4 set).
2. Pelaksanaan pembelajaran lari sprint dengan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC), melaksanakan apa yang sudah ada dalam perencanaan.
3. Aktivitas siswa menunjukkan semangat, disiplin dan kerjasama yang baik dalam pembelajaran lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC).

4. Hasil pembelajaran lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) meningkat, khususnyasiswakelas IV SDN 1 PanembahanKecamatanPleredKabupaten Cirebon.

#### D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui bagaimana perencanaan pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswakelas IVSDN 1 PanembahanKecamatanPleredKabupaten Cirebon.
2. Ingin mengetahui bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswakelas IVSDN 1 PanembahanKecamatanPleredKabupaten Cirebon.
3. Ingin mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswakelas IVSDN 1 PanembahanKecamatanPleredKabupaten Cirebon.
4. Ingin mengetahui bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik pada siswakelas IVSDN 1 PanembahanKecamatanPleredKabupaten Cirebon.

#### E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru penjas, penulis dan pembaca.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

##### 1. Manfaat Bagi Siswa:

- a. Meningkatkan kemampuan lari sprintsiswa SD dalam mengikuti pelajaran penjas, sebagai pengaruh melakukan permainan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik.

- b. Dapat melakukan teknik lari sprint yang benar, sebagai pengaruh melakukan permainan permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik.

**2. Manfaat Bagi Guru:**

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan penilaian tentang materi permainan.

**3. Manfaat Bagi Sekolah:**

- a. Dapat memperoleh data yang jelas tentang manfaat permainan atletik *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) dalam meningkatkan kemampuan optimal lari sprint di kelas IV SD Negeri 1 Panembahan Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon.

**4. Manfaat Bagi Lembaga:**

- a. Dapat diterapkannya permainan permainan lari sprint melalui permainan *Akselerasi Balance Coordination* (ABC) atletik ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran atletik.

**5. Manfaat Bagi Penulis**

- a. Dapat memperoleh data dan informasi yang jelas tentang masalah di dalam proses belajar siswa kelas IV didalam mengikuti pelajaran penjas.  
b. Dapat memperoleh pengetahuan, pengalaman dan pemahaman tentang tata cara menyunkaryailmiah.

**F. Batasan Istilah**

Agar tidak terjadi kesalahan pemahaman terhadap pokok-pokok masalah yang diteliti, berikut ini dijelaskan secara optimal beberapa istilah yang dipandang perlu diketahui kejelasannya, sebagai berikut:

**Meningkatkan:** adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil belajar atau latihan (Sisdiknas, 2003);

**Gerak Dasar:** adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang (kamus Besar : 359).

Landasandalampengembanganketerampilan yang lebih kompleks (UT, 2000:63).

**Atletik:** adalah sebagai cabang olahraga yang meliputi; jalan, lompat dan lempar. (Hendrayana, 2007).

**Lari Sprint:** adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lainnya. (Hendrayana, 2007).

**Permainan Akselerasi *Balance Coordination* (ABC)** adalah dilakukan dengan cara berjalan lutut diangkat tinggi, selanjutnya berjalan dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai, kemudian dengan cara meloncat-loncat dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai. Suherman dkk, (2002: 76).

