

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 tiada perbedaan antara ketiganya, kajian secara khusus menunjukkan ciri masing-masing meskipun saling melingkupi. Permainan, jadi aktivitas bermain, terutama merupakan aktivitas kegembiraan. Bermain adalah jenis yang non-kompetitif, atau non-pertandingan dari kegembiraan gerak fisik. Meskipun bermain tidak selau harus fisik. Bermain tidak perlu harus olahraga atau pendidikan jasmani, meskipun unsur-unsurnya dapat terlihat pada keduanya.

Cholik (1996:14) 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, dan ketiganya dapat cocok dalam konteks pendidikan jika dipakai untuk tujuan pendidikan tertentu. Bermain dapat dipakai sebagai rekreasi dan kegembiraan, tanpa tujuan pendidikan, sama seperti olahraga yang dapat hidup demi olahraga itu sendiri tanpa nilai pendidikan. Olahraga profesional tidak memiliki tujuan pendidikan, namun ia tetap olahraga karena pelakunya tidak selalu harus amatir.

Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk kesenangan, semata-mata untuk pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan.

Berbicara tentang permainan anak-anak setiap daerah memiliki ciri khas tersendiri. Permainan 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 zaman dahulu permainan anak-anak tidak terlepas dari keadaan lingkungannya. Jauh sebelum permainan sepak bola, bola voli, ding-dong atau permainan modern lainnya. Telah bermunculan permainan tradisional yang dilakukan

oleh anak-anak. Lingkungan memang amat berpengaruh terhadap lahirnya permainan anak-anak.

Menurut Pangrazi dan Dauer (1992:6) menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan konsepnya.

Siapa pun orangnya, yang pasti telah mengalami masa kecil tentu 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-kadang mereka menghabiskan waktunya untuk melakukan permainan yang menang mengasikkan.

Syarifuddin (1992:1) menyatakan bahwa:

Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Nomor lari dibagi tiga bagian, yaitu: lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh.

Nomor lari terdiri dari 11 event individual dan estafet 4 x 100 meter, 4 x 400 meter yang dikelompokkan dalam beberapa grup, sebagai berikut:

1. Nomor dekat : 100 meter dan 200 meter
2. Sprint jauh : 400 meter
3. Jarak menengah dekat : 800 meter

4. Jarak menengah : 1500 meter
5. Jarak menengah jauh : 5000 meter
6. Jarak jauh : 10.000 meter dan Marathon (42, 195 km)
7. Lari gawang : 100 meter Pi, 110 meter Pa, 400 meter

Pada nomor lari jarak pendek jarak yang ditempuh relatif pendek, karena itu pada nomor ini pelari akan mengerahkan kecepatan semaksimal mungkin tanpa memperhatikan pengaturan kecepatan. Meskipun dengan demikian pelari tidak mampu mampu meningkatkan kecepatan untuk seluruh jarak. Sejak start kecepatan terlihat meningkat dan menjelang garis finish terjadi penurunan kecepatan.

Menurut Syarifuddin (1992:41) menyatakan bahwa:

Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (sprint), adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai dengan melewati garis akhir (finis/finish).

Kecepatan lari dapat ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan sprint, diantaranya dengan latihan downhill sprint atau turun tebing, menghela atau menarik beban, dan bentuk-bentuk teknik lainnya yang cukup spesifik (*specific technique drills*). Latihan spesifik ini berupa latihan yang khusus diarahkan pada lari sprint, antara lain seperti latihan frekuensi langkah, latihan panjang langkah, latihan mengangkat lutut dan lengan.

Kecepatan lari adalah hasil kali antara kecepatan langkah dan panjang langkah. Seperti dikemukakan oleh Seagrave (1992:1) menyatakan bahwa:

Kecepatan maksimal merupakan hasil kali antara kecepatan langkah dan panjang langkah. Kedua aspek ini sering digambarkan sebagai dua faktor utama dalam lari sprint, fakta ini menunjukkan bahwa aspek ini ternyata dapat diperbaiki. Barangkali hal inilah yang dijadikan alasan bahwa mengapa para pelatih lebih senang menggunakan latihan spesifik didalam memperbaiki mutu dari panjang langkah dan frekuensi langkah.

Teori menyebutkan bahwa panjang langkah maupun frekuensi langkah bisa diperbaiki. Bahwa hal ini berarti latihan panjang langkah dan latihan frekuensi langkah bisa dprioritaskan sebagai bagian utama dari menu latihannya. Namun sejauh ini apakah benar ada manfaatnya dalam meningkatkan prestasi lari sprint dan berapa besar pengaruhnya. Sepengetahuan penulis masalah ini belum terungkap, oleh karena itu penulis merasa perlu meneliti lebih lanjut.

Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar kecepatan lari dalam lari jarak pendek dan aktivitas anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penulis mencoba membuat suatu model pembelajaran permainan modifikasi kasti sebagai wahana untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar kecepatan lari dalam lari jarak pendek bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Yang dilatar belakangi guru hanya menyampaikan dalam bentuk komando, hanya menyampaikan dari aspek-aspek motorik saja, dan aktivitas siswa pada saat pembelajaran yang belum optimal.

Dalam permainan kasti ini memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemainnya, teknik dasar tersebut salah satunya yaitu berlari dengan cepat. Berlari dari ruang pemukul dengan cepat ketika sudah melakukan pukulan yang benar menuju tiang bebas atau disebut juga tiang hinggap

dan kembali ke ruang bebas yang sejajar dengan ruang pemukul. Jarak dari ruang pemukul ke tiang bebas atau hinggap yaitu minimal 40 meter, karena disini memanfaatkan jarak 40 meter untuk melatih kecepatan lari siswa dalam pembelajaran lari sprint 40 meter. Lapangan yang digunakan yaitu 30 X 50 meter, dengan ruang pemukul dan ruang bebas menjadi 30 X 55 meter.

Harus diketahui bahwa merencanakan pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk permainan modifikasi kasti 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, bila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sportif akan membuahkan hasil yang diharapkan oleh tujuan pendidikan jasmani yaitu anak diberi kebebasan dalam bergerak tanpa diatur 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 Lebaksiuh Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang, pada saat pembelajaran lari 40 meter siswa tidak begitu menguasai teknik kecepatan maksimal lari. Pembelajaran lari 40 meter yang tidak dikemas dalam bentuk permainan membuat siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran tersebut.

Untuk mengetahui kemampuan awal pada gerak dasar kecepatan lari dalam lari sprint 40 meter, maka peneliti melakukan tes gerak kecepatan lari dalam lari sprint 40 meter ini. Data awal hasil observasi sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Awal Tes Kecepatan Lari 40 Meter

| NO | Nama | Aspek yang dinilai | | | | Skor | Nilai | Ket. | |
|----|--------------------|--------------------|---|---|---|------|-------|------|----|
| | | Finish | | | | | | T | BT |
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 1 | Adi Maryadi | | √ | | | 3 | 75 | √ | |
| 2 | Adung Sarifudin | | | √ | | 2 | 50 | | √ |
| 3 | Caca Sukmaja | √ | | | | 4 | 100 | √ | |
| 4 | Ciharmina | | | | √ | 1 | 25 | | √ |
| 5 | Dana Sukmana | | | √ | | 2 | 50 | | √ |
| 6 | Deti | | | | √ | 1 | 25 | | √ |
| 7 | Ika Kartika | | | | √ | 1 | 25 | | √ |
| 8 | Ika Santika | | | √ | | 2 | 50 | | √ |
| 9 | Ikhlas Nurdiansyah | | | | √ | 1 | 25 | | √ |
| 10 | Pipih Hikayah | | | √ | | 2 | 50 | | √ |
| 11 | Pipit Fitriah O | | | | √ | 1 | 25 | | √ |
| 12 | Rahmat Kurniawan | | √ | | | 3 | 75 | √ | |
| 13 | Rana Andiana | | | √ | | 2 | 50 | | √ |
| 14 | Siti Nurjanah | | | | √ | 1 | 25 | | √ |
| 15 | Nano | | √ | | | 3 | 75 | √ | |
| 16 | Tika Rostika Dewi | | | | √ | 1 | 25 | | √ |
| 17 | Wahyu | √ | | | | 4 | 100 | √ | |
| 18 | Wahyudin | √ | | | | 4 | 100 | √ | |

| | | | |
|---------------------|--|------------|------------|
| Jumlah | | 6 | 12 |
| Presentase % | | 33% | 67% |

Keterangan :

Penilaian produk/prestasi gerak dasar kecepatan lari 40 meter :

| Perolehan Nilai | | Kriteria Pengskoran | Klasifikasi Nilai |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| <i>Putera</i> | <i>Puteri</i> | | |
| < 08.00 detik | < 10.00 detik | 4 | 100 |
| 08.01 – 09.00 detik | 10.01 – 11.00 detik | 3 | 75 |
| 09.01 – 10.00 detik | 11.01 – 12.00 detik | 2 | 50 |
| > 10.00 detik | > 12.00 detik | 1 | 25 |

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Nilai = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$

Nilai KKM = 75 %

Jika siswa mendapat nilai ≥ 75 dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai ≤ 75 dikatakan tidak tuntas.

Berdasarkan hasil tes melakukan gerak dasar kecepatan lari bisa dilihat hanya ada 6 orang yang lulus dari 18 siswa dan 12 siswa yang kurang bisa melakukan tehknik kecepatan lari dengan baik. Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti

memberikan tindakan kelas terhadap gerak dasar kecepatan lari dalam bentuk permainan, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerak maksimal lari dalam pembelajaran lari 40 meter. Salah satu bentuk permainan yang bisa diterapkan pada pembelajaran lari jarak pendek di SD yaitu melalui bentuk permainan modifikasi kasti.

Dari paparan di atas, maka penulis mengambil judul “Meningkatkan Pembelajaran Lari 40 Meter Melalui Permainan Modifikasi Kasti Di Kelas V SDN Lebaksiuh Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang”.

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 diatas maka yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran permainan modifikasi kasti untuk meningkatkan kemampuan lari dalam lari 40 meter di kelas V?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran permainan modifikasi kasti terhadap keterampilan siswa dalam melakukan kemampuan maksimal lari dalam lari 40 meter di kelas V?
3. Bagaimana peningkatan kemampuan lari dalam lari 40 meter melalui permainan modifikasi kasti di kelas V?

C. Pemecahan Masalah

Agar dapat tercapainya tujuan pembelajaran berdasarkan rumusan masalah yang ada diatas, maka penulis mencoba berdasarkan cara agar dapat memodifikasi pembelajaran lari 40 meter. Salah satu caranya yaitu:

- a. Mengembangkan cara atau bentuk perencanaan model permainan modifikasi kasti yang mengarah kepada pembelajaran lari 40 meter.
- b. Penerapan model permainan modifikasi kasti sebagai modifikasi pembelajaran lari 40 meter.
- c. Dengan menggunakan metode bermain untuk meningkatkan kecepatan optimal siswa ketika melakukan lari 40 meter pada pembelajaran atletik.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui perencanaan pembelajaran permainan modifikasi kasti untuk meningkatkan kemampuan lari dalam lari 40 meter di kelas V?
2. Ingin mengetahui pelaksanaan pembelajaran modifikasi kasti terhadap keterampilan siswa dalam melakukan kecepatan lari dalam lari 40 meter di kelas V?
3. Ingin mengetahui peningkatan kemampuan gerak lari dalam lari 40 melalui permainan modifikasi kasti di kelas V?

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 40 meter siswa SD dalam mengikuti pelajaran penjas, sebagai pengaruh melakukan permainan modifikasi kasti.
- b. Dapat melakukan teknik kecepatan maksimal lari dalam lari 40 meter yang benar, sebagai pengaruh melakukan permainan modifikasi kasti.

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 modifikasi kasti dalam meningkatkan kemampuan optimal lari dalam lari 40 meter di kelas V SD Negeri Lebaksiuh.

4. Manfaat Bagi Lembaga:

- a. Dapat diterapkannya permainan modifikasi kasti ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran gerak maksimal kecepatan lari.

5. Manfaat Bagi Penulis

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

F. Batasan Istilah

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

1. Permainan adalah suatu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. (Sukintaka (1992 :11)).
2. Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (sprint), adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai dengan melewati garis akhir (finis/finish). (Syarifuddin 1992 :41)).
3. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam

rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.(Cholik dan Lutan (1995/1996:14)).

4. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani kuno sampai dewasa ini. (Syarifuddin dan Muhadi (1992:59)).
5. Gerak dasar Atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik. (Syarifuddin (1992:18)).