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.

Menurut Cholik dan Lutan (1995/1996:14).

> Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematik 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.

Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan

bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

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 fisikal. Bermain tidak perlu harus olahraga atu pendidikan jasmani, meskipun unsur-unsurnya dapat terlihat pada keduanya.

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.

Cholik (1996 : 14) menulis bahwa.

> Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorangsebagai 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.

Pendidikan jasmani memiliki kedua elemen bermain dan olahraga, tapi tidak mesti harus selalu ada, baik salah satu atau dalam takaran yang berimbang antara keduanya.

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.

Siapapun 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.

Berbicara tentang permainan anak-anak setiap daerah memiliki ciri khas tersendiri. Permainan anak-anak di daerah Jawa Barat, tentu berbeda dengan permaian 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. Masyarakat Bosnia misalnya, yang hidup dalam situasi peperangan, telah melahirkan permainan perang-perangan dengan senjata mainan. Anak-anak Bosnia itu masih kelihatan gembira apabila sedang bermain perang-perangan. Anak-anak pedesaan yang memiliki tanah lapang yang luas memanfaatkan tanah lapang itu untuk permainan. Anak-anak kota yang kehilangan kesempatan menggunakan lapangan yang luas, cukup puas dengan permainan pedang dan topeng *Power Ranger* dan lain sebagainya. Jadi, jelas lingkungan sangat berpengaruh terhadap lahirnya permainan anak-anak.

Atletik berasal dari bahasa yunani, yaitu athlon atau athlum yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan athleta (atlet). Syarifuddin (1992:1) menulis. " 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".

Bangsa primitif mencari nafkah dengan jalan berburu dan menangkap ikan, serta membela dirinya dari serangan binatang buas atau melawan keadaan alam. Untuk kepentingan itu mereka harus memiliki kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keuletan. Kesemuanya itu dilakukan dengan berjalan, berlari, melompat, dan melempar agar tidak kehilangan sasarannya.

Di dalam perlombaan atletik ada nomor-nomor yang dilakukan di lintasan (*track)* dan ada nomor-nomor yang dilakukan di lapangan *(field)*. Oleh karena itu atletik di Amerika dinamakan "*Track and Field"*.

Di Indonesia, atletik dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Oleh karena itu, atletik diperkenalkan dan dikembangkan melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, maka maju mundurnya prestasi atletik sangat tergantung pada sejauh mana kualitas guru pendidikan jasmani menyampaikan materi pembelajaran atletik.

Nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik secara garis besar dapat dijadikan 3 bagian, yaitu : Nomor jalan dan lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Salah saru cabang atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu cabang lari sprint.

Lari 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). Sarifuddin (1992 : 41) menyatakan bahwa.

> Dalam lari jarak pendek (sprint), ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai, yaitu mengenai : "teknik start, teknik lari dan teknik melewati garis finis". Dari ketiga macam teknik lari sprint tersebut, Penguasaannya sangat penting untuk mencapai prestasi maksimal. Sedangkan penggunaannya, tergantung dari pada si atletnya itu sendiri.

Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint dan aktivitas anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penulis mencoba membuat suatu model pembelajaran permainan kucing pris sebagai wahana untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint 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.

Harus diketahui bahwa merencanakan pembelajaran pendidikan jasmani dalam bentuk permainan kucing pris 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 tes melakukan lari sprint dengan menggunakan gerak dasar yang benar bisa dilihat hanya ada 7 orang yang lulus dari 32 siswa dan 25 siswa yang belum bisa melakukan gerak dasar lari sprint dengan baik sesuai dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Kebanyakan siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lari sprint diantaranya cara star, sikap lari dan melewati garis finis, hal itu dikarenakan dari kinerja guru dan aktivitas siswa, diantaranya sebagai berikut:

1. Guru kurang mengembangkan metode, materi, teknik maupun media pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sehingga pembelajaran penjas bersifat monoton dan kurang memberikan kesempatan pada siswa untuk aktif dan kreatif dalam pembelajaran lari sprint.
2. Guru kurang memberikan penguatan dan motivasi terhadap siswa.
3. Siswa merasa jenuh dengan pola pembelajaran yang terlalu ketat mengarah pada pola pembelajaran gerak dasar lari sprint.
4. siswa kurang memahami dan kurang menguasai keterampilan gerak dasar dalam lari sprint.

Untuk mengetahui kemampuan awal pada gerak dasar lari sprint. Maka peneliti melakukan tes gerak dasar lari sprint.

Adapun nilai yang diperoleh siswa dari tes gerak dasar lari sprint dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1
Data Awal Kemampuan Geraka Dasar Lari Sprint

No	Nama	Aspek yang dinilai									Skor	Nilai	Ket		Tafsiran		
		Cara Start Jongkok			Sikap Lari			Melewati Garis Finis									
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			T	TT	B	C	K
1	Yunengsih	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
2	Deni			✓		✓			✓		7	78	✓			✓	
3	Melia Susan	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
4	Siti. H	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
5	Siti Mariah	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
6	Diki. K			✓		✓			✓		7	78	✓			✓	
7	Titin Agustini	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
8	Ade. F	✓			✓			✓			4	44		✓			✓
9	Siti Rohayati	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
10	Sopian. A	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
11	Sendi Oktora	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
12	Intan. O		✓			✓		✓			4	44		✓			✓
13	Lulu A. R	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
14	Asri Adriani	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
15	Anggita. R	✓			✓				✓		4	44		✓			✓
16	Suhendar. D	✓			✓			✓			4	44		✓			✓
17	Aep Saepudin	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
18	Pitriyani	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
19	Zahrul Sidik	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
20	Reza Rizqi. A			✓					✓		7	78	✓			✓	
21	Dandi Rizal. F	✓			✓			✓			4	44		✓			✓
22	Dian P. S	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
23	Dani Sevia			✓					✓		7	78	✓			✓	
24	Arif Maulana		✓			✓		✓			4	44		✓			✓
25	Ajeng S. M	✓			✓				✓		4	44		✓			✓
26	Diana	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
27	Ifan Ramdan			✓		✓			✓		7	78	✓			✓	
28	Ari. G	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
29	Fitria	✓			✓			✓			3	33		✓			✓
30	M. Faisal. F	✓			✓				✓		7	78	✓			✓	
31	Bondan. F		✓			✓			✓		7	78	✓			✓	
32	Arizal Al. A		✓			✓		✓			4	44		✓			✓
Jumlah		**23**	**4**	**5**	**25**	**7**	**0**	**23**	**9**	**0**	**159**	**1459**	**7**	**25**	**0**	**7**	**25**
Presentase		**72 %**	**12 %**	**16 %**	**78 %**	**22 %**	**0**	**72 %**	**18 %**	**0**			**22 %**	**78 %**		**22 %**	**78 %**

Disebabkan karena siswa kurang memahami tentang gerak dasar lari sprint yang benar. Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan tindakan kelas terhadap gerak dasar lari sprint dalam bentuk permainan, yang

bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerak dasar lari sprint. Salah satu bentuk permainan yang bisa diterapkan pada pembelajaran lari jarak pendek di SD yaitu melalui bentuk permainan kucing pris. (Kamus Wapedia. Com.2009) menerangkan bahwa.

> Kucing pris atau bentengan adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing terdiri dari 8 sampai 12 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang atau garis sebagai ’benteng’. Tujuan pertama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih ’benteng’ lawan dengan menyentuh tiang atau menginjak garis yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakan kata benteng. Diarea benteng biasanya ada area aman dimana untuk grup yang memiliki tiang atau garis itu sudah berada di area aman tanpa takut terkena lawan.

Dalam permainan ini, biasanya semua anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu, dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

Melalui pembelajaran permainan kucing pris, pemebelajaran lari sprint akan menjadi lebih menarik, dan siswa tidak akan cepat bosan, siswa mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran, memotivasi kreativitas dan semangat belajar siswa, selain itu siswa dapat belajar sambil bermain.

Apabila pembelajaran lari sprint tidak dikemas dalam bentuk permainan maka pemebelajaran atletik akan menjadi kegiatan yang membosankan. Bahkan akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap lari sprint, kemampuan gerak dasarnya pun tidak akan meningkat.

Dari paparan di atas, maka penulis mengambil judul " Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Sprint Melalui Permainan Kucing Pris Pada Siswa Kelas IV SDN Cibenda Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang".

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka timbul permasalahan yang perlu dikaji lebih lanjut. Permasalahan tersebut akan penulis rumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV ?
2. Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV ?
3. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV ?
4. Bagaimana peningkatan belajar siswa dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV ?

C. Cara Pemecahan Masalah

Untuk dapat tercapainya tujuan pembelajaran berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis mencoba menerapkan pembelajaran lari sprint melalui permainan kucing pris sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint pada siswa kelas IV SD Negri Cibenda Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang.

Dengan pembelajaran permainan kucing pris ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari sprint, karena materi pembelajaran gerak dasar lari sprint sangat penting bagi siswa dasar untuk dipelajari.

Permainan ini juga dapat menarik minat siswa untuk lebih semangat dan tidak mudah jenuh. Karena permainan yang sifatnya diperlombakan sangat disukai oleh siswa SD khususnya kelas IV. Selain itu dengan permainan kucing pris ini secara tidak langsung guru dapat menerapkan gerak dasar lari sprint pada siswa kelas IV walaupun tidak disadari secara langsung oleh siswa.

Perencanaan pada siklus I yaitu melakukan permainan kucing pris dengan diawali sikap star jongkok, pada siklus II masih dengan diawali sikap star jongkok tetapi larinya harus lurus dan memperhatikan sikap lari, kemudian pada siklus III ini yaitu dengan diawali sikap star jongkok, larinya harus lurus dan memperhatikan sikap lari, juga pada saat menangkap lawan harus seperti sikap melewati garis finis supaya gerak dasar lari sprint meningkat pada setiap siklusnya.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dicapai dari penelitian ini adalah.

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV.
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV.
4. Untuk mengetahui peningkatan belajar dalam pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian, yaitu:

1. Bagi Siswa

Dapat membuat pembelajaran olahraga pendidikan jasmani lebih menyenangkan, serta membuat siswa antusias dan dapat memudahkan siswa dalam penguasaan gerak dasar lari sprint.

2. Bagi Guru

Dapat memberikan model pembelajaran yang menarik untuk menyampaikan materi pembelajaran tentang gerak dasar lari sprint, sehingga dapat meningkatkan kreatifitas guru dan mempermudah cara penyampain serta menjadi variatif, sehingga siswa merasa antusias dan tidak bosan dalam pelaksanaan pembelajaran.

3. Bagi Sekolah

Dapat meberikan inovasi baru dalam meningkatkan pembelajaran ditingkat pendidikan, dapat menutupi tentang kekurangan fasilitas sekolah, dan dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi Peneliti Yang Lain

Dapat menambah pengalaman mengajar dengan menggunakan model dan media pembelajaran dalam pendidikan.

F. Batasan Istilah

Untuk manghindari salah tafsir terhadap permasalahan pokok yang diteliti, maka akan dijelaskan beberapa istilah yang perlu diketahui yaitu.

a. Permainan kucing pris adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing terdiri dari 8 sampai 12 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang atau garis sebagai ’benteng’. Tujuan pertama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih ’benteng’ lawan dengan menyentuh tiang atau menginjak garis yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakan kata

benteng. Diarea benteng biasanya ada area aman dimana untuk grup yang memiliki tiang atau garis itu sudah berada di area aman tanpa takut terkena lawan. (Kamus Wapedia. Com.2009)

b. Lari 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)

c. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematik 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)

d. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman yunani kuno sampai dewasa ini. (Syarifuddin dan Muhadi (1992:59)

e. 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)