

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui proses pengajaran diharapkan terjadi perubahan perilaku pada anak didik.

Mengingat kondisi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dewasa ini, tidak mungkin mengajarkan semua jenis olahraga secara intensif, dengan maksud mencapai pendidikan jasmani bermanfaat, baik dalam segi keterampilan dasar. Maka perlu di siasati oleh guru dengan membuat suatu pembelajaran permainan lompat pantul (*plyometrics*) yang dapat menunjang pada materi pembelajaran.

Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial). Tentang penjas, Lutan (2001: 17) berpendapat 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 disepanjang hayatnya”.

Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar Depdiknas (2008:195) adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga.

Sudah tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani yang bermutu diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi. Pendidikan jasmani memberikan sumbangan yang sangat besar bagi perkembangan siswa secara menyeluruh. Para pelaku pendidikan terkadang melupakan kesempatan baik untuk mendidik dan sekaligus membentuk siswa, terutama pada usia Sekolah Dasar, yang kita pahami bersama merupakan pondasi bagi perkembangan siswa-siswa kita seterusnya. Materi tersebut dijadikan pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, tidak melalui pengajaran konvensional di dalam kelas saja yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapat sentuhan didaktik dan metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Ruang lingkup KTSP (2008:195) Pendidikan Jasmani mencakup tentang:

1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, atletik,...dst; (2) Aktivitas pengembangan; (3) Aktivitas senam; (4) Aktivitas ritmik; (5) Pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung; (7) kesehatan meliputi: Penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan Penjas di SDN I Kaliwulu kurang berjalan dengan baik dikarenakan situasi dan kondisi yang kurang memungkinkan di mana sarana dan prasarana tidak memadai, tidak memiliki tempat olahraga, bahkan halaman yang kurang luas sehingga waktu istirahat atau berolahraga anak kurang bergerak. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN I Kaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon, berjumlah 25 orang siswa yang terdiri dari anak laki-laki dan perempuan.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal diharapkan mempunyai program yang baik dan bermanfaat dalam melaksanakan pendidikan jasmani. Guru yang baik akan mengerti manfaat pendidikan jasmani dalam perkembangan anak dan dapat memberikan waktu yang luas untuk dapat memberikan teknik-teknik serta

berbagai keterampilan aktivitas olahraga. Adapun salah satu cabang olahraga yang akan dijadikan penelitian adalah atletik. Atletik sesuai dengan pendapat Syarifudin (2002:9) “Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena di dalam atletik terdapat geraka-gerakan seperti jalan, lari, lompat, dan lempar”.

Cabang olahraga Atletik mempunyai beberapa cabang yang dapat diperlombakan yaitu diantaranya nomor jalan, lompat dan lempar. Pada lingkup KTSP penjas kegiatan Atletik adalah mempraktikkan gerak dasar Atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan disiplin.

Lari merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga Atletik, menurut pendapat Syarifudin (2002:40) yang pada dasarnya dapat dibagi menjadi:

- a. Lari jarak pendek (*sprint*).
- b. Lari jarak menengah (*middle distance running*).
- c. Lari jarak jauh (*long distance running*).

Teknik untuk melakukan nomor lari tersebut yaitu melakukan bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan ke depan melalui gerakan-gerakan langkah kaki, kecondongan badan, gerakan kaki, ayunan lengan maupun cara pengaturan nafas.

Hal ini merupakan unsur-unsur pokok (*basic fundamental*) nomor lari sesuai dengan pendapat Syarifudin (2002:41) adalah sebagai berikut:

- a. Harus mempunyai kecondongan badan sesuai dengan jarak yang akan ditempuh.
- b. Harus dapat atau mempunyai pengaturan nafas secara wajar.
- c. Harus ada koordinasi dan kelemasan (relaksasi) antara semua otot yang mempunyai hubungan yang satu dengan yang lainnya.
- d. Harus mempunyai gerakan yang sesuai dan seimbang antara gerakan irama langkah dengan irama gerakan ayunan disesuaikan antara yang satu dengan yang lainnya.

Atletik adalah sebagai cabang olahraga yang meliputi; jalan, lompat dan lempar. (Hendrayana, 2007: 3). Sedangkan pengertian lari Sprint adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lainnya. (Hendrayana, 2007: 4).

Dalam nomor lari sprint (*sprint*) terdapat beberapa teknik yang perlu diperhatikan supaya tidak terjadi perbedaan pendapat antara guru, pelatih dan pembina atletik. Secara keseluruhan teknik lari jarak pendek itu terdiri dari: Tumpuan kaki, pengangkatan tungkai, kecondongan badan, ayunan lengan, dan santai sehingga guru atau pelatih harus memperkenalkan secara berangsur-angsur unsur-unsur teknik; kaki mendorong tuuh dan bergerak secara bertahap, sehingga kemampuan anak akan sedikit dapat menguasai teknik lari sprint dengan baik, yang diharapkan dari latihan lari sprint anak mampu melakukan gerakan tumpuan kaki, pengangkatan tungkai, serta kecondongan badan tetap terjaga sehingga ayunan tangan tetap rileks, pandangan ke depan.

Sesuai dengan panduan Depdikbud, (Suherman dkk, 200: 5) yang dikemukakan tentang gerak lari sprint adalah:

- a. Menopang tubuh;
- b. Mendorong tubuh ke depan;
- c. Pulih kembali setelah selesai tahap dorongan, siap untuk tahap berikutnya. Atlet pemula harus disadarkan akan gerakan dorongan dari tiap kaki. Lengan bekerja secara sinkron dengan kaki yang menjadi lawannya. Waktu kaki kanan pulih kembali, maka lengan kiri pulih pada posisi di depan tubuh; lengan mengimbangi tubuh dengan jalan membantu menyerap dorongan kaki; pundak harus membentuk sudut siku-siku dengan arah gerakan dan lengan harus berputar pada persendian pundak dengan gerakan ke muka dan ke belakang, sejajar dengan arah lari. Lengan juga membantu kekuatan kaki dalam tahap-tahap dorongan.

Untuk teknik lari sprint (*sprint*) yang harus dipahami dan dikuasai oleh aparat atlet atau anak-anak SD adalah: berlari menggunakan ujung kaki yang terlebih dahulu kontak dengan tanaah, pengangkatan lutut dan paha, ayunan lengan dan kecondongan badan. Sesuai dengan pendapat Syarifudin (2002: 66) adalah: lari dengan ujung kaki, lutut dan paha diangkat tinggi, ayunan tangan dari belakang ke depan, badan condong ke depan.

Frekuensi gerakan tungkai dalam lari jarak pendek sangat memegang peranan penting. Sedangkan ayunan tangan dan kecondongan badan, selain untuk membantu kelajuan lari juga untuk menjaga keseimbangan. Kekuatan dan frekuensi gerakan tungkai harus benar-benar dikuasai serta dapat dilakukan luwes dan lancar.

Alasan pemilihan subjek penelitian adalah bahwa berdasarkan hasil observasi awal pada pembelajaran lari sprint sebagian kurang mampu melakukan gerak dasar lari sprint yang benar sehingga diperlukan upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari sprint melalui penggunaan permainan lompat pantul (*plyometrics*) untuk membangun ledakan, kelentukan memantul pada otot tungkai, dalam melakukan lari sprint. Berikut adalah data awal hasil observasi lari sprint.

Tabel 1.1
Data Awal Lari Sprint Kelas IV SDN I Kaliwulu

No	Nama Siswa	Aspek yang Diamati									Keterangan			
		Start			Pelaksanaan			Finish			Skor	Nilai	T	BT
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Nenden Sri Suryani			√		√			√		7	77	√	
2	Edo Praama			√		√			√		7	77	√	
3	Fahlan Rifai			√		√			√		7	77	√	
4	Harissando	√			√				√		3	33		√
5	Abdullah Ahmad		√		√				√		4	44		√
6	Abiem Firdaus	√			√				√		3	33		√
7	Aenasih		√		√				√		4	44		√
8	Agung Setiawan	√			√				√		3	33		√
9	Aisyah Inanti		√		√				√		4	44		√
10	Anngun Fadillah	√			√				√		3	33		√
11	Anggi Putri		√		√				√		4	44		√
12	Dede Ardi	√			√				√		3	33		√
13	Dea Andini		√		√				√		4	44		√
14	Didin Saputra	√			√				√		3	33		√
15	Dina Septiani		√		√				√		4	44		√
16	Farikah	√			√				√		3	33		√
17	Fatonah			√		√				√	7	77	√	
18	Firangga			√		√				√	7	77	√	
19	Fitri Lestari	√			√				√		3	33		√
20	Fikha AnandaPutra		√		√				√		4	44		√
21	Jerry Renggadis			√		√				√	7	77	√	
22	Machell Putri R	√			√				√		3	33		√
23	Nabbilah Fatikha		√		√				√		4	44		√
24	Safirra Saffa			√		√				√	7	77	√	
25	Sari Febriana	√			√				√		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

Dari hasil observasi yang dilakukan dari 25 siswa, hanya 7 siswa atau sekitar 28% yang dikategorikan tuntas, sedangkan sebanyak 18 siswa atau 72% siswa dikategorikan belum tuntas dalam melakukan lari sprint, sehingga peneliti mencoba melakukan penelitian dengan menggunakan latihan permainan lompat

pantul (*plyometrics*), (Suherman dkk, 2002: 25) untuk mengatasi masalah lari sprint tersebut.

Latihan permainan lompat pantul (*plyometrics*) dilakukan dengan cara melangkah atau melompat turun dari atas box (*vaulting box*) dengan salah satu tungkai secara bergantian ke atas lantai dan segera meloncat kembali (gerakan memantul) ke atas box lainnya yang ada di depannya.

Diharapkan guru dapat mengembangkan dirinya untuk dapat menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*) pembelajaran sebagai sarana untuk mencapai suatu keberhasilan pembelajaran. Guru sebagai tokoh utama dalam proses pembelajaran tentunya memiliki tanggung jawab paling besar dalam upaya mengefektifkan pengajaran penjas di Sekolah Dasar. Dalam hal ini peneliti belum melihat adanya penerapan penjelasan hal di atas di SDN I Kaliwulu, sehingga peneliti berupaya untuk menemukan kendala-kendala yang ada. Apabila prinsip-prinsip metodologi pendidikan diterapkan dalam proses penyajian pembelajaran dan penggunaan permainan lompat pantul (*plyometrics*) pembelajaran yang tepat untuk mendukung keberhasilan guru dalam mencapai suatu program, maka akan didapat hasil yang baik.

Disini juga diperlukan suatu model pembelajaran untuk mengantarkan anak mempunyai kemampuan lari tetapi oleh anak tidak merasa kelelahan sehingga dengan perlombaan permainan lompat pantul (*plyometrics*) diharapkan timbul kekuatan yang cukup untuk melakukan gerakan lari sprint (*sprint*) sehingga antar kecepatan dan kekuatan muncul, dan juga diharapkan tumbuh akselerasi yang baik. Kendala yang dihadapi di SDN I Kaliwulu penguasaan lari sprint (*sprint*) siswa-siswanya kurang memadai, serta penyampaian pembelajaran yang belum maksimal oleh guru Penjas, maka diperlukan suatu cara untuk menyelesaikan permasalahan di atas, sehingga bertitik tolak dari uraian di atas penulis terdorong untuk mencoba untuk meneliti tentang. “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Lari *Sprint* Melalui Permainan lompat pantul (*plyometrics*) Pada Siswa Kelas IV SDN I Kaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon”.

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang masalah, penulis mencoba menerapkan pembelajaran atletik yaitu lari sprint (*sprint*) dengan permainan lompat pantul (*plyometrics*) permainan lompat pantul (*plyometrics*). Penulis merumuskan masalah tersebut, sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*)?.
- b. Bagaimanakah pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*)?.
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*)?.
- d. Bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*)?.

C. Pemecahan Masalah

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

Sedangkan konsep penelitian tindakan terdiri dari empat komponen yaitu:

a. Tahap Perencanaan

- 1) Membuat skenario pembelajaran atau RPP.
- 2) Membuat alat evaluasi belajar, untuk melihat peningkatan siswa dalam pembelajaran lari sprint .
- 3) Membuat lembar observasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran lari sprint di kelas IV SDN IKaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon dengan mengembangkan modifikasi perlombaan lompat pantul (*plyometrics*).
- 4) Pada siklus I latihan lompat pantul (*plyometrics*) tanpa menggunakan box, pada siklus II latihan lompat pantul (*plyometrics*) menggunakan box (*vaulting box*) dengan ketinggian 35 cm berlari sejauh 20 meter, pada siklus III latihan

lompat pantul (*plyometrics*) dengan ketinggian 40 cm, berlari sejauh 30 meter.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Mengkondisikan siswa ke arah pembelajaran yang kondusif dengan metode bermain melompati box yang bertahap ketinggiannya.
- 2) Guru memotivasi siswa.
- 3) Guru melakukan apersepsi sebelum kegiatan pembelajaran.
- 4) Guru menginformasikan tujuan pembelajaran.
- 5) Penjelasan teknik lari sprint;
- 6) Menentukan start.
- 7) Menentukan pelaksanaan.
- 8) Saat melewati garis finish.

c. Aktivitas Siswa

Guru dan peneliti mengamati (mencatat) proses pembelajaran gerak dasar siswa kelas IV SDN IKaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon. Aktivitas siswa berkaitan dengan sikap dan perilaku sebelum (pada tahap persiapan), selama pelaksanaan, dan sesudah melaksanakan aktivitas belajar gerak dasar pada siswa kelas IV SDN IKaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon, menunjukkan sikap semangat, disiplin dan kreatif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran gerak dasar lari sprint dalam atletik.

d. Hasil belajar

Untuk proses evaluasi yaitu mengenai kinerja guru dan aktivitas siswa dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi maupun catatan lapangan kinerja guru dan aktivitas siswa. Sesudah penyampaian materi, siswa melakukan post tes untuk memperoleh perkembangan kemampuan individu dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint pada setiap siklusnya.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui perlombaan lompat pantul (*plyometrics*), maka hasilnya meningkat, khususnya pada siswa kelas IV Kaliwulu Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui perencanaan pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*).
2. Ingin mengetahui pelaksanaan Kinerja guru dalam pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*).
3. Ingin mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*).
4. Ingin mengetahui hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint dengan menggunakan permainan lompat pantul (*plyometrics*).

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tindakan kelas ini akan memberikan manfaat yang berarti bagi:

1. **Siswa:** Penelitian tindakan kelas ini akan bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan gerak dasar lari sprint guna meningkatkan keterampilan gerak yang akan memberikan manfaat bagi kehidupan kesehariannya.
2. **Guru:** Dengan dilaksanakan penelitian tindakan kelas ini guru dapat mengetahui tindakan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan gerak dasar lari sprint dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak dasar sebagai pondasi bagi peningkatan keterampilan gerak tahap lanjut.
3. **Sekolah Dasar:** Hasil penelitian tindakan kelas ini akan memberikan sumbangan yang berarti bagi sekolah dalam rangka mempertahankan dan meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran penjas. Terutama bagi sekolah yang tempat penelitian ini dilaksanakan dan bagi sekolah lain pada umumnya.
4. **Lembaga:** Hasil penelitian ini dapat menjadi suatu pembelajaran yang baru bagi UPI Kampus Sumedang terutama bagi Program Studi Pendidikan Jasmani untuk dapat diajarkan pada mahasiswa yang lain, akan menjadikan sumbangan/ koleksi yang sangat berguna bagi perpustakaan UPI Kampus

Sumedang maupun UPI pusat, juga akan menjadikan bahan tambahan pembelajaran bagi web UPI.

- 5. Peneliti:** Penelitian ini akan dapat mengetahui hasil dari penelitian si peneliti, apakah penelitiannya berhasil atau tidak, juga dapat mengembangkan kreativitas peneliti untuk menemukan hal-hal yang baru.

F. Batasan Istilah

Meningkatkan: adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil belajar atau latihan (Sisdiknas, 2003: 25).

Gerak Dasar: adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang (kamus Besar : 359). Landasan dalam pengembangan keterampilan yang lebih Kompleks (UT, 2000:63).

Atletik: adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. (Syarifudin 2002:2).

Lari Sprint: adalah suatu cara dimana si atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. (Syarifudin, 2002:10).

Permainan lompat pantul (plyometrics): adalah latihan yang dilakukan dengan cara melangkah atau melompat turun dari atas box (*vaulting box*) dengan kedua tungkai secara bersamaan ke atas lantai dan segera meloncat kembali (gerakan memantul) ke atas box lainnya yang ada di depannya, (Suherman, 2001: 92).