

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara sederhana, pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Selain belajar dan mendidik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani, anak diajarkan untuk bergerak, melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan potensi anak secara seimbang. Perkembangan tersebut harus terjadi secara utuh dan menyeluruh, sebab yang diharapkan dari proses belajar tersebut tidak hanya aspek jasmani yang biasa dikenal dengan istilah psikomotorik, akan tetapi juga potensi yang lainnya, yaitu perkembangan pengetahuan dan penalaran yang bisa disebut dengan istilah kognitif. Selain itu juga diharapkan dapat mencapai perkembangan sikap serta kepribadian yang positif.

Pada saat ini pemerintah telah menerapkan kebijakan pelaksanaan kurikulum baru yang disesuaikan dengan tuntutan jaman. Kebijakan itu ditandai dengan pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Kurikulum ini menjadi pedoman bagi guru dalam kegiatan pembelajaran untuk semua mata pelajaran. Dalam kurikulum KTSP terdapat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator dan materi pokok untuk masing-masing mata pelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru harus berpedoman pada kurikulum tersebut, sehingga diharapkan siswa akan dapat

mencapai standar kompetensi pada masing-masing mata pelajaran, dan tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai.

Agar tercapai tujuan tersebut guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri. Dengan media, strategi dan pendekatan pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa.

Dalam buku Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI (2006: 62), menjelaskan bahwa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta memiliki sikap positif.

Uraian di atas dapat penulis uraikan kembali, bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta

pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Menurut Depdiknas tahun 2003, menyatakan bahwa.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara *organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif* dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan.

Menurut Lutan, (1996: 1) mengatakan bahwa.

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 kita.

Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan

pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah dasar dengan disesuaikan dengan kemampuan siswa. Pembelajaran atletik di sekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik.

Dalam pelaksanaan pembelajaran guru pendidikan jasmani juga perlu merancang bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar agar dapat meningkatkan dan mengembangkan daya gerak siswa sekolah dasar pada cabang olahraga atletik lari *sprint* yang sesuai dengan karakteristik siswa, sehingga perlu ditingkatkan dan dikembangkan.

Menurut Heryana (2008: 35), menjelaskan bahwa.

Lari *sprint* adalah lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh dengan waktu yang pendek. Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara gerakan keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerakan kaki dan memasuki *finish*.

Dari penjelasan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa kelima aspek tersebut memiliki keterkaitan antara aspek yang satu dengan yang lainnya karena secara umum gaya yang tepat dalam lari *sprint* meliputi lima aspek tersebut. Dalam proses pembelajarannya untuk pematangan kemampuan dominan lari *sprint* yaitu kecepatan dan daya tahan dengan melalui pendekatan bermain, karena sebagian waktu dalam keseharian siswa sekolah dasar adalah bermain.

Berdasarkan data awal yang diperoleh oleh peneliti pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon yang

berjumlah 30 siswa, 19 siswa laki-laki dan 11 perempuan, maka peneliti mendapatkan data awal dari hasil observasi sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Awal Hasil Belajar Siswa Kelas V
SDN 2 Bungko tentang Gerak Dasar Lari *Sprint*

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai																Skor	Nilai	Ket		
		Gerakan Kaki				Gerakan Tangan				Posisi Badan				Pandangan						Tuntas	Tidak tuntas	
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1					
1	Andi			✓				✓			✓					✓	6	38		✓		
2	Farida		✓				✓				✓				✓		9	56		✓		
3	Kuslena				✓		✓			✓					✓		8	50		✓		
4	Kutipa			✓			✓				✓				✓		8	50		✓		
5	Mewa Iroda			✓			✓				✓				✓		10	63	✓			
6	Suhendri		✓				✓			✓					✓		13	81	✓			
7	Rahmat h.		✓				✓				✓				✓		10	63	✓			
8	Andi a		✓				✓				✓				✓		13	81	✓			
9	Andira	✓				✓					✓				✓		14	88	✓			
10	Andi Wijaya			✓			✓				✓				✓		8	50		✓		
11	Anggini. M			✓			✓				✓				✓		10	63	✓			
12	Argo		✓				✓			✓					✓		13	81	✓			
13	ripin		✓				✓				✓				✓		10	63	✓			
14	Aris e		✓				✓				✓				✓		13	81	✓			
15	Aris s.			✓			✓				✓				✓		8	50		✓		
16	Aryati			✓			✓				✓				✓		6	38		✓		
17	Abunawan				✓		✓				✓				✓		8	50		✓		
18	Cahyati			✓			✓				✓				✓		8	50		✓		
19	Casmina		✓				✓				✓				✓		9	56		✓		
20	Cipta heka		✓				✓				✓				✓		9	56		✓		
21	Daela			✓			✓				✓				✓		6	38		✓		
22	Dani		✓				✓				✓				✓		9	56		✓		
23	Darina				✓		✓				✓				✓		8	50		✓		
24	Dayuni			✓			✓				✓				✓		8	50		✓		
25	Dedi i			✓			✓				✓				✓		6	38		✓		
26	Diki. W		✓				✓				✓				✓		9	56		✓		
27	Diman			✓			✓				✓				✓		6	38		✓		
28	Ema Malili			✓			✓				✓				✓		6	38		✓		
29	Endi S				✓		✓				✓				✓		8	50		✓		
30	Erika			✓			✓				✓				✓		8	50		✓		
Jumlah		1	11	14	4	1	6	17	6	2	5	23	0	0	9	15	6	267	167	2	9	21
Rata-rata		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	56	-	-	-
Prosentase		3%	37%	47%	13%	3%	20%	57%	20%	7%	17%	77%	0%	0%	30%	50%	20%	-	-	30%	70%	-
Prosentase KKM		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	56%	-	-	-	-

Tabel 1.2
Data Awal Prosentasi Hasil Belajar Siswa Kelas V
SDN 2 Bungko tentang Gerak Dasar Lari *Spike*

No	Jumlah Siswa	Prosentase	Keterangan
1	9 siswa	30%	Tuntas
2	21 siswa	70%	Tidak Tuntas

Berdasarkan pemaparan data di atas keadaan pembelajaran tentang gerak dasar lari *sprint*, maka dapat dipaparkan bahwa aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran sangat rendah. Dan dapat dipaparkan bahwa hanya 30% atau 9 siswa dari 30 siswa. Dengan demikian, sangat wajar apabila hasil belajar siswa terhadap materi gerak dasar lari *sprint* pada pembelajaran atletik masih rendah sekali.

Untuk mengatasi masalah tersebut, maka penulis melakukan modifikasi supaya siswa mampu melakukan gerak dasar lari *sprint* dengan baik, yaitu dengan permainan kucing dan tikus. Yaitu melakukan permainan kucing dan tikus yang diperankan oleh siswa. Dalam permainannya siswa yang tidak menjadi kucing atau tikus ditugaskan menjadi pagar yang membentuk lingkaran dengan tangan saling bergandengan. Kucing berada di luar lingkaran dan tikus berada di lingkaran. Kucing bertugas untuk mengejar dengan berlari untuk menangkap tikus yang berada dalam lingkaran. Dengan menerapkan permainan ini, maka mereka akan terangsang mencoba melakukan gerak dasar lari *sprint*, pembelajaran itu seolah-olah mengajak siswa untuk mencobanya, sehingga ada perubahan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint*.

Berdasarkan uraian di atas penulis merasa tertarik untuk mengembangkan lebih lanjut dalam bentuk penelitian dengan judul “*Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Sprint melalui Permainan Kucing dan Tikus Bagi Siswa Kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon*”.

B. Rumusan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, tentang permasalahan yang muncul pada Kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus bagi siswa kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon?
- b. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus bagi siswa kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon?
- c. Bagaimana hasil evaluasi dari pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus bagi siswa kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon?

2. Pemecahan Masalah

a. Prosedur Penelitian

Untuk memecahkan permasalahan yang dirumuskan di atas perlu dikembangkan model pembelajaran yang dapat membantu permasalahan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam penelitian ini, permasalahan yang timbul berkaitan dengan hasil belajar siswa tentang rendahnya siswa melakukan gerak dasar lari *sprint*.

Mengacu dari akar permasalahan yang muncul, peneliti bersama guru yang diobservasi oleh penulis (teman sejawat), melakukan refleksi pembelajaran penjas. Bermodalkan rujukan buku, pengalaman mengajar yang dimiliki oleh guru dan ilmu yang didapatkan peneliti selama mengikuti perkuliahan selama ini, maka peneliti memandang perlu menerapkan model pembelajaran yaitu permainan kucing dan tikus untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint*. Hal ini karena dengan melakukan permainan kucing dan tikus dapat memudahkan siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint* dengan baik. Pembelajaran keterampilan gerak dasar lari *sprint* melakukan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1) Tahapan Persiapan

Pada tahapan ini guru mempersiapkan perencanaan pembelajaran, tempat yang digunakan sebagai media adalah siswa itu sendiri, kemudian guru mengkondisikan siswa kearah pembelajaran serta memberikan motivasi siswa dalam mengikuti

pembelajaran. Guru menjelaskan kepada siswa mengenai materi, tujuan, pokok-pokok kegiatan dan hasil yang ingin dicapai serta menjelaskan kepada siswa tentang langkah-langkah gerak dasar lari *sprint* yang baik melalui permainan kucing dan tikus.

2) Tahapan Pelaksanaan

Pada tahap ini guru memberikan pengarahan kepada siswa mengenai langkah-langkah pembelajaran gerak dasar lari *sprint* pada melalui permainan kucing dan tikus. Tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

- a) Guru membariskan siswa untuk melakukan pemanasan.
- b) Siswa diberikan penjelasan cara permainan kucing dan tikus.
- c) Permainan yang pertama di lakukan oleh kelompok laki-laki selanjutnya kelompok perempuan.
- d) Guru menunjuk 2 orang untuk menjadi kucing dan tikus.
- e) Siswa yang tidak menjadi kucing dan tikus membentuk lingkaran sebagai tempat tikus berlindung.
- f) Siswa melakukan permainan kucing dan tikus.

Dengan melakukan tahapan-tahapan tersebut di atas yang secara berulang-ulang sampai akhirnya siswa dapat melakukan gerak dasar lari *sprint* dengan baik dan benar. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran melalui permainan kucing dan tikus.

3) Tahapan Evaluasi

Pada tahapan ini guru mengevaluasi dengan cara melihat langsung praktek gerak dasar lari *sprint* yang dilakukan oleh siswa. Guru melakukan evaluasi secara individu pada saat pelaksanaan permainan kucing dan tikus dilaksanakan.

4) Tahapan Upaya Peningkatan Kemampuan

Pada tahapan ini guru dapat melihat peningkatan kemampuan siswa melalui permainan kucing dan tikus yang berhasil telah dilakukan oleh setiap siswa, maka hal tersebut merupakan hasil peningkatan yang dicapai dalam suatu pembelajaran.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini yaitu meningkatkan proses hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD khususnya tentang gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon. Adapun tujuan khusus adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus bagi siswa kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus bagi siswa kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon.

3. Untuk mengetahui hasil evaluasi pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus bagi siswa kelas V SDN 2 Bungko Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

Dengan diadakan penelitian tindakan kelas (PTK) ini diharapkan dapat membuat manfaat sebagai berikut :

1. Untuk siswa

Diharapkan dapat memotivasi minat siswa agar lebih aktif belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah.

2. Untuk guru

Meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dalam menciptakan berbagai model pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan.

3. Untuk Sekolah

Model pembelajaran yang dimodifikasi dapat memberikan kontribusi dalam upaya memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar.

4. Untuk UPI PGSD Kampus Sumedang

Hasil penelitian tindakan kelas ini sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka penambahan wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan mengajar serta perbaikan proses pembelajaran untuk menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi.

5. Untuk Peneliti

Hasil penelitian ini sebagai bekal untuk lebih mampu mengembangkan kinerja pembelajaran penjas sekaligus salah satu upaya untuk terus meningkatkan kompetensi mengajar agar dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran selalu lebih efektif dan efisien sehingga target belajar setiap siswa akan selalu tercapai pula.

E. Batasan Istilah

Gerak dasar adalah pola gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki anak yang digunakan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu; Kemampuan lokomotor, kemampuan non lokomotor, dan manipulatif (Mahendra dan Ma'mun, 1998: 12)

Pembelajaran yaitu pemberian pelajaran yang kata dasarnya adalah belajar. Belajar dalam olahraga sering disebut dengan latihan. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988: 101).

Lari *sprint* adalah lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh dengan waktu yang pendek. Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara gerakan keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerakan kaki dan memasuki *finish* (Heryana, 1984: 12)

Permainan kucing dan tikus adalah permainan yang dilakukan dengan cara berlari yang diperankan oleh siswa yang menjadi kucing dan tikus. Kucing mengejar tikus yang berada dalam lingkaran. Jika tikus tertangkap maka akan diganti dengan siswa yang lain. (Pramono, 2000: 15)

