

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu maupun masyarakat suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat.

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. (Depdiknas 2006: 131) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata ajar yang di berikan yang diberikan di suatu jejang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sportif, kecedardasan emosi, lingkungan belajar di atur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penhayatan nilai-nilai (sikap-mental emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Menurut Milan Rianto (2002: 114) pendekatan bermain adalah suatu cara penyajian bahan keilmuan atau pembelajaran melalui pola permainan. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia Eddy Purnomo (2007: 3). Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa sekolah, termasuk Sekolah Menengah Pertama. Atletik sendiri dibagi menjadi beberapa nomor yaitu nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari dalam olahraga atletik. Pokok bahasan lari jarak pendek merupakan bagian dari pokok bahasan atletik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan di sekolah-sekolah pada umumnya. Begitu juga di SMP Angkasa Kupang, materi lari jarak pendek sudah diajarkan oleh guru mata pelajaran penjasorkes mulai dari kelas VII, VIII, dan IX.

Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) yaitu perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start. Lari jarak pendek merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin Muhtar (2011:12). Artinya harus melakukan lari yang secepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Dalam teknik lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami atau dikuasai yaitu mengenai teknik *start*, teknik gerakan *sprint*, dan

teknik melewati garis *finish*. Keterlambatan ketidak telitian pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan start, harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih dengan cermat Dadan Heryana, Giri Verianti, (2010: 17). Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran penjasorkes harus mendapat sentuhan ditaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan dan hasil yang lebih optimal (Cahyadi, 2016; Suyono, 2018; Winarto, 2018).

Berdasarkan hasil observasi pra siklus terhadap pembelajaran peningkatan hasil belajar lari jarak pendek di SMP Angkasa Kupang yang dilakukan di semester sebelumnya, menunjukkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek telah mencapai kriteria ketuntasan minimal sebesar 36.89% (Dengan nilai kriteria ketuntasan minimal 75-100) dari Jumlah siswa dalam kelas yaitu sebanyak 20 orang siswa. Dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa kelas VII di SMP Angkasa Kupang pada pembelajaran lari jarak pendek masih sangat kurang maksimal, ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum melibatkan siswa secara aktif.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di SMP Angkasa Kupang pada kelas VII saat melakukan pengamatan, siswa-siswa tersebut masih banyak mengalami kesulitan dalam menerima materi pembelajaran lari jarak pendek yang telah diajarkan oleh guru. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran lari jarak pendek di SMP Angkasa Kupang yang terlalu

monoton. Siswa hanya di suruh melakukan praktek lari jarak pendek kemudian langsung dinilai oleh guru. Dengan cara pembelajaran tersebut banyak siswa yang kurang antusias, kurang bersemangat dan cenderung sering melakukan praktek tanpa mengetahui teknik dasar dalam melakukan lari jarak pendek setelah itu selesai.

Proses pembelajaran lari jarak pendek guru fokus dengan pembelajaran pada materi dan monoton sehingga belum adanya pendekatan pembelajaran bermain yang menekankan pada hasil belajar lari jarak pendek yang kurang maksimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan banyak hasil belajar siswa yang dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Dari jumlah siswa yang ada di kelas VII berjumlah 20 siswa, maka sebanyak 2 siswa mendapatkan nilai diatas 75 atau berkategori tuntas dan sebanyak 18 siswa belum tuntas. Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan hasil belajar selanjutnya.

Sadar akan keadaan tersebut penulis bermaksud untuk memberikan solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. Menurut Saripudin dan Faujiah (2018: 133) menyatakan bahwa melalui bermain anak memperoleh pembatasan dan memahami kehidupan karena dalam bermain anak merasakan kesenangan, bermain juga merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan kepada individu dan dilaksanakan untuk kegiatan itu sendiri yang lebih di tekankan pada hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut. Sehingga dalam pendekatan

bermain ini menggunakan permainan dengan cara memasukan bola dalam kotak.

Cara permainan dengan kompetisi secara individu:

1. Siswa di bagi menjadi 2 baris berbanjar.
2. Dari posisi siap, siswa mempraktekan permainan secara individu dari posisi start sampai selesai, yaitu siswa berlari membawa bola yang telah di siapkan satu persatu untuk dipindahkan dan di masukan ke dalam kotak dengan jarak 20 meter sampai bola yang disiapkan habis.
3. Ketika guru memberikan aba-aba “Bersedia” “Siap” “Ya” maka siswa berlari secepatnya.
4. Pemenang adalah siswa yang menyelesaikan tugasnya dengan cepat dan benar.

Dalam pendekatan bermain pada pembelajaran lari jarak pendek di harapkan dapat memberikan dampak untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan menambah motivasi siswa, semangat siswa, keaktifan siswa dan mampu memahami Teknik dasar lari jarak pendek dengan diadakan pendekatan bermain dalam melaksanakan pembelajaran lari jarak pendek, karena sebelumnya siswa kurang memahami pembelajaran lari jarak pendek dikarenakan pembelajaran yang monoton dari guru dan belum juga memakai pembelajaran pendekatan bermain, sehingga siswa kurangnya motivasi, aktif, semangat, bahkan tidak antusias dan menganggap pembelajaran yang membosankan, jika pembelajaran ini dibiarkan menerus maka akan

berpengaruh pada hasil belajar siswa yang kurang maksimal sehingga penilaian siswa akan berdampak berkurang pada pembelajaran lari jarak pendek.

Suasana pembelajaran yang terjadi di atas tentu bukanlah mencerminkan hasil dari proses pembelajaran yang baik. Untuk dapat mewujudkan proses pembelajaran yang baik, guru harus dapat memahami, mengerti kemauan, dan karakteristik siswanya. Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan mengisiasi, memfasilitasi dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar peserta didik dan meningkatkan proses belajar serta hasil belajar tersebut Udin S. Winata Putra (2007: 18).

Berdasarkan latar belakang diatas, untuk melihat hasil belajar siswa dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek, maka Penulis akan dilaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Angkasa”.

Adapun penelitian terdahulu oleh Fauzia Tahun Ajaran 2019/2020 dengan Judul “Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek melalui Model Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri No.85/I Sumber Rejo Tahun Pelajaran 2019/2020”. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa melalui model bermain dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa dari Pra Tindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Peningkatan terjadi pada siklus I. Minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan minat, keaktifan, dan keterampilan lari jarak pendek siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas demi pencapaian hasil belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi di latar belakang diatas maka peneliti perlu mengidentifikasi masalah

1. Pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru masih monoton.
2. Siswa kurang termotivasi dalam pelajaran lari jarak pendek, karena pembelajaran yang bersifat satu arah.
3. Belum diketahui hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain memasukkan bola dalam kotak.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil indentifikasi masalah diatas maka peneliti perlu membatasi masalah agar tidak meluas sehingga peneliti hanya berfokus pada target penelitian adalah Meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada pembelajaran penjasorkes.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan dalam penelitian adalah Bagaimana Peningkatan Hasil Belajar

Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Angkasa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada pembelajaran penjasorkes di SMP Angkasa.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman dalam Meningkatkan Hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada pembelajaran penjasorkes di SMP Angkasa.

1. Manfaat akademis

a. Manfaat Teoritis

Harapan dari penemuan peneliti ini secara umum dapat mendorong dan mendukung penelitian yang serupa yang diteliti sebelumnya atau mungkin setelah penelitian ini. Di sisi lain penulis mengharapkan dari hasil penelitian ini dapat meningkatkan hasil pembelajaran penerapan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan masalah pembelajaran secara meluas dan khusus yang berkaitan tentang meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada pembelajaran penjasorkes di SMP Angkasa.

b. Dapat bermanfaat bagi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan

Rekreasi sebagai bahan kajian yang ada kaitannya dengan mata kuliah yang sesuai

- c. Dapat bermanfaat bagi penulis selama kuliah di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Sebagai bahan pembelajaran

2. Manfaat praktis

a. Bagi Guru

Sebagai pedoman bagi guru dalam mengajar untuk memotivasi siswa untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain.

b. Bagi Sekolah

Agar dapat memfasilitasi siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes Di Smp Angkasa Kupang