

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran olahraga merupakan inti dari kegiatan pendidikan disekolah khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh peserta didik, Wawan S. Suherman (2004:24). Kemampuan keterampilan gerak dasar, merupakan kemampuan yang penting didalam kehidupan sehari-hari. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis terarah dan terlaksana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan juga mengandung makna yaitu mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran. Melalui pembelajaran Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diharapkan kesehatan peserta didik tetap terjaga. Berdasarkan standar isi disebutkan bahwa siswa kelas VII pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan harus memiliki kemampuan melakukan lari jarak pendek. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat tercapai jika materi-materi yang di ajarkan di sampaikan dengan baik dan benar.

Pada pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan khususnya atletik lari jarak pendek, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang di lakukan seperti yang di ajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajaran. Sedangkan siswa lebih suka bermain, yang pada akhirnya dalam pembelajaran atletik lari jarak pendek merasa tidak menyenangkan atau membosankan Sahabuddin dkk (2020:15). Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran atletik lari jarak pendek dengan mengacu pada hasil yang di capai siswa tidak memperhatikan proses yang di lakukan, lebih di sayangkan bahwa teknik yang di lakukan sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya Hartono dkk (2013:15).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, siswa harus memahami fase-fase lari jarak pendek. *Star* yang benar perlu di lakukan dengan konsentrasi penuh sambil menyiapkan sikap dan teknik star, posisi tubuh yang benar yaitu dengan berjongkok. Sikap lari jarak pendek, star jongkok terdiri dari 3 tahap tergantung aba-aba yang di berikan, di awal star jongkok, akan ada

aba-aba “ bersedia “ dimana posisi dan gerakan tubuh harus benar seperti, tubuh dalam posisi berjongkok, kemudian posisi tangan ada pada permukaan tanah tempat anda berjongkok pada titik anda hendak melakukan lari, lalu tangan (Ibu jari dan jari-jari yang lainnya) yang berada menempel pada tanah membentuk huruf V terbalik, kemudian bahu sedikit di condongkan sedikit kearah depan dan berada di depan tangan sambil meluruskan tangan. Setelah itu rilekskan bagian kepala dan leher supaya tidak terlalu kaku dan tegang, lalu fokuskan pandangan lalu tetap lurus ke depan, dan posisi kaki letakan mengarah pada garis star. Latihan yang terus menerus akan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam berlari cepat karena dengan mengulang dan mengulang terjadi perubahan dan kemampuan bidang fisik dan psikis di bidang lari cepat, seperti yang di kemukakan oleh Imanudin Priyono, (2019:40). Bahwa latihan kondisi fisik lari cepat adalah sebagai berikut : (1). Fisik umum terdiri dari : kekuatan (*Strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*fleksibility*), kelincahan (*ability*). (2). Fisik khusus terdiri dari : daya ledak (*power*), reaksi, stamina, kordinasi, keseimbangan, kecepatan.

Pembelajaran merupakan komunikasi dua arah. Mengajar di lakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar di lakukan oleh peserta didik. Menurut Sudjana (2012:28), pembelajaran merupakan upaya yang di lakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar..

Sesuai dengan pengamatan ketika peneliti berada di sekolah tersebut bahwa ada beberapa masalah yang mempengaruhi hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo di karenakan keterbatasan guru olahraga di sekolah dasar (tidak ada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), siswa tidak aktif bergerak dan sarana prasarana tidak mendukung (halaman sekolah sempit, berbatu).

Untuk memperoleh peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dapat di lakukan melalui akselerasi, bentuk latihan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan kordinasi gerak lari jarak pendek. Dengan latihan yang giat akan menghasilkan kemampuan siswa dalam lari jarak pendek.

Dari uraian di atas maka penulis mengambil judul tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat di identifikasikan masalah-masalah, antara lain :

1. Kemampuan lari jarak sprint siswa yang rendah.
2. Pemilihan metode mengajar atau cara mengajar yang kurang tepat pada pembelajaran lari jarak pendek.
3. Belum di ketahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek yang ada pada pendekatan bermain Hitam Hijau.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka harus membatasi agar peneliti lebih terarah dan fokus, maka diperlukan adanya pembatasan masalah. Dengan pertimbangan tersebut maka peneliti membatasi pada Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, dapat rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pada Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas VII SMPS Maria Fatima Nurobo.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

- a) Sebagai sumbangan pemikiran bagi mahasiswa FKIP PJKR UKAW dalam memahami pentingnya pembelajaran lari jarak pendek yang juga berkaitan dengan mata kuliah atletik

b) Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain hitam hijau dalam pembelajaran penjasorkes.

2. Manfaat praktis

a) Dapat dijadikan sebagai bahan informasi kepada guru atau calon guru olahraga dalam meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

b) Sebagai sumbangan pemikiran yang aktual dan praktis bagi guru-guru dalam memahami pentingnya meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek bagi siswa.