

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik mulai dipopulerkan di Yunani Kuno, sekitar abad ke-5 SM. Istilah atletik berasal dari Yunani Athlos, yang berarti perlombaan, pertandingan, atau suatu perjuangan. Atletik sering disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga, karena gerakan tubuh pada olahraga atletik, yang meliputi gerak lari, lompat dan lempar merupakan dasar gerakan bagi semua cabang olahraga. Tak heran, atletik merupakan sarana pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Kementerian Pendidikan Nasional (2009 : 23). Adapun nomor-nomor yang terdapat pada cabang olahraga atletik yaitu :1. jalan, 2. lari, 3. lempar, dan 4. lompat. Lari sprint biasa orang disebut dengan sprinter dan biasanya digunakan untuk perlombaan lari jarak pendek yang memerlukan tenaga yaitu kekuatan dan kecepatan yang besarguna mencapai prestasi yang baik.

Bagaimana untuk mempertahankan upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint, sebagai hasil belajar lari yang meningkat dan menuntut pengerahan tenaga semaksimal mungkin, melalui permainan kecil hitam hijau untuk mencapai hasil belajar lari sprint yang baik saat melakukan start lari sprint. Oleh karena itu pelari sprint berupaya bagaimana untuk meningkatkan teknik-tenik yang ada pada lari sprint untuk mencapai hasil kecepatan lari sprint melalui permainan kecil hitam hijau. agar daya tahan langkah, kekuatan, otot power tungkai, dan kelentukan tetap bertahan untuk mencapai hasil belajar

lari sprint. Teknik sprint terdiri dari 3 fase yaitu menurut Suherman dalam Fadjar.(2014:7)

1. Start actionjongkok

Pada aba-aba bersedia :Seorang pelari start jongkok dengan lutut biasanya kaki kiri dan ujung telapak kaki kiri dan kanan menempel pada balok startkaki kanan dilipat dan ujung/telapak kaki menempel pada balok start yang kanan. Kedua tangan lurus selebar bahu. Kedua jari telunjuk diletakkan tepat dibelakang garis start ke arah samping lurus dan jari-jari yang lain rapat. Kedua ibu jari tangan diletakan sejajar dengan jari telunjuk, sehingga membentuk huruf V terbalik. Leher rileks, pandangan ke arah kaki atau kebawah. Pada aba-aba “siap” : Pantat diangkat, lutut kaki belakang agak lurus, sehingga pantat akan lebih tinggi dari kepala. Pada aba-aba “ya” : Kedua kaki menolak dengan kuat. kedua tangan mengikuti dan membantu menolak.

2. Lari/sprinting action

Tahap melangkah, yaitu mata kaki dan lutut melangkah diluruskan pada saat titik berat bergerak di depan kaki yang menumpu, dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki yang lain yang disebut kaki bebas, ditekuk, dan bergerak ke depan ke atas, membuat gerakan ke depan, ekstensi tersebut ke depan sampai ke jari-jari kaki. Kedua lengan mengayun memberi imbangan gerak kepada kedua kaki. Titik maksimum gerakan ini bersamaan dengan gerak dorong akhir sehingga bila sikut berada di titik jauh di belakang maka lutut lawannya akan mencapai tinggi maksimum di depan. Tahap pemulihan kembali, yaitu sekali gerak

melangkah selesai sentuhan tanah yang dibuat kaki selesai juga, dan titik pusat berat badan diproyeksikan dengan arah parabola, pada tahap ini kecepatan hilang, kaki yang melangkah terangkat ke belakang, sedangkan kaki lain ke depan dan barulah terbentuk tarikan kaki yang aktif ketika kaki menyentuh tanah.

3. Finish/ Finishing action

Finish merupakan hal yang sangat penting pada saat perjuangan terakhir seorang pelari untuk mempertahankan prestasinya bersaing dengan lawan dan dirinya sendiri. Didalam perlombaan lari jarak pendek teknik masuk atau melewati garis finis tidak kalah pentingnya dengan teknik start maupun teknik lari sebab seorang atlet yang mempunyai kekuatan dan kecepatan sama, sering nasibnya tergantung dari teknik masuk finish, yaitu saat berakhirnya perlombaan

Permainan tradisional adalah suatu bentuk permainan yang dimiliki oleh suatu daerah yang merujuk permainan budaya yang sudah diamalkan oleh sesuatu masyarakat kita Maselah, (2012 : 18). Maka dari itu pemberian belajar lari sprint melalui permainan hijau hitam diharapkan dapat membuat anak untuk lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Pemberian belajar lari sprint pada siswa lebih menekankan pada saat lari sprint yang akan di langsung berkaitan dengan metode permainan yang sudah di sesuaikan sehingga pembelajaran lari sprint dapat meningkatkan dan membentuk reaksi kelincahan siswa melakukan lari sprint berlangsung dan membuat siswa lebih di tekuni pembelajaran lari sprint bertujuan untuk mencapai hasil kecepatan (speed) yang dapat dilakukan melalui permainan

hitam hijau. Menurut Depdikbud, 1995 dalam Kesuma, (2013 : 13) permainan hijau hitam adalah suatu permainan yang dimainkan dua kelompok, satu kelompok terdiri 10 orang atau 12 orang disesuaikan dengan jumlah siswa. Pelaksanaan permainannya, anak dibagi dua kelompok (baris dalam 2 saf) anak berdiri dalam posisi siap mengejar atau dikejar, jarak antara saf satu (I) dengan saf dua (II) lebih kurang 2 meter, di belakang setiap baris diberi garis atau tanda sebagai batas akhir dengan jarak 15 meter.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengharapkan, permainan hijau hitam dapat meningkatkan reaksi dan daya ledak saat melakukan start sehingga menimbulkan dorongan dan kecepatan pada saat keluar start. Sehingga pada aba-aba start siswa atau atlet tersebut tidak menimbulkan dan mengalami hambatan pada saat melakukan start pada perlombaan.

Hasil belajar lari sprint yang optimal akan dapat diraih hanya dengan melalui proses permainan hijau hitam yang teratur berkesinambungan dan sistematis, sebagaimana diungkapkan oleh Gusti (2011 : 1) bahwa latihan merupakan gerakan fisik dan aktifitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam waktu durasi lama, dengan pembedaan yang meningkat secara progresi dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktifitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Maka peneliti merencanakan dua siklus terlebih dahulu untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan kecil hijau hitam,

siklus pertama peneliti menggunakan metode permainan tradisional hijau hitam 20 meter, sedangkan di siklus kedua menggunakan permainan tradisional hijau hitam yang dimodifikasi pada saat start dan lari print. Apabila siswa belum mencapai KKM, siklus akan ditambahkan sampai siswa mencapai KKM yang telah ditentukan oleh pihak sekolah dan guru.

Penelitian yang membahas masalah upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam hijau sebelumnya pernah dilakukan. Penelitian ini menjadi penguat terkait dengan rancangan penelitian yang akan saya lakukan, agar penelitian yang selanjutnya diharapkan akan menjadi lebih baik.

Sebagai peneliti mengaplikasikan jenis permainan hitam hijau sebagai upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan kecil hitam hijau pada siswa kelas V SD Inpres Lasiana Kelurahan Lasiana Kecamatan Kelapa Lima Kota Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian penelitian maka masalah diatas diidentifikasi adalah:

1. Hasil belajar lari siswa tidak meningkat oleh karena tidak bergerak.
2. Belum di ketahui upaya meningkat hasil belajar lari sprint.
3. Tidak yang di lalui oleh guru olahraga sehingga tidak meningkat lari siswa sesama memperoleh hasil belajar.
4. Hasil belajar lari tidak menggunakan teknik-teknik lari.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka,peneliti membatasi pada masalah yaitu meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan kecil

hitam dan hijau.pada siswa kelas V SD Lasiana dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan kecil hitam hijau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakaang diatas maka rumusan masalah penelitian adalah: “Bagaimanameningkatkan hasil belajar lari Sprintmelalui permainan hitam hijau pada siswa kelas V Sekolah Dasar Inpres Lasiana .?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari Sprint Melalui Permainan Hitam Hijaupada siswa kelas V Sekolah Dasar Inpres Lasiana Kelurahan Lasiana Kecamatan Kelapa Lima Kota Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang sudah ada sebelumnya sebagai bahan informasi atau bahan perbandingan untuk melakukan penelitian yang lain. Khususnya upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint, serta menambah wawasan dalam pengembangan materi pembelajaran atletik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

- 1.) Untuk meningkatkan kreatifitas mengajar melalui penerapan model pembelajaran sebagai permainan baru dalam proses pembelajaran.
- 2.)Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.

b. Bagi Siswa

Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan serta meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan hasil belajar lari sprint.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di sekolah.