

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya dalam meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang kuat, sehat, terampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan social, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang maksimal.

Dengan demikian, pendidikan seharusnya memberikan sebuah pengalaman yang membawa dampak perubahan positif baik lahir maupun batin melalui serangkaian kegiatan yang disesuaikan dengan tingkatan usia dengan mengedepankan proses pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan hal yang sangat penting untuk dipelajari siswa karena pendidikan jasmani berhubungan untuk menemukan calon bibit baru atau para atlet muda berbakat dan berpotensi ke arah pencapaian prestasi puncak dalam bidang olahraga tertentu, maka hal itu tidak lepas dari olahraga pendidikan melalui jalur pendidikan jasmani dan kesehatan tersebut.

Salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kurikulum di SMK Negeri 1 Limboto adalah Lari jarak pendek. Olahraga lari jarak pendek sangat digemari oleh para siswa. Hal itu dapat dilihat dari tingginya semangat ketika mereka berolahraga Lari jarak pendek. Ini dapat dipahami karena Lari jarak pendek merupakan cabang olahraga yang sangat dikenal dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Oleh karenanya dalam pelaksanaan proses belajar mengajar sangat menuntut ketrampilan guru untuk menguasai, serta mengatasi masalah-masalah yang timbul

dalam proses belajar dan mengajar. Guru sebagai pendidik dan pelatih dituntut untuk mampu menentukan model pembelajaran yang tepat, dengan demikian akan dapat menarik minat siswa yang pada akhirnya melibatkan siswa secara aktif mengikuti dan memahami serta mempraktekkan dengan sebaik-baiknya, sehingga dapat meningkatkan hasil dan prestasi itu sendiri.

Namun bila kita lihat dilapangan, bahwa masih banyak siswa yang masih kurang menguasai teknik-teknik dasar dalam olah raga baik dalam atletik, senam maupun olahraga. Ketidakmampuan siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam olahraga menyebabkan siswa tidak dapat mencapai hasil belajar yang optimal dalam pembelajaran Penjaskes. Oleh karenanya guru sangat dituntut untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi siswa dalam pembelajaran penjas sehingga berimplikasi pada peningkatan hasil belajar siswa.

Masalah yang dirasakan para siswa yaitu kurang menguasai teknik dasar start jongkok, teknik lari dan teknik memasuki finish. Ketiga teknik tersebut harus dikuasai sprinter untuk mencapai prestasi lari jarak pendek.

Terkait dengan hal ini maka akan digunakan model pembelajaran langsung untuk mengatasi hal ini. Penggunaan model pembelajaran langsung ini diharapkan dapat mengatasi ketrampilan siswa yang kurang mampu menguasai teknik dasar dalam olahraga lari jarak pendek. Data hasil observasi awal menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan lari jarak pendek sangat rendah. Dari 20 siswa hanya 8 siswa (40%) yang dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek, sedangkan 12 siswa (60%) lainnya kurang mampu dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang menguasai teknik dasar lari jarak pendek. Sehingga penulis mengharapkan penggunaan model pembelajaran langsung sangat tepat untuk diterapkan di sekolah-sekolah, karena siswa lebih dapat berkonsentrasi pada suatu aspek atau teknik. Terlebih pada teknik dasar yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi seperti untuk melakukan teknik dasar pada olahraga Lari jarak pendek. Melalui penggunaan model pembelajaran langsung setiap gerakan yang ada pada ketrampilan teknik dasar

Lari jarak pendek dipelajari satu persatu atau bagian perbagian, seperti Letak kaki belakang terpisah kira-kira 25 – 30 cm. ujung kaki belakang ditempatkan segaris dengan tumit kaki muka bila dalam sikap berdiri. Jarak kaki dari garis star kira-kira: kaki depan 45 cm, kaki belakang 70 cm, tergantung dari panjang tungkai. sehingga siswa akan lebih mudah dan lebih cepat untuk mempelajari teknik-teknik dalam teknik dasar lari jarak pendek dan jika semua teknik-teknik telah dikuasai oleh siswa, maka dengan sendirinya rasa kepercayaan diri pun akan timbul dalam diri siswa.

Sementara itu, berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di lapangan waktu PPL-2 khususnya pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Limboto menunjukkan bahwa ketrampilan siswa melakukan teknik dasar dalam olahraga lari jarak pendek belum optimal. Aktualisasi penggunaan model pembelajaran langsung dalam olahraga atletik lari jarak pendek pada siswa akan dikaji melalui penelitian yang diformulasikan dengan judul *“Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Dengan Menggunakan Model pembelajaran langsung Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Limboto.”*

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Siswa pada umumnya kurang menguasai cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek, Kurangnya pemahaman siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek dan Kurangnya ketrampilan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek. Dari 20 siswa hanya 8 siswa (40%) yang dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek, sedangkan 12 siswa (60%) lainnya kurang mampu dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ketrampilan teknik dasar lari jarak pendek pada olahraga atletik siswa

kelas X SMK Negeri 1 Limboto dapat ditingkatkan dengan menggunakan model pembelajaran langsung ?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Untuk mengatasi permasalahan yang terkait dengan belum optimalnya ketrampilan siswa Kelas X SMK Negeri 1 Limboto dalam menguasai teknik dasar teknik dasar lari jarak pendek maka penulis berinisiatif menggunakan model pembelajaran langsung dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Tahap pertama, guru menjelaskan dengan lisan disertai peragaan pada setiap unsur gerak.
- b) Setiap unsur gerak ketrampilan teknik dasar lari jarak pendek yang diperagakan oleh guru berdasarkan metode yang digunakan yakni model pembelajaran langsung , dilakukan oleh siswa.
- c) Gerakan teknik dasar lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa diamati dan diberikan koreksi apabila ditemukan gerakan yang salah.
- d) Guru memberikan penguatan terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa berdasarkan instruksi yang diberikan agar siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk lebih memahami dan menguasai teknik dasar lari jarak pendek.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan yang hendak dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan ketrampilan teknik dasar lari jarak pendek pada olahraga atletik dengan menggunakan model pembelajaran langsung siswa kelas X SMK Negeri 1 Limboto.

1.6 Manfaat Penelitian

a) Manfaat penelitian secara teoritis yaitu :

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu tentang teknik dasar lari jarak pendek pada cabang nomor lari pada atletik

- Sebagai bahan analisis dan kajian tentang penguasaan teknik dasar lari jarak pendek pada cabang atletik

b) Manfaat penelitian secara praktis yaitu :

- Hasil penelitian ini diharapkan bagi siswa, guru, sekolah dan peneliti lanjut dapat dijadikan sebagai kebijakan untuk dikembangkan tentang teknik adasar lari jarak pendek pada khususnya.
- Hasil penelitian ini dijadikan sebagai rujukan dalam mengembangkan pada peneliti selanjutnya.