

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lari estafet atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian. Satu regu pelari sambung terdiri dari 4 orang pelari. Dalam perlombaan lari sambung pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m.

Kegiatan belajar mengajar dalam pembelajaran jasmani amat berbeda pelaksanaannya dan pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah "pendidikan melalui aktivitas jasmani". Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan latihan kerjasama lari estafet. Antara lain disebabkan kurangnya pemahaman siswa terhadap materi kerjasama, kurangnya perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan, kurangnya motivasi siswa dalam melakukan latihan sendiri. Selain itu, metode yang dipilih oleh guru kurang sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa.

Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran latihan kerjasama dalam lari estafet. Metode latihan merupakan bentuk latihan dimana dalam proses pembelajaran guru menjelaskan materi bahan ajar, kemudian setelah siswa memahaminya, dilanjutkan dengan pembelajaran

secara keseluruhan, para siswa diharuskan selalu bergerak dengan melakukan latihan-latihan sebenarnya

Teknik Lan estafet pada dasarnya adalah melakukan gerak lan secepat mungkin dengan membawa tongkat. Pada lan sambung terjadi perpindahan tongkat dalam regu. Satu regu lan sambung beranggotakan empat pelari, yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat. Jarak nomor lan sambung yang diperlombakan adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 m. Hal ini menunjukkan bahwa lan sambung termasuk lan jarak pendek atau lan cepat. Hal yang perlu diperhatikan dalam lan sambung adalah cara perpindahan tongkat antarpelari. Setiap pelari harus dapat melakukan teknik ini dengan benar sehingga tidak menghambat kecepatan berlari.

Dalam perpindahan tongkat, ada dua cara perpindahan tongkat yang bisa digunakan, yaitu cara nonvisual dan cara visual. Berikut penjelasannya.

a. Perpindahan Tongkat Cara Nonvisual

Cara ini sering digunakan oleh pelari yang sudah mengenal satu sama lain karena membutuhkan kerja sama dan saling pemaharan antarpelari. Cara ini biasa digunakan dalam lan sambung 4 x 100 meter. Dalam teknik ini, pelari menerima tongkat dengan berlari tanpa melihat tongkat yang akan diterimanya.

b. Perpindahan Tongkat Cara Visual

Dalam teknik ini pelari menerima tongkat sambil berlari dan melihat tongkat yang diberikan oleh pelari sebelumnya. Teknik ini biasanya digunakan pada nomor 4 x 400 meter.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan formulasi judul **Meningkatkan Kemampuan Lan Estafet Melalui Metode Pembelajaran Simulasi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Suwawa**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

I. Tentang metode Pembelajaran

2. Dalam proses pembelajaran Lan estafet guru lebih memperhatikan teknik start, pengoperan tongkat dan teknik memasuki finish.

3. Kurangnya perhatian siswadalarn kemampuan Lan estafet saat guru memberikan bimbingan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana Meningkatkan Kemampuan Lari Estafet Meter Melalui Metode Pembelajaran Simulasi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Suwawa.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Kemampuan Lari Estafet Melalui Metode Pembelajaran Simulasi di Madrasah Tsanawiyah Negeri Suwawa.

1.5 Manfaat Penelitian

A. Bagi Guru

Dilaksanakannya penelitian ini akan mengetahui pembelajaran bervariasi, memperbaiki dan mengembangkan kemampuan siswa, sehingga permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam pembelajaran dapat diatasi oleh guru.

B. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangsi yang baik dalam mengembangkan kemampuannya dalam penguasaan pengeporan tongkat estafet pada lari sambung.

C. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada mata pelajaran penjas kes.

D. Bagi Peneliti

Hasil penelitiannya ini dapat bermanfaat dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan tentang penetapan strategi pembelajaran kelompok sebagai alternatif pemecahan masalah dalam pembelajaran penjas kes, khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa mengenai pengeporan tongkat estafet