

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang, baik jasmani maupun rohani untuk menguatkan dan menyetatkan tubuh. Melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, kita dapat terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Pengalaman belajar dapat kita peroleh dari pendidikan jasmani, olahraga, dan informasi kesehatan yang terpilih. Adapun manfaat yang dapat kita peroleh setelah mempelajari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, dapat meningkatkan pertumbuhan, dapat meningkatkan keterampilan dan ketangkasan, dapat meningkatkan sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan percaya diri. Disamping itu juga, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan pola hidup sehat. Jadi, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, pengetahuan, dan penalaran serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga. Kegiatan olahraga atletik bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani,

tetapi juga pembinaan rohani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (sportivitas), disiplin, pantang menyerah, semangat ksatria, saling menghormati, dan percaya pada diri sendiri. Induk organisasi atletik di negara Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Adapun nomor-nomor atletik sebagai berikut. 1) Nomor jalan dan lari, 2) Nomor lompat, dan 3) Nomor lempar. Pada penelitian ini peneliti akan membahas nomor lari jarak pendek yaitu Gerak dasar lari jarak pendek dengan menerapkan metode bagian.

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. Oleh karena itu, faktor utama yang menentukan lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Nomor-nomor lari jarak pendek yang dilombakan meliputi 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari jarak pendek biasanya disebut lari sprint. Pelari jarak pendek dikenal dengan sebutan sprinter. Agar dapat mencatat waktu yang sekecil-kecilnya maka pelari cepat atau bagi pelari jarak pendek harus menguasai gerak dasar lari jarak pendek. Teknik-teknik dasar yang perlu diketahui seorang pelari adalah sebagai berikut Gerakan kaki, Gerakan ayunan lengan dan Sikap badan dengan kata lain dalam perlombaan lari jarak pendek, yang menentukan keberhasilan lari adalah teknik start, teknik lari, dan teknik finish.

Dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek diperlukan suatu strategi atau metode yang tepat dan efektif dalam upaya meningkatkan

kemampuan gerak dasar lari jarak pendek tersebut. metode mengajar ialah cara guru memberikan pelajaran atau cara guru memberikan bimbingan serta pengalaman belajar dengan perencanaan yang disusun secara teratur (sistematika). Oleh karena itu penulis dalam permasalahan ini, menerapkan metode bagian dimana Metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerakan keseluruhan.

Berdasarkan hasil data pengamatan penulis di lapangan khususnya pada siswa kelas V MIS Fadhilatul Ikhsan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo menunjukkan bahwa kurangnya minat para siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga sehingga berdampak pada kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Hal ini disebabkan metode yang diterapkan pada saat pembelajaran dilaksanakan yaitu yang pertama siswa dan guru setelah melakukan pemanasan siswa difasilitasi untuk melakukan latihan gerakan berdasarkan materi yang disajikan tanpa dilakukan pendampingan, penguatan dan koreksi dan secara tidak sadar akan mempengaruhi kemampuan siswa pada umumnya dan hal ini benar. oleh karena itu, penulis mengadakan observasi awal terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek yaitu dari 20 siswa terdapat 15 siswa (75%) yang kriteria sangat kurang melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek sedangkan 5 siswa (25%) lainnya berkriteria cukup dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Dengan kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang menguasai teknik dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Kurangnya penguasaan siswa dalam gerak dasar lari jarak pendek karena belum optimalnya dalam penggunaan

metode pembelajaran. Terkait dengan permasalahan ini maka penulis mencoba menggunakan metode bagian sebagai usaha untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang cara melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui penelitian tindakan kelas yang berjudul “*Meningkatkan Keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui metode bagian siswa kelas V MIS Fadhilatul Ikhsan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo .*”

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka identifikasi masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Apakah gerak dasar lari jarak pendek dapat ditingkatkan melalui penerapan metode bagian
- b. Kurangnya penerapan metode bagian dalam proses pembelajaran, bagaimana penerapan metode bagian dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah kemampuan Gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas V MIS Fadhilatul Ikhsan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo dapat ditingkatkan melalui metode bagian?”

1.4. Cara Pemecahan Masalah

Untuk mengatasi permasalahan yang terkait dengan belum optimalnya kemampuan siswa Kelas V MIS Fadhilatul Ikhsan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek maka penulis

berinisiatif menggunakan metode bagian murni dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Guru menjelaskan materi pelajaran tentang gerak dasar lari jarak pendek.
- 2) Guru memberikan contoh gerakan, yang diperagakan oleh guru atau model atau melalui slide dan video
- 3) Guru memberikan kesempatan kepada siswa melakukan latihan secara khusus setiap bagian – bagian yang telah di pelajari.
- 4) Guru memberikan koreksi terhadap gerakan yang belum sempurna dengan baik serta memberikan penghargaan kepada siswa yang melakukan gerakan dengan baik.
- 5) Siswa melakukan gerakan dasar lari jarak pendek secara keseluruhan.
- 6) Guru melakukan penilaian terhadap setiap gerakan

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan yang hendak dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui metode bagian siswa kelas V MIS Fadhilatul Ikhsan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo .

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian diharapkan akan memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan wawasan siswa tentang teknik dasar gerak dasar lari jarak pendek pada cabang atletik

- b. Bagi guru, sebagai bahan analisis dan kajian tentang penguasaan teknik dasar Gerak dasar lari jarak pendek pada cabang atletik
- c. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai kebijakan untuk dikembangkan dalam teknik dasar Gerak dasar lari jarak pendek dalam cabang atletik .
- d. Bagi penelitian lanjutan, diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai rujukan dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan akan memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar Gerak dasar lari jarak pendek dalam atletik .
- b. Bagi guru, hasil penelitian ini akan menjadi bahan informasi tentang pembinaan, dan penguasaan teknik dasar gerak dasar lari jarak pendek sehingga guru akan lebih termotivasi dan kreatif dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran penjasorkes.
- c. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih positif bagi sekolah dan pengajaran di tempat penelitian berlangsung dalam upaya pengembangan minat dan bakat serta penggunaan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
- d. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah dalam menganalisis masalah pembelajaran pada mata pelajaran Penjas.

