

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Secara garis besar, pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah maupun perguruan tinggi, subjek dituntut untuk bergerak melakukan ketrampilan-ketrampilan olahraga dasar. Olahraga ini dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik mereka dengan tujuan mengurangi kelelahan yang berarti saat melakukan aktivitas kerja yang lainnya. Dengan kebugaran fisik yang sudah terlatih maka mereka dapat melaksanakan aktivitas dengan mudah pula, pikiran fresh, tubuh sehat dan kuat, dll.

Dalam pendidikan jasmani didalamnya juga diajarkan mengenai olahraga atletik. Olahraga ini berhubungan erat dengan kegiatan dan aktivitas manusia sehari-hari. Oleh karena itu, banyak para ahli yang beranggapan bahwa atletik adalah olahraga kuno yang telah dikenal sejak jaman dahulu kala. Gerak dasar dari atletik atau komponen-komponen yang terkandung dalam olahraga atletik ini yaitu; jalan, lari, lompat, dan lempar. Keempat komponen ini terdapat pula dalam olahraga lainnya, bahkan merupakan unsure penggerak utama dalam olahraga tersebut. Hal inilah yang menyebabkan bahwa atletik disebut-sebut sebagai induk olahraga atau "*mother of sport*".

Keempat unsure atletik diatas terbagi lagi menjadi beberapa nomor yang diperlombakan seperti pada 1) Jalan terdapat nomor jalan cepat, 2) Lari terbagi atas lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh, 3) Lompat terdiri atas lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat galah, 3) Lempar terdiri atas lempar cakram, tolak peluru, lontar martil. Hal yang sangat penting dalam pembelajaran atletik disekolah diutamakan adalah penguasaan ketrampilan dasar atas teknik-teknik dasar. Ketrampilan gerak dasar ini merupakan unsure utama yang harus diajarkan pada anak-anak disekolah dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal.

Dalam mencapai tujuan pembelajaran atletik, seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan harus memperhatikan karakteristik anak, perkembangan anak, kemampuan dan kesukaan anak, serta mampu menciptakan suasana yang menyenangkan agar tidak ada kejenuhan yang dirasakan siswa dalam mengikuti pelajaran atletik. Selain itu, terdapat factor penunjang lainnya yang tak kalah penting dalam pemberian materi pelajaran yakni sarana dan prasarana. Sarana yang berarti segala sesuatu yang dapat digunakan dan dipakai yaitu peralatan dan perlengkapan sedangkan prasarana adalah sesuatu yang merupakan penunjang utama dalam pelaksanaan aktivitas olahraga seperti lapangan.

Pelaksanaan pembelajaran atletik khususnya pada lari jarak pendek di sekolah SMP N 1 Tapa Tempat penulis melaksanakan observasi awal terdapat beberapa masalah yang ditemui utamanya pada penguasaan teknik dasar lari jarak pendek yang berefek pada hasil yang dicapainya. Banyak dari siswa tersebut belum menguasai teknik lari dengan benar, mereka hanya berpatokan pada siapa

yang lebih cepat larinya dan lebih dulu melewati finish dibanding cara bagaimana agar dapat melakukan lari jarak pendek dengan baik dan benar. Padahal penguasaan gerak dasar maupun ketrampilan dasar adalah sesuatu yang sangat penting dan dapat mempengaruhi hasil praktiknya. Selain itu, hasil belajar khususnya gerak dasar teknik lari jarak pendek masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Untuk itu, perlu adanya perhatian dalam pemberian metode yang tepat saat pembelajaran. Dan juga tetap memperhatikan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran, apabila sarana dan prasarana kurang memadai maka guru dapat memodifikasi peralatan yang digunakan.

Dengan penggunaan metode pembelajaran yang sesuai keinginan siswa dapat menciptakan suasana tersendiri bagi siswa. Hal yang berbeda dan tidak monoton yang diberikan oleh guru pengajar akan membuat suasana lebih menyenangkan, sehingga siswa akan dengan mudah menerima dan menyerap ilmu atau materi yang diajarkan. Keadaan inilah yang akan mendorong siswa untuk tertarik berkompetisi sehingga akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiaisme siswa terhadap materi gerak dasar lari jarak pendek ini karena para siswa cenderung santai namun tetap serius melakukan gerakan.

Penulis berupaya untuk menggunakan metode *drill* dalam pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek tersebut. Metode *drill* yaitu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang melakukan gerakan. Melalui latihan tersebut penulis melihat akan terciptanya automatisasi gerak sehingga siswa akan terbiasa melakukan gerakan dasarnya. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam lari

jarak pendek yaitu teknik awalan (*start*), sikap badan saat lari, sikap badan saat memasuki garis finish.

Metode latihan *drill* yang dilakukan diusahakan agar membiasakan siswa/atlit dalam melakukan teknik dasar diatas. Namun, perlu diperhatikan saat melakukan teknik dasar tersebut apabila terdapat kekeliruan gerak harus segera dibetulkan jika tidak gerakan tersebut akan terus dilakukan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Tapa yang berjudul "*Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Tapa*".

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu siswa kurang terampil dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek, serta kurang memuaskannya hasil capaian siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut diatas dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: "*Apakah dengan menggunakan metode latihan Drill dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Tapa..?*"

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Adapun cara-cara dalam memecahkan masalah dalam penelitian ini dengan penerapan metode pembelajaran latihan *drill* yaitu sebagai berikut:

- a) Guru menjelaskan apa yang menjadi tujuan pembelajaran, sehingga setelah selesai latihan siswa dapat mengerjakan sesuatu yang diharapkan guru.
- b) Lama latihan yang diterapkan terkait dengan pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek perlu disesuaikan dengan kemampuan siswa.
- c) Perlu adanya kegiatan selingan agar siswa tidak merasa bosan.
- d) Jika ada kesalahan segera diadakan perbaikan oleh guru
- e) Kesimpulan dan evaluasi
- f) Guru menutup pembelajaran

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek melalui metode *Drill* pada siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Tapa.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoretis

- a) Dapat menambah wawasan dalam ilmu olahraga terutama pada proses pembelajaran atletik lari jarak pendek yang menggunakan metode *drill*.
- b) Melalui penelitian yang dilakukan akan ditemukan hal-hal yang baru atau informasi terbaru yang dapat diterapkan oleh pembaca maupun penulis dalam

penerapannya saat mengajar atau melatih olahraga atletik khususnya pada lari jarak pendek untuk mencapai prestasi yang optimal.

c) Menambah referensi yang dapat digunakan dalam penelitian berikutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

melalui penelitian ini di harapkan dapat dapat mengetahui karakteristik siswa sehingga mampu mengupayakan tindakan yang relevan dengan kondisi siswa, serta dapat melahirkan siswa siswi terbaik.

b. Bagi Guru

Untuk meningkatkan kreatifitas guru di sekolah dalam membuat dan merancang metode pembelajaran sebaik mungkin dengan tujuan untuk menjalankan tugasnya secara profesional.

c. Bagi Siswa

Melalui penerapan metode *drill* ini diharapkan bertujuan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan serta meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dijadikan untuk menambah ilmu dan pengalaman dalam menambah wawasan agar lebih luas lagi, serta hasil dari penelitian yang menggunakan metode *drill* dapat berguna bagi peneliti-peneliti berikut.