

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Upaya pembinaan masyarakat dan peserta didik mulai dari pendidikan jasmani dan olahraga untuk terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Untuk itu pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan formal. Berbagai cabang olahraga termasuk didalam wilayah olahraga prestasi. Seperti halnya lari jarak pendek.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Program pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai usaha merancang komponen-komponen pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap pencapaian tujuan pembelajaran sesuai dengan perkembangan siswa. Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan Lari Jarak Pendek dalam cabang olahraga Atletik.

Lari merupakan bagian dari gerak yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu sebagian besar cabang olahraga melibatkan gerakan-gerakan yang terdapat pada atletik. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan pertumbuhan kebudayaan manusia maka gerakan lari berubah menjadi suatu kegiatan atau aktivitas yang dilambungkan dan digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, oleh karena itu merupakan salah satu nomor yang sangat penting dalam cabang olahraga atletik, karena merupakan gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga.

Dalam lari jarak pendek ini ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam lari jarak pendek terdiri dari *star* baik *medium star*, *long star* serta berlari secepat mungkin. Seperti proses belajar mengajar di SMA Negeri 6

Gorontalo Utara, olahraga lari cepat ini termasuk dalam olahraga cabang Atletik dan itupun disesuaikan dengan silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran, sehingga terkadang salah satu teknik belum dikuasai. Hal ini menjadi persoalan terhadap siswa yang memiliki minat maupun bakat dalam cabang olahraga Atletik Cabang lari jarak pendek tersebut. Oleh karena itu, tentunya dalam proses ini diharapkan ada sebuah model pembelajaran baru yang bisa memberikan kontribusi yang lebih baik dari sebelumnya, sehingga memotivasi atau membangkitkan kembali minat dan bakat anak-anak.

Dalam lari jarak pendek ada hal-hal yang harus diperhatikan yaitu, dalam melakukan lari star jongkok khususnya mendengarkan aba-aba. Pada saat aba-aba siap maka pelari haruslah berdiri berada tepat digaris star serta mengambil awalan, dan pada aba-aba siap maka pelari harus bersiap untuk berlari dengan posisi berat badan berada pada kaki bagian depan dan kaki bagian belakang agak ditekuk sehingga menghasilkan tolakan yang lebih baik, pada saat aba-aba ya pelari harus bergegas untuk berlari secepat mungkin.

Bermain merupakan pekerjaan masa kanak-kanak dan cermin pertumbuhan anak. Bermain merupakan kegiatan yang memberikan kepuasan bagi diri sendiri. Melalui bermain anak memperoleh pembatasan dan memahami kehidupan, para psikologi anak menekankan pentingnya bermain bagi anak. Dengan bermain anak mendapat kesempatan untuk mengadakan hubungan yang erat dengan lingkungan. Bermain adalah kegiatan yang dapat menimbulkan kesenangan bagi anak dan bermain dilakukan secara suka rela tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar.

permainan merupakan metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa. Dalam melakukan proses belajar yang menggunakan metode permainan, siswa perlu mengikuti aturan tertentu untuk mencapai tujuan yang menantang. Metode permainan perlu pendekatan motivasi yang tinggi. Melalui permainan, siswa dapat mempertunjukkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan penguasaan (*mastery*) pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari. Metode permainan memiliki unsur-unsur persaingan atau kompetisi dan tantangan didalamnya. Dalam melakukan metode permianan, siswa atau pengguna program

dapat berkompetisi dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun standar yang telah ditetapkan.

Yang diamati dalam observasi awal ini adalah gerakan-gerakan Lari jarak pendek sebelum adanya tindakan atau penggunaan metode bermain. Hasil dari tes kemampuan Lari Jarak Pendek pada kegiatan observasi awal menunjukkan rata-rata hasil belajar siswa pada aspek :

- a. Ayunan Lengan, memperoleh rata-rata sebesar 46.6
- b. Condong badan, memperoleh rata-rata sebesar 46.8
- c. Langkah kaki, memperoleh rata-rata sebesar 47.08

Dari ketiga aspek yang dinilai menunjukkan rata-rata hasil belajar siswa dalam melakukan pukulan lari jarak pendek dalam cabang olahraga Atletik memperoleh nilai sebesar 46.82. Dengan ini timbulah pemikiran untuk meningkatkan Kemampuan lari jarak pendek terhadap siswa SMA Negeri 6 Gorontalo Utara, dengan menerapkan Metode bermain.

Dari pembahasan di atas, dapat dirumuskan judul sebagai berikut :

*“ Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek pada siswa kelas XB2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara Dengan Menggunakan Metode Bermain “*

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Kurangnya Minat siswa dalam lari jarak pendek, pemahaman siswa tentang cara berlari yang masih kurang, posisi badan pada saat berlari belum baik sehingga memacu guru untuk memilih metode yang lebih tepat dalam pembelajaran lari jarak pendek.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “apakah melalui metode bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas Xb2 SMA Negeri 6 Gorontalo utara ?”

## **1.4 Cara Pemecahan Masalah**

Untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek, dapat dilakukan dengan menggunakan metode bermain. Dengan penggunaan metode bermain tersebut maka

masalah-masalah dalam Atletik khususnya dalam melakukan lari jarak pendek dapat dipecahkan.

Dengan demikian melalui penggunaan metode bermain diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek dalam cabang olahraga Atletik pada siswa Kelas Xb2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara. Kemampuan lari jarak pendek yang dimaksud dapat dipecahkan melalui tiga indikator penilaian yaitu: (a) ayunan lengan (b) posisi badan/condong badan, dan (c) langkah kaki.

Permasalahan yang dihadapi siswa kelas Xb2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara dapat dipecahkan melalui pembelajaran yang berkesinambungan dengan menggunakan metode bermain sangat tepat untuk meningkatkan lari jarak pendek (*sprint*) pada cabang atletik.

Langkah-langkah dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa pada cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek (*sprint*) :

1. Guru menjelaskan materi atletik atau memberikan contoh bagaimana keterampilan dasar lari jarak pendek (*sprint*) yang benar pada cabang olahraga atletik.
2. Setelah itu melaksanakan pembelajaran tentang lari jarak pendek (*sprint*) berdasarkan rencana pembelajaran yang telah disusun dengan memperhatikan aspek-aspek :
  - a) Posisi Star , b) berlari, c) Finish
3. Memberikan kesempatan kepada siswa melakukan teknik dasar lari jarak pendek pada cabang olahraga atletik dengan menggunakan metode bermain.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang diinginkan peneliti untuk dicapai melalui penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek melalui metode bermain pada cabang olahraga Atletik siswa SMA Negeri 6 Gorontalo Utara.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

penelitian tindakan kelas (PTK) kali ini, adalah

### **a. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan yang dimiliki peneliti dan merupakan wahana dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang telah didapat di bangku kuliah.

### **b. Manfaat praktis**

Manfaat praktis dari penelitian tindakan kelas ini, yaitu untuk memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi guru, siswa dan sekolah tentang meningkatkan keterampilan dasar lari jarak pendek melalui metode bermain pada cabang olahraga atletik.

#### **1. Bagi Guru**

Dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai metode pembelajaran serta menambah alternatif penggunaan alat modifikasi dalam proses pembelajaran di sekolah.

#### **2. Bagi Siswa**

Memotivasi siswa agar dapat belajar menggunakan alat modifikasi serta mengatasi masalah dalam pembelajaran tenis meja.

#### **3. Bagi Sekolah**

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang Tenis meja.

#### **4. Bagi peneliti**

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga khususnya tentang Tenis meja agar nantinya bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

