

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dan berkaitan penuh dengan seluruh proses pendidikan yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak boleh disepelekan dalam pelaksanaannya (Dalle dkk., 2020). Mata pelajaran ini juga mempunyai bobot dan kualitas yang tidak kalah penting dengan pelajaran yang lain bahkan harus mendapatkan perhatian yang serius serta ditangani oleh orang yang profesional.

Pendidikan jasmani yang diberikan dalam bentuk aktivitas jasmani bisa dalam bentuk permainan individu ataupun berkelompok, sehingga dalam proses belajar mengajar dapat dilakukan secara baik dan pelajaran yang diterima bisa di mengerti secara baik, aktifitas jasmani merupakan indikator utama sebagai media dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu penguasaan konsep tentang gerak dasar merupakan hal penting yang harus dikuasai siswa dan guru pendidikan jasmani sebagai bekal dalam melaksanakan belajar mengajar (Winarno, 2018), karena pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk anak. Akan tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan karena melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang terjaga untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. walaupun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tetapi jangan dikatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak bergembira dan bersenang-senang. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting.

Belajar dan juga berlatih untuk mendapatkan kepandaian agar memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai yang baik.

Permainan tradisional yang telah lahir sejak ribuan tahun yang lalu merupakan hasil dari proses kebudayaan manusia zaman dahulu yang masih kental dengan nilai-nilai kearifan lokal. Meskipun sudah sangat tua, ternyata permainan tradisional memiliki peran edukasi yang sangat manusiawi bagi proses belajar seorang individu, terutama anak-anak. Dikatakan demikian, karena secara alamiah permainan tradisional mampu menstimulasi berbagai aspek-aspek perkembangan anak yaitu: motorik, kognitif, emosi, bahasa, sosial, spiritual, ekologis, dan nilai-nilai/moral (Misbach, 2006).

Beragam permainan tradisional dipulau Jawa antara lain, pathil lele, pandhe, dakon, cublek-cublek suweng, gobag sodor, karambol, beteng-betengan, egrang, engklek, dan sejenisnya (Hikmah, 2011: 1-2). Arikunto (dalam Halim, 2014: 1) mengungkapkan bahwa dalam permainan tradisional anak terkandung nilai-nilai pendidikan yang tidak secara langsung terlihat nyata, tetapi terlindung dalam sebuah lambang dan nilai-nilai tersebut berdimensi banyak antara lain rasa kebersamaan, kejujuran, kedisiplinan, sopan santun, gotong royong, dan aspek-aspek kepribadian lainnya

Pada dasarnya pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang mencakup tentang nilai-nilai disiplin, kerjasama, dan sportifitas. Maka dai itu tujuan jasmani sesuai dengan tujuan pendidikan karena didalamnya terdapat aspek perubahan perilaku yang melekat pada perilaku siswa. Siswa dapat mengembangkan fisik, mengembangkan gerak, membantu kemampuan berfikir dan juga membantu siswa memahami personal, kelompok ataupun anggota masyarakat lainnya.

Siswa SMP mempunyai karakter khusus dan mereka dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, mereka juga generasi penerus bangsa, maju atau mundurnya sebuah bangsa sangat bergantung pada generasi penerusnya. Sebagai generasi penerus bangsa mereka harus mempunyai bekal hidup yang kuat, baik dari jasmani dan rohaninya (Dalle, Raisinghani, dkk., 2021). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga

yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidupnya. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru penjas setidaknya harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar (Dalle & Ariffin, 2018).

Salah satu bentuk aktivitas jasmani yaitu lari, sehingga siswa berkesempatan untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani dilapangan. Didalam pembelajaran pendidikan jasmani ada beberapa materi yang salah satunya atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang terdiri dari lari, lompat, jalan dan lempar.

Lari merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh manusia. Selain itu lari juga merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Dalam cabang olahraga atletik, lari memiliki nomor – nomor, seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Nomor lari yang termasuk ke dalam lari jarak pendek adalah lari 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Ketiga jenis lari tersebut pada dasarnya sama, yang membedakannya hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga karena jarak yang ditempuh berbeda.

Pandangan tentang lari jarak pendek (sprint) dari beberapa pakar di atas secara substansional memahami lari 100 meter sebagai suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilaksanakan dengan menggunakan kecepatan tinggi tentu saja agar seorang atlit dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal, atlit tersebut tidak bisa hanya mengandalkan bakat atau panjang tungkai yang dimilikinya.

Akan tetapi seorang atlit butuh waktu yang cukup panjang untuk berkonsentrasi dan melatih diri. Dalam berlatih itupun seorang atlit tidak bisa hanya berkonsentrasi pada satu jenis kondisi saja, akan tetapi harus memperhatikan beberapa faktor yang memungkinkan kecepatan tersebut dapat tercapai.

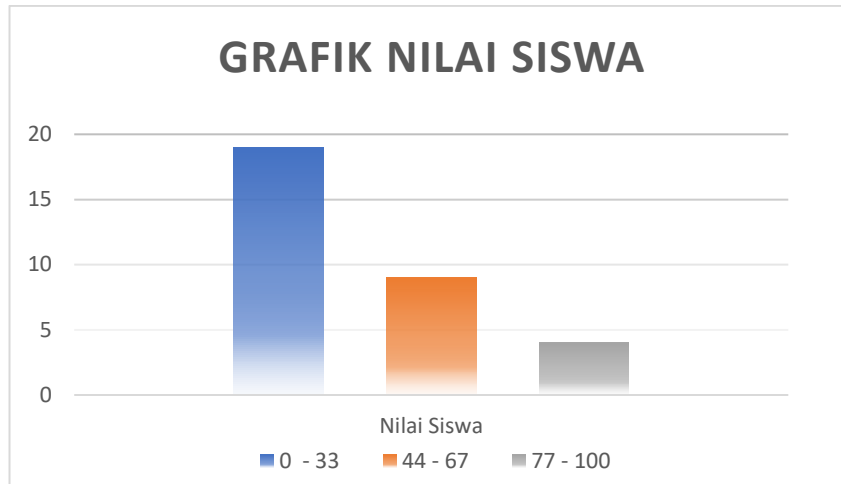
Faktor – faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek, salah satunya bentuk latihan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan teknik, seperti yang diungkapkan Sadoso (1994: 92) bahwa: Di dalam program latihan untuk para pelari cepat (sprinter) haruslah diperhatikan teknik, koordinasi oleh fisik yang dapat mengembangkan teknik, seperti koordinasi (coordination), kelentukan (flexibility), kekuatan (strength), kecepatan (speed), dan ketahanan (endurance).

Faktor – faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang harus dimiliki dan ditingkatkan penguasaannya untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek. Peningkatan tersebut dapat dicapai hanya dengan melakukan latihan yang teratur dan sistematis terhadap prinsip-prinsip suatu latihan. Maka dari pada itu, pembelajaran lari jarak pendek memiliki dua tahapan dalam pembelajaran yaitu tahap bermain dan tahap teknik dasar.

Menurut Ardiwinata (2006, p.1) olah-raga tradisional merupakan kebudayaan nenek moyang bangsa Indonesia. Olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekaligus juga “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas. Berat ringannya teknik dari berbagai bentuk olahraga tradisional di Indonesia sangat bervariasi. Persyaratan teknik yang ada dalam olahraga tradisional diantaranya adalah kekuatan tubuh, kelentukan, kecepatan gerak, kemampuan reaksi.

Bermain bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (movement problem) lari jarak pendek secara langsung, dan cara lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam permainan, sehingga peserta didik berperan aktif serta tidak bosan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada 20 september 2022 di SMP N 5 Bojonegoro , saat berlangsungnya proses pembelajaran lari jarak pendek ditemukan masalah yaitu rendahnya hasil belajar siswa, dikarenakan kurangnya kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar lari jarak pendek. Hal ini bisa kita lihat pada grafik hasil belajar di bawah ini



Bagan 1. 1 Grafik nilai awal siswa

Adapun identifikasi masalah yang terjadi. Seperti ketika peserta didik melakukan lari jarak pendek. Posisi tubuh, ayunan kedua lengan, dan Gerakan Langkah kaki dalam pelaksanaan lari jarak pendek kurang efektif.

Dari hasil observasi tersebut, mengungkapkan bahwa ditemukannya permasalahan yang belum dipecahkan pada lari jarak pendek. Maka peneliti mencoba mengatasi permasalahan dalam lari jarak pendek dengan menerapkan sebuah metode modifikasi permainan tradisional.

Berdasarkan masalah yang di temukan di lapangan maka peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan tradisional. Melalui metode ini diharapkan anak-anak lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dan siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran. karena permainan tradisional ini di samping anak-anak bisa belajar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain, mereka juga bisa melestarikan permainan tradisional yang saat ini mulai di lupakan oleh anak-anak. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti berencana mengembangkan model pembelajaran yang menarik, sehingga dapat meningkatkan minat dan antusias siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek, dan menggunakan media pembelajaran dengan efektif. Sehingga melalui model pembelajaran tersebut dapat menunjang dan meningkatkan kualitas perkembangan pada pertumbuhan peserta didik.

Permainan tradisional merupakan kekayaan budaya bangsa yang mempunyai nilai-nilai luhur untuk dapat diwariskan kepada anak-anak sebagai generasi penerus. bahwa permainan anak tradisional mempunyai hubungan yang

erat dengan perkembangan intelektual, sosial, emosi, dan kepribadian anak (Nugroho, 2012)

Wilayah di Indonesia memiliki beragam permainan tradisional, permainan tradisional berkembang dari permainan rakyat yang timbul pada tiap-tiap etnis dan suku yang ada di Indonesia. Adapun menurut Dilanisa (2011:5) permainan tradisional merupakan permainan daerah yang tiap daerahnya memiliki tata cara dan permainan yang berbeda-beda. Salah satu permainan tradisional yang ada permainan gobak sodor kasti dan lompat tali.

Permainan tradisional adalah permainan yang lebih mudah untuk didapatkan, tanpa biaya mahal, tanpa melupakan lingkungan sekitar, membuat kita lebih terlibat interaksi dengan teman sebaya, serta membuat anak-anak atau remaja sekarang tidak melupakan nilai-nilai budaya lokalnya yang lazimnya dilakukan oleh lebih dari satu orang, sehingga didalam proses bermain, anak dituntut untuk melakukan interaksi dengan lawan mainnya, selain itu didalam permainan tradisional juga terdapat aturan-aturan yang harus ditaati oleh setiap anak sehingga masing-masing anak bertanggung jawab terhadap aturan permainan. Harun (2014) menjelaskan bahwa permainan tradisional dikategorikan dalam tiga golongan yaitu untuk bermain (rekreatif), permainan untuk bertanding (kompetitif) dan permainan yang bersifat edukatif.

Permainan tradisional yang kini jarang ditemui dikalangan anak-anak karena adanya permainan modern atau sering disebut game. Untuk melestarikan permainan tradisional agar tetap eksis dikalangan anak-anak, maka peneliti mencoba mengkolaborasikan permainan tradisional dengan pembelajaran lari jarak pendek (sprint). Karena dalam permainan salah satu manfaatnya yaitu melatih kecepatan atau kelincahan yang merupakan unsur kebutuhan dalam lari dan siswa juga merasa senang, aktif serta untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, maka berikut ini akan dideskripsikan mengenai pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas VII SMP N 5 Bojonegoro.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini adalah “Apakah Permainan Tradisional Dapat Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP N 5 Bojonegoro?”

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi disekitar pemecahan masalah pembelajaran meliputi :

- 1.3.1. Gerak dasar lari jarak pendek siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani siswa kelas VII SMP N 5 bojonegoro
- 1.3.2. Permainan tradisional meliputi : bentengan, kucing-kucingan, boy-boyan.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah permainan tradisional dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Siswa

Meningkatkan hasil belajar siswa pada materi gerak dasar lari jarak pendek melalui pembelajaran dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional.

1.5.2 Bagi Guru

Sebagai bahan dan pengoptimalan proses pembelajaran Pendidikan jasmani guna mengembangkan kemampuan belajar siswa.

1.5.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat berguna pada perkembangan ilmu terutama pada penerapan model pembelajaran PJOK.