

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di era yang semakin maju saat ini, dengan di dukung Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang berkembang pesat, pendidikan menjadi hal yang sangat penting untuk di terapkan di masyarakat. Pendidikan memiliki peran dalam proses peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM). Pendidikan akan mampu mendorong memaksimalkan potensi siswa sebagai calon sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan bisa diandalkan untuk masa yang akan datang yang harus bersikap kritis, logis, dan inovatif dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 31 menyebutkan bahwa pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Adapun contoh dari pendidikan nonformal adalah lembaga kursus, kelompok belajar, kelompok bermain, organisasi pemuda, dan lain-lain. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 6 menyatakan bahwa, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi (Undang-undang, 2003).

Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih

melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Nasional, 2003).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat diajarkan di berbagai macam cabang olahraga, salah satunya yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pasti diajarkan dari tingkat sekolah paling rendah (SD) sampai ke Perguruan Tinggi (PT). Seorang guru penjas, untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak serta tujuan yang harus dicapai. Cabang olahraga atletik terdiri dari 4 nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar atau tolak. Untuk nomor lari terdiri atas :lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari cross country. Untuk nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Nomor lempir atau tolak meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik yang ada. Penelitian ini akan menggali dan meneliti tentang pembelajaran pada nomor lari, khususnya lari jarak pendek. Pembelajaran jarak pendek pada siswa tingkat SD perlu diterapkan cara mengajar atau metode mengajar yang baik dan tepat. Metode mengajar atau gaya mengajar menjadi salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Seorang guru harus mampu memilih metode mengajar yang tepat untuk berinteraksi dengan peserta didik agar materi yang di sampaikan bisa diterima dengan baik. Pemilihan metode mengajar yang tepat akan membantu peserta didik dalam menguasai materi yang diajarkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Namun dalam kenyataan di lapangan, hasil pembelajaran jasmani di SDN Bubulan 1, Kabupaten Bojonegoro khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*) 100m masih dibawah harapan guru yaitu siswa dapat mengetahui, mempraktikkan teknik lari *sprint* dan mendapat nilai di atas KKM yang ditentukan yaitu 75. Dari 21 siswa kelas 2-5 di SDN Bubulan 1 III, ada 8 siswa yang memperoleh nilai kurang dari 75, 6 siswa memperoleh nilai 75, dan 7 siswa nilai lebih dari 75, data ini didapat berdasarkan evaluasi tahun

sebelumnya yang di didik oleh Bapak Surya, sedangkan untuk hasil belajar lari *sprint* pada tahun pelajaran 2023 semester 2 kelas 2-5 SDN Bubulan 1, dari 21 siswa, ada 14 anak yang memperoleh nilai lebih dari 75, 4 siswa memperoleh nilai 75, dan 3 anak memperoleh nilai kurang dari 75. Pelaksanaan pembelajaran mapel PJOK untuk kelas 2-5 dan 6 hari dan jamnya sama, yaitu hari Sabtu dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran. Penulis mengamati pembelajaran yang dilakukan oleh Bapak Surya khususnya ketika materi lari *sprint* masih memiliki beberapa kelemahan, seperti tidak adanya kisi-kisi unjuk kerja peserta didik untuk lari *sprint*, pembuatan Rencana Pelaksanaan

Pembelajaran yang belum benar, dan metode mengajar yang masih monoton, sehingga hasil yang didapat juga kurang maksimal. Maka dari itu saya sebagai peneliti akan mencoba untuk mengupayakan peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui pendekatan permainan garis lapangan di SDN Bubulan 1. Pada penelitian ini saya membuat kisi-kisi untuk kerja peserta didik yang di dalamnya terdapat beberapa indikator yang nantinya akan menentukan nilai siswa. Nilai KKM pembelajaran lari jarak *sprint* didapat dengan beberapa kriteria penilaian yaitu penguasaan teknik gerakan, semangat dan keserasian dalam mempraktikkan lari *sprint*, sedangkan untuk aspek yang dinilai yaitu sikap awalan (*start*), sikap badan saat berlari, ayunan lengan, sikap badan saat finish dan nilai prestasi (waktu). Untuk mendapatkan nilai di atas KKM, maka dalam proses pembelajaran guru harus bisa memaksimalkan faktor-faktor yang mendukung tercapainya pembelajaran tersebut. Langkah berikutnya penulis membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lari *sprint* untuk kelas 2-5, setelah itu kisi-kisi unjuk kerja peserta didik dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah buat dikonsultasikan ke Bapak Surya, selaku guru olahraga kolaborator dalam penelitian ini, serta memberi sedikit *refrensi* tentang metode mengajar yang pernah didapatkan oleh penulis ketika kuliah. Sehingga, harapannya akan membantu proses dan hasil pembelajaran lari *sprint*.

Dalam proses pembelajaran lari *sprint* di sekolah, yang sering digunakan oleh guru yaitu metode demonstrasi. Guru hanya menekankan

pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran lari *sprint* di SDN Bubulan 1, dalam melakukan pembelajaran lari *sprint*, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari *sprint* yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun, harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari *sprint*.

Proses pembelajaran lari *sprint* dapat berjalan dengan optimal, juga harus di dukung dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran. Sarana dan prasarana yang ada di SDN Bubulan 1 sudah sangat baik, sekolah sudah memiliki lapangan sendiri untuk kegiatan pembelajaran penjas dan alat-alat yang diperlukan sebagai penunjang proses pembelajaran penjas, hanya saja dalam pembelajaran atletik nomor lari *sprint*, guru penjas kurang bisa memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada, karena menganggap catatan waktu lari menjadi hal yang paling utama dalam pembelajaran lari *sprint* dan mengesampingkan faktor penunjangnya, yaitu sarana dan prasarana. Untuk itu, guru penjas perlu memperkenalkan sarana dan prasarana yang digunakan ketika pembelajaran lari *sprint*, seperti lintasan lari, start block, tiang finish, stopwatch, dan bendera start, sehingga siswa memiliki gambaran ketika pembelajaran lari *sprint* dan proses pembelajaran lari *sprint* dapat berjalan secara optimal.

Berdasarkan uraian diatas, maka untuk meningkatkan hasil

pembelajaran lari *sprint*, guru harus berinovasi dan mencari suatu pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani, yaitu dengan pendekatan permainan B-T-S yang juga memanfaatkan sarana prasarana sebagai penunjang pembelajaran lari *sprint*, sehingga nilai yang akan didapatkan oleh siswa bisa maksimal.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian pada siswa SDN Bubulan 1, dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek (100 M) Melalui Pendekatan Permainan BTS (Lari Bola, Lari Tongkat, Lari Simpai) di SDN Bubulan 1”**. Diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajara tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, di dapat rumusan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana pendekatan permainan BTS (lari Bola, lari Tongkat, lari Simpai) di SDN Bubulan 1 dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek (100m) ?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan lari jarak pendek (100m) melalui pendekatan permainan (lari Bola, lari Tongkat, lari Simpai) di SDN Bubulan 1

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru penjas dan pihak lainnya, yaitu sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

1. Menjadi sumbangan wawasan khususnya dalam dunia pendidikan.
2. Bahan pertimbangan untuk merancang pembelajaran lari jarak pendek yang baik.
3. Acuan dalam memilih metode mengajar yang tepat.

1.4.2 Secara Praktik

1. Bagi guru PJOK

Sebagai bahan masukan guru PJOK dalam memilih alternatif pembelajaran lari jarak pendek yang akan dilakukan. Selain itu untuk meningkatkan kinerja guru PJOK dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penerapan metode pembelajaran PJOK yang tepat.

2. Bagi peserta didik

Menciptakan suasana pembelajaran lari jarak pendek yang lebih menyenangkan, aktif dan meningkatkan hasil belajar peserta didik .

3. Bagi Lembaga Pendidikan (Sekolah):

Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran.

1.5. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah penerapan pembelajaran melalui pendekatan permainan garis lapangan dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek di SDN Bubulan 1

1.6. Definisi Istilah

1. Lari jarak pendek : salah satu cabang olahraga atletik yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh.
2. Permainan : aktivitas yang dibatasi oleh dan medium yang mendorong perkembangan kognitif anak.

Garis lapangan : adalah lintasan dalam lari jarak pendek.

UNUGIRI