

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Menurut undang-undang RI Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan yang dimaksud adalah segala kegiatan melibatkan pikiran dan jiwa-raga secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tercantum di dalam kurikulum di antaranya ialah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung di dalam proses belajar melalui aktivitas. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari integral suatu pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, pendidikan jasmani telah direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pengarahan manusia yang berlangsung di dalam pendidikan, pendidikan jasmani meliputi banyak aspek di dalam pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap serta

prilaku setiap individu di dalam proses belajar untuk mencapai pengetahuan yang belum dimiliki sebelumnya, dalam olahraga yang dilakukan secara sistematis pada peroses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan mulai dari gerak dasar, teknik, strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai, sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain (Saleh, Saputra, Hamzah, Zunarti, Apdoludin, & Sari, 2023,Hal,88).

Pendidikan jasmani merupakan sarana pendidikan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, pelajaran pendidikan jasmani harus disajikan dengan sungguh-sungguh dalam proses pembelajaran. Pendidikan jasmani sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lainnya seperti bahasa, matematika, ilmu pengetahuan alam/sosial, computer, dan lain sebagainya (Raibowo, Nopiyanto, Arwin,2019,hal,24).

Sebagai salah satu bentuk latihan jasmani, kegiatan olahraga khususnya bagi siswa dalam masa pertumbuhan memang perlu dibina dan dibimbing serta dilakukan secara rutin agar tumbuh kembang anak dapat terjadi secara alami dan teruji. Untuk mencapai tujuan tersebut guru pendidikan jasmani harus merancang dan melaksanakan pembelajaran berdasarkan tahapan dan karakteristik perkembangan anak. Guru harus menyusun rencana pembelajaran yang baik mampu mengusulkan rencana pembelajaran dengan tepat, mampu mengevaluasi hasil peroses pembelajaran dan mampu melakukan tindakan tindak lanjut.

Kenyataanya, tidak semua guru dapat mengatasi permasalahan tersebut dibiarkan terus menerus tanpa segera diatasi maka akan berdampak pada kualitas pembelajaran selanjutnya, baik dalam proses maupun pembelajaran siswa.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah juga sangat penting, hal ini juga bertujuan untuk mengarahkan atau membimbing peserta didik terhadap perubahan tingkah laku yang diinginkan. Tentunya dalam mencapai perubahan tersebut tidak akan mudah, hal itu cukup dimaklumi karena membimbing peserta didik itu tidaklah mudah dan membutuhkan proses yang matang. Maka dari itu sangatlah penting peranan seorang guru dalam proses pembelajaran, khususnya di sekolah menengah pertama guru juga harus mendorong, membimbing dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan serta memberikan fasilitas belajar untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran, guru juga memiliki tanggung jawab dalam perkembangan siswa.

Tidak hanya itu guru juga harus membuat atau menggunakan strategi pembelajaran yang sesuai dan menerapkan model atau metode pembelajaran yang dapat membangkitkan semangat belajar siswa secara kreatif dan efektif. Jika siswa belajar dengan ikhlas, antusias, dan tingkat kesadaran yang tinggi maka guru akan merasa puas. Hal ini dapat dicapai apabila guru mempunyai sikap profesional dan kemampuan mengelola proses belajar mengajar secara menarik dan efektif.

Atletik merupakan olahraga yang erat kaitanya dengan kehidupan sehari-hari, olahraga yang sering kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari antara lain jalan

kaki, lari, lempar, lompat, dan lain-lain (Nopiyanto, Raibowo, dan Arwin, 2020:3). Atletik diketahui sebagai olahraga tertua dari nenek moyang dari semua olahraga yang ada. Sebab, semua olahraga mengandung unsur olahraga kompetitif. Keberhasilan pembelajaran ditunjukkan dengan dikuasainya materi pembelajaran oleh siswa. Dalam Standar kompetensi menggunakan aturan-aturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang dikandungnya untuk menggambarkan praktik berbagai variasi gerak dasar dalam permainan dan olahraga. Selain itu, keterampilan dasar, termasuk mempraktikkan variasi teknik olahraga dasar yang dimodifikasi, dan nilai disiplin, toleransi, motivasi dan tingkatan kefokusannya siswa.

Menurut Fiko, Rahmat, dan Ega (2021) menyatakan bahwa kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *Athlon* atau *athlum*, yang berarti kompetisi atau bertanding. Di Amerika Serikat bagian Eropa dan Asia istilah *track and field* sering digunakan dalam atletik, sedangkan di Jerman, atlet *leicht athletik* dan Belanda sering menggunakan istilah ini. Lintasan dan lapangan berjalan, berlari, melompat, dan melempar juga disebut “induk atau ibu” dari semua olahraga (*mother of sport*).

Menurut pengertian tersebut bisa diuraikan bahwa atletik adalah suatu cabang olahraga yang diperlombakan, yang di dalamnya terdapat gerak alami manusia yang terdiri dari berbagai nomor pertandingan yang di antaranya merupakan cabang lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint* (Ramdhani, Iqbal, dan Rahayu, hal, 297)

Berdasarkan hasil observasi peneliti, dalam proses belajar di SMP Negeri 1 Muara Pinang yang digunakan guru dalam memberikan dan menyampaikan materi kurang tepat, hal ini membuat siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Pada saat melakukan lari jarak pendek, teknik awalan (*start*), teknik berlari, dan teknik memasuki garis finish kurang baik. Kesalahan yang paling banyak terjadi pada siswa yaitu teknik pada saat berlari yakni langkah kaki kurang panjang dan cepat. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian teknik dasar siswa yang masih banyak belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus mencapai nilai 75 ke atas. Adapun secara umum kekurangan yang dimiliki oleh siswa pada saat lari jarak pendek menyebabkan lari jarak pendek kurang optimal. Permasalahan tersebut perlu adanya pemecahan, salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberi pembelajaran yang dapat memperbaiki teknik lari jarak pendek yang lebih baik. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi teknik dasar lari jarak pendek salah satunya adalah metode mengajar, penggunaan metode yang kurang tepat dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Salah satu upaya yang menarik dalam meningkatkan keterampilan lari jarak pendek adalah penggunaan metode pembelajarannya. Salah satu Metode yang dapat digunakan yaitu metode bermain. Metode bermain ini dipilih oleh peneliti karena didasari oleh hasil penelitian yang menggunakan metode tersebut antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf, kMuh Yusuf, Untung Nugroho, 2022, hal, 30) metode bermain yang diterapkan dalam proses

pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari sprint karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Adapun permainan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu, gerak lari zig-zag mengambil bola, gerak lari ABC, dan gerak lari sambil berhadapan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Darmawan, Nasution, & Nugroho, 2021) bahwa metode bermain pada materi servis atas pembelajaran bola voli mampu meningkatkan motivasi siswa. Adapun bentuk bermain yang diberikan pada siswa yakni, permainan kucingan, melakukan passing atas sambil berjalan, passing atas dengan formasi saling berhadapan.

Oleh karena itu, metode bermain dijadikan alternatif pilihan yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pada lari jarak pendek. Adapun permainan yang akan diterapkan dalam penelitian ini yaitu, permainan berlari melewati ban, permainan hijau hitam, berlari di atas rangkaian bilah bambu. Hal ini dipilih karena pada umumnya melalui metode bermain yang dilakukan pada saat pembelajaran dapat meningkatkan semangat dan peningkatan gerak dasar serta kepuasan yang tinggi bagi siswa dalam pelaksanaan aktivitas gerak fisik pada saat proses pembelajaran lari jarak pendek. Sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “pengaruh metode bermain terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Muara Pinang”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

1.2.1.1 Metode yang digunakan guru dalam memberikan dan menyampaikan materi kurang tepat hal ini membuat siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

1.2.1.2 Teknik awalan (*start*), teknik berlari, dan teknik memasuki garis finish kurang baik.

1.2.1.3 Belum diketahui apakah metode bermain dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Muara Pinang.

1.2.2 pembatasan Lingkup masalah

berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini, agar tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh metode bermain terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas VII Di SMP Negeri 1 Muara Pinang

1.2.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti merumuskan permasalahan yaitu: “adakah pengaruh metode bermain terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Muara Pinang.

1.3 Tujuan penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah di rumuskan di atas, maka tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap keterampilan lari jarak pendek pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Muara Pinang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru tentang peningkatan keterampilan lari jarak pendek dengan menggunakan metode bermain.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang peningkatan keterampilan lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

1.4.2.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan masukan baru tentang metode pembelajaran lari jarak pendek.

1.4.2.3 Bagi Siswa

Penelitian ini membuat anak lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani .