

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga yang pada mulanya bertujuan untuk mengisi waktu luang di sela-sela aktivitas rutin, pada saat ini sudah berkembang ke arah kompetisi. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum selain meliputi menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani juga sebagai suatu pencapaian seseorang untuk meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, namun tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan sebuah pertandingan. Keberhasilan itu akan diraih apabila pembelajaran yang dilakukan sesuai dan berdasarkan pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, terprogram, yang mempunyai tujuan.

Perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini semakin menggembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi, sore bahkan malam hari, serta banyaknya klub olahraga, fitness center dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian.

Pendidikan jasmani di sekolah berperan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas

jasmani yang dipilih dan dilaksanakan dengan sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan di SD, SMP, dan SMA. Siswa dituntut untuk dapat menguasai suatu standar kompetensi yang telah disusun di dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani.

Peserta didik adalah manusia dengan segala fitrahnya. Mereka mempunyai perasaan dan pikiran serta keinginan atau aspirasi. Mereka mempunyai kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi (pangan, sandang, papan), kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, dan kebutuhan untuk mengaktualisasi dirinya (menjadi dirinya sendiri sesuai dengan potensinya).

Sekolah merupakan salah satu wadah/tempat lahirnya anak yang berprestasi, karena sekolah memberikan peluang kepada anak-anak untuk berprestasi baik di bidang akademik maupun non akademik. Di bidang non akademik dapat dilakukan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Atletik merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Olahraga ini bergantung pada kelincahan dan kekuatan otot, yang merupakan kunci setiap gerak olahraga lainnya. Dengan pembelajaran atletik berarti mempersiapkan dasar dari setiap olahraga, untuk proses kecabangan olahraga selanjutnya. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan jarak pendek yang dikenal dengan nomor lari cepat (60m-400m), nomor lari jarak menengah (mulai 800m, 1500m, 3000m st.ch), nomor lari jarak jauh (5000m dan 10000m). Dari sekian banyak nomor lari yang dipercabangkan, nomor lari jarak pendek (*sprint*) adalah salah satu materi ajar dalam pembelajaran Sekolah Menengah Pertama. Dalam pembelajaran lari pendek (*sprint*) tentulah sangat memperhatikan gerak dasar. *Sprint* yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, untuk menjadi *sprinter* yang baik dan potensial.

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat, sewaktu berlari terdapat fase dimana kedua kaki tidak menyentuh tanah ada kecenderungan badan melayang, dan sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari jarak pendek/*sprint* merupakan perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Sedangkan menurut (Nur et al., 2020), lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana seseorang harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai dari *start* sampai dengan garis *finish*. Yang dibutuhkan dalam lari cepat adalah kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang di tandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir". Maka dari itu unsur gerak kecepatan memiliki peranan

penting untuk membantu peningkatan prestasi. Kecepatan atlet dapat ditingkatkan tergantung dari pembinaan kondisi fisik dan hasil latihan yang teratur. Mengetahui pentingnya kecepatan sangat dibutuhkan banyak cabang olahraga, sehingga perlu di latih khusus dalam peningkatannya.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dilombakan, baik di tingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor pertandingan. Salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint*.

Lari cepat merupakan perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 m. Lari 100 meter selalu dilakukan dalam perlombaan lari hal ini terlihat pada waktu persaingan menjelang garis finis. Lari jarak pendek (*sprint*) juga merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Salah satu bentuk pembelajaran yang dapat dilakukan adalah variasi *ladder* merupakan salah satu media yang dapat meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot dalam melakukan lari cepat. Untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa dibutuhkan pembelajaran yang mengarah pada teknik dasar lari cepat dan peningkatan kecepatan dari kontraksi otot-otot serta koordinasi gerakan dasar lari cepat itu sendiri. Menyadari pentingnya pembelajaran yang mengarah pada penguasaan teknik dasar dan peningkatan

kecepatan dari kontraksi otot-otot yang berperan penting dalam lari cepat maka pembelajaran harus mengarah langsung pada dua aspek tersebut.

Kecepatan dalam berlari dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu teknik dasar. Pembelajaran teknik lari jarak pendek bisa dilakukan dengan media *ladder*. Oleh sebab itu proses pembelajaran perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dalam hasil belajar. Proses pembelajaran bukan hanya transfer ilmu dari pendidik ke peserta didik melainkan proses kegiatan yang terjadi antara guru dan peserta didik serta sesama peserta didik lainnya. Mengajarkan lari jarak pendek khususnya lari cepat ada beberapa cara mengajarkan lari cepat yang efektif, Baik yang menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat melainkan dan menggunakan media *ladder*. Media *ladder* digunakan dalam penelitian ini karena dalam pandangan penulis, media *ladder* memberikan perlakuan kepada siswa untuk memperbaiki gerak dasar berlari. Karena dalam gerakan yang dilakukan ketika melakukan gerak di media *ladder*, siswa dikondisikan untuk memperbaiki teknik dasar gerak berlarnya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, peserta didik di SDIT Al Mardhiyah bahwa ketika melakukan pembelajaran atletik materi gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) peserta didik hanya mengetahui lari cepat itu sekedar berlari dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar, sedangkan pada sisi proses pembelajaran terlihat masih ada sebagian anak yang kurang antusias pada saat pembelajaran sedang berlangsung, perhatian anak terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, hal ini disebabkan adanya kecenderungan anak lebih suka memilih cabang

olahraga sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, bola voli dan olahraga lainnya, dan setelah peneliti mengetahui kurangnya minat anak dalam olahraga atletik pada nomor lari jarak pendek peneliti melakukan tes lari cepat pada peserta didik dan hasilnya kurang maksimal. Dimana dari 25 orang siswa yang menjadi subjek penelitian ini, hanya 5 orang atau 20% yang mencapai dan melampaui KKM 75, sedangkan 20 orang siswanya atau 80% belum mencapai KKM 75.

Disamping itu hasil wawancara dengan guru kelas V tentang kemampuan belajar siswa, diperoleh keterangan bahwa sebagian besar siswa antusias dalam kegiatan pelajaran PJOK tapi pada materi tertentu saja seperti materi permainan. Sedangkan pada materi non permainan seperti atletik, senam, atau kebugaran jasmani siswa kurang begitu antusias. Hal ini dikarenakan anak belum sepenuhnya memahami unsur-unsur pendukung agar terlaksana gerakan lari yang baik dan benar. Adapun unsur-unsur yang di maksud disini oleh peneliti adalah: (1) posisi *start*, (2) bentuk gerakan saat lari, (3) gerakan pada saat tiba di garis *finish*. Selain ketiga unsur diatas ada satu hal yang perlu menjadi perhatian khususnya dalam lari cepat yaitu media yang digunakan. Menurut peneliti permasalahan yang dialami oleh peserta didik di SDIT Al Mardhiyah seperti yang dibahas sebelumnya. Melihat sedemikian besar perannya seorang guru terhadap hasil belajar anak maka diharapkan guru mata pelajaran dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh anak melalui alternatif yang nantinya dapat membuat anak untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan tetap menjaga interaksi diantara sesama siswa agar pembelajaran dapat mencapai hasil yang optimal. Disamping itu, permasalahan yang terjadi yaitu nilai siswa yang masih rendah dibawah nilai KKM.

Dari Permasalahan di atas salah satu solusi adalah memberikan pembelajaran tertentu yang sesuai dengan karakter kecabangan, salah satu bentuk pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil lari cepat pada olahraga atletik adalah dengan memberikan pembelajaran menggunakan media *ladder*.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) peserta didik masih banyak yang hanya mengetahui lari cepat itu sekedar berlari dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum, dan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari pembelajaran menggunakan media *ladder* terhadap hasil lari cepat.

Maka dari itu dilihat dari permasalahan di atas, peneliti ingin memberikan salah satu bentuk pembelajaran untuk diteliti dalam upaya meningkatkan hasil belajar atletik materi lari cepat dengan menggunakan media *ladder*. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Media *Ladder* Pada Siswa Kelas V SDIT Al Mardhiyah”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi pada:

- a. Mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar lari cepat berbasis media *ladder*.
- b. Media *ladder* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini.
- c. Hasil belajar gerak dasar lari cepat adalah variabel terikat dalam penelitian ini.
- d. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDIT Al Mardhiyah.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari cepat berbasis media *ladder* pada siswa kelas V SDIT Al Mardhiyah”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan hasil belajar gerak dasar lari cepat berbasis media *ladder* pada siswa kelas V SDIT Al Mardhiyah.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dari peneliti atau guru jasmani di sekolah yang bersangkutan untuk menjadi acuan berfikir ilmiah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, dapat mengembangkan hasil belajar atletik pada materi lari cepat untuk lebih baik lagi.
- b. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi dalam meningkatkan kualitas belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah khususnya pada materi lari
- c. Bagi Sekolah, dengan adanya kegiatan yang dilakukan serta hasil yang diberikan membawa dampak positif terhadap perkembangan sekolah yang nampak pada peningkatan hasil belajar sehingga dapat tercapainya ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan oleh sekolah, yaitu peningkatan prestasi anak, dengan meningkatkan keberhasilan anak berarti meningkatkan mutu bagi sekolah tersebut.