

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, kecerdasan intelektual, sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial. Pembelajaran pendidikan jasmani mendorong siswa untuk lebih kreatif, inovatif, terampil, dapat memahami dan menguasai materi serta mempraktikkan apa yang akan dipelajari. Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dari proses pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, siswa akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, serta berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu siswa agar tumbuh dan berkembang secara baik dan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadikan manusia Indonesia seutuhnya. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Melalui pendidikan jasmani di harapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman dan merangsang peserta didik untuk inovatif, kreatif, terampil serta paham tentang menjaga tubuh tetap bugar dan paham akan gerak manusia. Dalam Pendidikan jasmani terdapat beberapa materi pembelajaran yang terbagi dalam beberapa pokok bahasan diantaranya adalah atletik. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan juga kesehatan, juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Syuja & Fauzi, 2023)

Selain itu pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang selaras dan seimbang. dalam pembelajaran atletik terdapat beberapa sub pokok bahasan salah satunya lari jarak pendek. Namu dalam pelaksanaannya belum dapat berjalan dengan baik salah satunya adalah strategi seorang guru penjas yang kurang baik, kurang kreatif dalam memberikan pembelajaran sehingga peserta didik kurang menguasai apa yang diberikan guru, cepat bosan, tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran khususnya dalam pembelajaran lari jarak pendek

Begitu juga halnya yang terjadi di SMP Negeri 41 Kota Bekasi pada kelas VIII.G masih dibawah yang diharapkan oleh guru yaitu siswa dapat mengetahui, mempraktikkan teknik lari jarak pendek dan mendapatkan nilai di atas KKM yang

ditentukan yaitu 75. Dari 32 siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi, terdapat 17 siswa yang memperoleh nilai kurang dari 75 dan belum tuntas, masuk kategori cukup 2 orang, kategori kurang 9 orang dan kategori sangat kurang 6 orang. Sedangkan yang siswa yang memiliki nilai lebih besar dari 75 sebanyak 15 orang dan tuntas terdiri dari 2 orang masuk kategori baik sekali dan 13 orang kategori baik. Data ini didapat berdasarkan evaluasi tahun sebelumnya. Penulis mengamati pembelajaran yang dilakukan oleh Guru pendidikan jasmani khususnya ketika materi lari jarak pendek masih memiliki beberapa kelemahan, seperti tidak adanya kisi-kisi unjuk kerja peserta didik untuk lari jarak pendek, pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran yang belum benar, dan metode mengajar yang masih monoton, sehingga hasil yang didapat juga kurang maksimal. Maka dari itu penulis sebagai peneliti sekaligus guru di SMP Negeri 41 Kota Bekasi mencoba untuk mengupayakan peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi.

Pendekatan bermain merupakan pendekatan pembelajaran yang kreatif yang menyenangkan, oleh karena itu diusahakan setiap materi yang akan diberikan haruslah mempunyai unsur bermain yang sifatnya menyenangkan, tetapi tetap tidak meninggalkan materi pokok tentang apa yang ingin dicapai oleh anak. Dengan terciptanya rasa senang dan gembira ketika belajar pendidikan jasmani, maka dengan sendirinya akan timbul motivasi dalam diri anak untuk terus mengikuti kegiatan pembelajaran. Zaman modern saat ini guru mengajar tidak hanya transfer of knowledge saja, namun harus bisa menciptakan pembelajaran yang dapat membangun kreativitas,

memotivasi dan membuat peserta didik lebih aktif dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah di rancang sesuai dengan kondisinya (Ulfa, 2018) beberapa penelitian terdahulu menjelaskan pendekatan permainan estapet dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek yang dilaksanakan pada siswa kelas V Sekolah Dasar (Hermanto, 2020). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak yang dilakukan pada peserta didik kelas XI (Aziz, 2019). Penelitian lain memadukan antara pendekatan bermain dengan media pembelajaran hasilnya menunjukkan model bermain dan media pembelajaran yang menarik dan interaktif dapat menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan hasil belajar (Kurniasari, dkk., 2023)

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian pada siswa SMP Negeri 41 Kota Bekasi, dengan judul “Upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui permainan estafet bola keranjang pada siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi”. Diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajaran tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian masalah di atas, peneliti membatasi masalah penerapan pembelajaran melalui permainan estafet bola keranjang dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek, sebagai berikut:

- a. Penelitian ini membahas tentang hasil belajar lari jarak pendek melalui permainan estafet bola keranjang.
 - b. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi.
 - c. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2023-2024.
 - d. Metode yang digunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah melalui permainan estafet bola keranjang dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan estafet bola keranjang dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi”.

D. Kegunaan Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis: (a) Menjadi sumbangan wawasan khususnya dalam dunia Pendidikan; (b) Bahan pertimbangan untuk merancang pembelajaran lari jarak pendek yang baik, dan (c) Acuan dalam memilih metode mengajar yang tepat.
2. Manfaat Praktis diharapkan dapat memberikan manfaat pada semua pihak, seperti:

- a. Bagi Guru. Sebagai bahan masukan guru pendidikan jasmani dalam memilih alternatif pembelajaran lari jarak pendek yang akan dilakukan. Selain itu untuk meningkatkan kinerja guru pendidikan jasmani dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penerapan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat.
- b. Bagi Sekolah. Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran.
- c. Bagi Siswa. Menciptakan suasana pembelajaran lari jarak pendek yang lebih menyenangkan, aktif dan meningkatkan hasil belajar peserta didik.

E. Definisi Operasional

1. Hasil belajar

Hasil belajar adalah kemampuan siswa yang diperoleh setelah kegiatan belajar (Nugraha, dkk 2020). Hasil belajar adalah kompetensi atau kemampuan tertentu yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dan meliputi keterampilan kognitif, afektif, maupun psikomotor (Setyorini, & Wulandari, 2021). Yang dimaksud hasil belajar dalam penelitian ini adalah hasil belajar lari jarak pendek.

2. Pendekatan bermain

Dalam menyampaikan suatu materi agar siswa merasa senang dan sesuai dengan karakteristiknya maka disampaikan melalui bermain. Menurut (Cholik & Lutan, 2015) bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela

tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa bermain adalah merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela, tanpa paksaan dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Dalam penelitian penulis menggunakan permainan estafet bola keranjang, guna meningkat hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi.

3. Lari jarak pendek

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 m ke bawah (Jarver, 2017). Yang dimaksud lari jarak pendek dalam penelitian ini lari dengan jarak 100 meter. Yang diukur dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.