

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sehingga sejak manusia dilahirkan memerlukan pelayanan yang tepat dalam memantapkan pemenuhan kebutuhan hidupnya, agar pada usia kanak-kanak seorang anak mampu menemukan potensi serta kemampuan di dalam dirinya.

Dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia adalah mutlak diperlukan. Tidak ada pendidikan jasmani yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. Oleh karena itu, apabila pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah-sekolah dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya akan sangat berarti dan sangat bermanfaat untuk menunjang tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Dalam pendidikan jasmani terdapat suatu tujuan yang disebut terampil. Keterampilan gerak ini dapat berarti gerak bukan olahraga dan gerak untuk berolahraga. Gerak untuk berolahraga bagi anak sekolah dasar, bukan berarti anak sekolah dasar harus dilatih untuk mencapai prestasi tinggi, tetapi anak sekolah dasar

harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangannya, dan tahap kematangannya.

Dalam proses belajar mengajar guru akan dihadapkan berbagai jenis kegiatan mulai dari merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, menyelenggarakan tindak lanjut kegiatan belajar mengajar sampai membantu anak didik dalam upaya memecahkan masalah serta penyelesaiannya.

Dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani salah satunya adalah pembelajaran atletik. Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu atletik sering dijadikan kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu seperti kegigihan, semangat berlomba dan sifat-sifat lainnya.

Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang sangat membosankan bagi peserta didik khususnya atletik pada nomor lari jarak pendek. Karena dalam pelaksanaan di sekolah-sekolah pada umumnya dilakukan secara konvensional. Hampir semua kegiatan didominasi oleh guru dengan menggunakan pendekatan secara keolahragaan. Pendekatan dalam pengajaran semacam ini, sama halnya dengan pembinaan keterampilan gerak yang sudah umum dilakukan dalam pelatihan-pelatihan pada suatu cabang olahraga. Pembelajaran yang lebih mengedepankan kepelatihan dapat membosankan, kurang menarik, menguras tenaga sehingga anak didik tidak antusias dengan pembelajaran atletik. Mengakibatkan kecilnya manfaat yang bisa diperoleh dari aktifitas jasmani serta berakibat menurunnya minat dan hasil belajar peserta didik tersebut. Oleh karena itu diperlukan kemasan baru dalam bentuk

kegiatan, misalnya pendekatan dalam bentuk permainan yang menarik dan menyenangkan. Dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani diperlukan kreativitas guru, dalam upaya memodifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam pengajaran pendidikan jasmani.

Permainan atletik yang menyenangkan adalah bermain dan penuh kesungguhan pada waktu bersama, ini adalah percobaan dan penerapan ketangkasan-ketangkasan yang telah dimiliki, ini pula adalah belajar bermain dalam proses belajar (Suyono, 2017). Bermain atletik yang menyenangkan tidak berarti bahwa bermain adalah satu-satunya hal yang diperhitungkan, tetapi bila diselipkan dalam pembelajaran dan proses pembelajaran pada saat yang tepat, ini membantu anak-anak dan para remaja dalam menekuni atletik.

Pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui permainan. Seperti contoh pada atletik ada kegiatan lari jarak pendek. Lari jarak pendek atau sprint yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. (A. Handoyo, 2021). Maka dari itu dibutuhkan pembelajaran melalui permainan yang secara tidak langsung siswa akan berlatih kecepatan yang dibutuhkan saat berlari, karena pada intinya kegiatan tersebut dapat memacu dan merangsang kecepatan sehingga menghasilkan waktu yang optimal untuk lari jarak pendek. Dengan menggunakan permainan diharapkan dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek serta mampu menghilangkan rasa jenuh dan monoton karena melalui permainan akan memberikan suasana yang lebih baik dan menarik di dalam proses pembelajaran yang mudah dilaksanakan oleh siswa, serta mudah di terapkan oleh

pendidik khususnya guru penjas.

Dari latar belakang tersebut, mendorong peneliti untuk mengembangkan model latihan lari jarak pendek berbasis permainan.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan, keterbatasan peneliti dan agar penelitian ini tidak melebar tentang substansi yang ada dalam penelitian ini peneliti hanya membahas judul "*Pengembangan Model latihan Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan*".

### 2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah seperti yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah secara umum penelitian adalah :  
"Apakah melalui Permainan dapat mengembangkan latihan lari jarak pendek?"

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan batasan dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah: "Mengembangkan Model Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan untuk memperbaiki proses pembelajaran yang dikelola dengan menerapkan pembelajaran yang sesuai
2. Dapat memperbanyak materi pembelajaran yang bervariasi
3. Untuk mengetahui model yang digunakan dalam pembelajaran lari jarak pendek
4. Meningkatkan kinerja guru dan mampu untuk mengembangkan cara mengajar yang lebih baik
5. Memberikan suasana baru bagi siswa dalam proses pembelajaran.
6. Mempermudah siswa dalam melakukan proses pembelajaran.

#### **E. Spesifikasi Produk**

Ada 10 produk dalam penelitian pengembangan ini. Kesepuluh produk tersebut diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan model latihan lari jarak pendek berbasis permainan. Produk permainan ini selain dapat mengembangkan kreatif serta minat latihan lari jarak pendek, juga dapat meningkatkan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, manipulatif hingga daya konsentrasi. Model latihan yang efektif dan efisien dapat mengatasi kesulitan dalam melatih lari jarak pendek.