

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 11 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dinyatakan bahwa "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani". Dengan demikian bidang studi pendidikan olahraga di sekolah merupakan mata pendidikan yang sangat penting dalam usaha membentuk sumber daya manusia seutuhnya.

Kurikulum baru tahun 2013 merupakan kurikulum penyempurnaan kurikulum sebelumnya yaitu KTSP tahun 2006 sebagai kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan dengan memperhatikan dan berdasarkan kompetensi inti dan kompetensi dasar yang dikembangkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan. Prinsip pembelajaran berdasarkan Kurikulum tahun 2013 harus berpusat pada anak, dimana peserta didik harus dapat belajar secara individu maupun secara berkelompok dimana siswa dapat bekerja sama sehingga dapat membangun kemauan, pemahaman dan pengetahuannya. Sebagai implikasinya guru harus dapat memahami latar belakang peserta didik dalam membuat rancangan pembelajarannya yang sesuai dengan tuntutan kurikulum dan tuntutan struktur keilmuannya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan

untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah memiliki jangka pendek dan jangka panjang untuk mengembangkan keterampilan gerak dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas (Ika Ahmad Arif Rohmawan, 2014:49).

Dalam kurikulum 2013 guru PJOK diharapkan mampu merancang pembelajaran yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik sesuai dengan strategi pencapaian tujuan pendidikan nasional (Permendikbud, Nomor 22 Tahun 2016). Dalam KI dan KD jelas disebutkan bahwa dalam pembelajaran materi atletik perlu adanya modifikasi yang dilakukan. Untuk itu guru dituntut untuk lebih kreatif memanfaatkan apa yang ada dalam lingkungan sekitar untuk dapat digunakan sebagai alat modifikasi pembelajaran atletik.

Olahraga atletik adalah gerakan yang dilakukan seseorang pada kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Siswa menghabiskan sebagian waktunya untuk bermain, melakukan kegiatan berlari, berjalan, melompat dan melempar. Olahraga atletik akan lebih disukai siswa dikarenakan siswa sudah mengetahui sebelumnya gerakan dalam olahraga atletik,

siswa akan lebih mudah memahami dan melakukan gerakan yang sudah diketahuinya sebagai gerakan atletik. Siswa perlu di bina dan dilatih bagaimana melakukan olahraga atletik dengan benar. Semua jarak lari mulai dari 100 sampai 400 m disebut sebagai *sprint* (Krempel dalam Maidika Arta, Dimas Arif Dewantoro, 2018:120).

Aktivitas bermain pada pembelajaran atletik akan melibatkan berbagai komponen biomotorik yang sesuai dengan tuntutan pertumbuhan sesuai dengan tingkatan pertumbuhannya. Apabila aktivitas bermain atletik dilakukan secara rutin, kemungkinan besar akan berpengaruh juga terhadap kemampuan motoriknya seperti komponen kecepatan, kekuatan atau power, kelincahan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan (Akhmad Sobarna, 2016:17).

Lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting, baik itu dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Untuk dapat berlari dengan maksimal ada beberapa aspek biomotor yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi (Johan Cahyo B, dkk 2012:18). Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari diperlukan penguasaan teknik start teknik lari, teknik melewati garis finish (Syarifudin, 1992). Hal serupa dikemukakan oleh Carr (2003) mengemukakan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam berlari, harus memenuhi beberapa aspek tehnik saat berlari yang harus dikuasai oleh seorang atlet, antara lain koordinasi dan tehnik *sprint*, kekuatan kaki dan akselerasi, dan ketahanan *sprint* (Johan Cahyo B, dkk 2012:18).

Olahraga lari dianggap olahraga yang monoton atau membosankan bagi siswa sehingga hasil pembelajaran materi lari kurang maksimal. Nilai yang belum maksimal bisa juga di karenakan siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan lari. Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan motivasi siswa dalam olahraga lari adalah melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan salah satunya melalui variasi permainan yang berhubungan lari (Galang Nanda Pratama, 2018:4). *Game* atau permainan merupakan suatu sistem yang memiliki aturan-aturan tertentu dimana pemain akan terlibat di dalam suatu permasalahan sehingga dapat menghasilkan suatu hasil yang dapat diukur yaitu menang dan kalah. Permainan merupakan sesuatu hal yang dimainkan dengan suatu aturan tertentu yang biasa digunakan untuk tujuan kesenangan dan dapat juga untuk tujuan pendidikan (Adhanisa, Kridalukmana, & Martono dalam Faizal Suharnoko dan Guntur Firmansyah, 2018:146-147).

Berdasarkan uraian di atas, perlu diciptakan suatu model pembelajaran atletik dalam bentuk permainan yang bertujuan agar dapat menarik peserta didik untuk bermain, sehingga peserta didik tidak merasa cepat bosan, lebih termotivasi dan bergairah dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Solusi yang peneliti tawarkan dari masalah tersebut adalah dengan dikembangkannya permainan lari melalui media *flash card*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan lari dalam permainan peserta didik?
2. Bagaimana pembelajaran media *flash card* yang digunakan?
3. Bagaimana peningkatan kemampuan lari dalam permainan setelah pembelajaran menggunakan media *flash card*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. kemampuan lari dalam permainan peserta didik.
2. pembelajaran media *flash card* yang digunakan
3. peningkatan kemampuan lari dalam permainan setelah pembelajaran menggunakan media *flash card*.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan tercapainya tujuan penelitian di atas, diharapkan penelitian ini memiliki beberapa manfaat sebagai berikut.

1. Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi tentang kecepatan lari.

2. Guru/Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran PJOK cabang olahraga permainan atletik.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan acuan sebagai peningkatan cabang olahraga atletik.

#### 4. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.