

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dapat menjadi salah satu cara dalam upaya membentuk karakter individu. Sejalan dengan Ki Hajar Dewantara, pendidikan yang menyeimbangkan cipta, rasa dan karsa mampu membentuk karakter individu (Prasanti & Nugrahanta, 2022). Sekolah sebagai lembaga formal yang merupakan sarana dalam rangka mencapai tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan dan kecakapan (Annajih & Sa'idah, 2020).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi suatu kegiatan atau aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan jasmani, kecerdasan watak, serta nilai positif bagi seluruh warga dalam mencapai tujuan pendidikan (Rizal et al., 2022). Tujuan Penjasorkes yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (H. Putri et al., 2021).

Olahraga tradisional merupakan olahraga budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Olahraga tradisional merupakan olahraga yang berbentuk permainan sehingga sangat baik untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan motorik anak (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Selain menumbuhkan perkembangan fisik motorik anak, permainan tradisional juga dapat meningkatkan perkembangan sosial pada anak. Permainan tradisional anak akan dapat melakukan koordinasi otot kasar, bermacam cara dan teknik dapat dipergunakan dalam kegiatan ini seperti merayap, merangkak, berjalan, berlari, melompat, melompat, menendang, melempar, dan lain sebagainya (Nurwahidah et al., 2021).

Bentengan adalah permainan tanpa perlengkapan yang dimainkan oleh 2 kelompok yang tiap-tiap kelompok beranggotakan 4-8 orang. Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang serta mengambil alih benteng lawan dengan menyentuhnya (Aminullah et al., 2022). Menurut (Rizal et al., 2022), Pembelajaran menggunakan permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari *sprint* siswa. Dalam permainan bentengan terkandung unsur pendidikan jasmani yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yaitu: 1) Gerak lari, 2) Permainan yang mudah dimainkan, 3) Kelincahan, 4) Menyenangkan, dan 5) Sosialisasi untuk anak-anak agar mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan (Hidayat, 2023).

Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai. Dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek

sering disebut sebagai *sprint* (lari jarak pendek) atau dash. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada event internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*) meliputi nomor lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Adapun lari jarak pendek yang dilaksanakan di lapangan tertutup (*indoor*) adalah lari 40 meter, 60 meter, 200 meter, 400 meter (Nopiyanto et al., 2019).

Proses pendidikan jasmani di Sekolah Dasar pembelajaran lari khususnya lari cepat, merupakan kegiatan yang sangat tidak disenangi oleh anak-anak, dengan dibuktikannya pada waktu pelaksanaan kegiatan olahraga mereka melakukannya dengan kurang bersemangat bahkan tidak sungguh-sungguh, karena bagi mereka olahraga lari cepat adalah olahraga yang membosankan dan kurang menyenangkan (Aryadi & Daulay, 2019).

Hasil observasi di SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat pembelajaran lari jarak pendek sudah di terapkan di tingkat sekolah dasar namun di temukan beberapa kendala antara lain. Minimnya ketertarikan peserta didik pada saat proses pembelajaran materi lari jarak pendek dikarenakan metode yang digunakan dalam menyampaikan materi tidak bervariasi, sehingga siswa merasa jenuh saat mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Selain itu hasil belajar siswa tentang lari tergolong rendah sehingga nilai yang didapatkan di bawah KKM sekolah (75).

Berdasarkan permasalahan ini peneliti mengidentifikasi masalah pada pembelajaran lari peneliti membahas tentang upaya Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 meter Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat. Melalui metode ini diharapkan anak-anak

lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dan siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran. Karena permainan tradisional ini di samping anak-anak bisa belajar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain, mereka juga bisa melestarikan permainan tradisional yang saat ini mulai di lupakan oleh anak-anak.

Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti tertarik untuk meningkatkan meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter dengan melakukan kegiatan permainan bentengan. Maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 meter Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diambil maka peneliti tertarik untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek 40 meter dengan permainan bentengan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 meter Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 meter Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritik

Secara teoritik dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 meter Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat, sehingga dapat dijadikan referensi pembelajaran siswa disekolah.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa khususnya materi teknik dasar lari jarak pendek.

b. Bagi Guru Penjasorkes

Dapat membantu guru memperbaiki kinerjanya sehingga dapat berkembang secara professional serta dapat meningkatkan percaya diri.

c. Bagi Sekolah

Membantu sekolah untuk berkembang karena adanya peningkatan kemampuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah.