

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting dalam mencetak individu yang unggul proses ini dirancang secara sistematis untuk menghasilkan suasana edukatif dan metode pembelajaran yang mendukung siswa dalam mengasah bakat mereka secara aktif. Ini meliputi pengembangan nilai spiritual, disiplin diri, karakter, intelektualitas, etika yang luhur, serta keterampilan yang vital untuk kepentingan pribadi, masyarakat, negara dan kebangsaan sesuai dengan ketentuan dalam UU RI NO. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1.

Pendidikan fisik merupakan komponen kunci dalam edukasi yang dirancang untuk memajukan kesehatan, kebugaran jasmani, pemikiran analitis, keseimbangan emosional, dan kemampuan berinteraksi sosial melalui aktivitas fisik serta sportif. Menurut Dini Rosdiani (2015:1) Pendidikan fisik adalah sebuah proses pembelajaran yang menyediakan pengalaman melalui aktivitas fisik, games, dan olahraga yang terstruktur, bertujuan untuk evolusi dan kemajuan dalam aspek fisik, kemampuan motorik, kecerdasan, emosi, interaksi sosial dan nilai – nilai moral peserta didik.

Dr. Reimund Scheuermann yang diungkapkan oleh Rusli Lutan, (2002:47) dari kementerian pendidikan dan Riset Federal, bahwa pendidikan jasmani adalah esensi dari pendidikan secara umum dan berperan sebagai komponen penting dalam sistem pengembangan olahraga secara keseluruhan. Solidaritas dianggap sebagai nilai terpenting dalam olahraga. Keterlibatan individu dan pendidikan jasmani harus tidak hanya mendorong keaktifan tetapi juga memotivasi mereka untuk menjalani gaya hidup sehat dan toleran, serta mengapresiasi kesenangan fisik yang diperoleh dari berolahraga. pemikirannya adalah: 1) pendidikan jasmani yaitu jantung dari pendidikan. 2) pendidikan

jasmani adalah dasar untuk sistem pembinaan olahraga. 3) Organisasi juga perlu dukungan yang kuat untuk kemajuan dan pertumbuhan kegiatan olahraga bagi kedua jenis kelamin. 4) Pedagogi olahraga adalah kerangka kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan pengembangan pendidikan jasmani.

Yoyo Bahagia (2000:11) menyatakan bahwa lari termasuk dalam fase layang adalah gerakan tubuh dimana kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah), berbeda dengan jalan dimana kaki selalu kontak dengan bumi atau tanah.

Lari sprint adalah disiplin atletik yang menjadi materi utama dalam pendidikan fisik. Lari pada dasarnya adalah serangkaian lompatan dengan fase dimana kedua kaki berada di udara dan tidak menyentuh tanah. Sprint, atau lari kecepatan, memerlukan atlet untuk berlari secepat mungkin sepanjang jarak yang ditentukan. Menurut Purnomo & Dapan (2011:32) lari *sprint* mencakup jarak dari 50 hingga 400 meter. Di sekolah dasar, siswa diajarkan lari *sprint* dengan jarak 60 meter, yang juga merupakan sprint berkecepatan tinggi. Meskipun jaraknya berbeda, proses dan teknik dasar lari sprint untuk jarak 60, 100, 200 dan 400 meter adalah sama, termasuk cara memasuki garis finish. Lari sprint membutuhkan koordinasi gerakan yang harmonis, posisi tubuh yang tepat, ayunan lengan, dan teknik *finish* yang baik. Guru pendidikan fisik, olahraga, dan kesehatan harus merancang latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa untuk mengembangkan elemen – elemen ini.

Dari pengamatan yang dilakukan selama mengajar pendidikan jasmani, khususnya materi lari *sprint* di SMP IT Al-kautsar Lahat, Sumatera Selatan terungkap bahwa sekitar 75% siswa belum memenuhi Kriteria Ketuntasan

minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 67. Kendala keberhasilan pembelajaran lari sprint 100 meter ada beberapa hal diantaranya; 1) ada sejumlah siswa merasa tidak yakin dapat melakukan lari sprint, dengan alasan sesak didada, 2) pembelajaran yang kurang variasi yaitu selalu masuk pada materi inti tanpa melakukan permainan yang mengarah pada materi inti, 3) siswa lebih menyukai pembelajaran dalam bentuk permainan.

Menurut peneliti untuk melakukan lari sprint 100 meter akan lebih baik apa bila tenaga pendidik yakni guru disekolah memberikan dorongan pada peserta didik agar lebih semangat sehingga tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena banyaknya permasalahan yang penulis temukan saat melakukan observasi, maka penulis menetapkan judul penelitian yakni :

” Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Melalui Metode Bermain Lari Zig-zag Rintang Cone Pada Siswa Kelas VII SMP IT Al-Kautsar Lahat.

Metode bermain dipilih sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa, karena memberikan pengalaman yang menyenangkan, mengurangi rasa lelah dan membantu siswa tetap terfokus pada model pembelajaran yang di implementasikan, sehingga mencapai tujuan pendidikan. Menurut Fleer (dikutip Sujiono, 2009:144). Bermain berfungsi sebagai alat sosialisasi yang memungkinkan anak – anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan diri, berkreasi, dan belajar dengan cara yang menyenangkan. Tujuan dari aktifitas bermain adalah untuk mendukung pembentukan dasar- dasar pengetahuan, keterampilan dan kreatifitas yang diperlukan anak – anak untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka dan untuk pertumbuhan serta perkembangan dimasa depan. Berdasarkan pandangan ini, penelitian ini metode bermain dalam proses pembelajaran lari *sprint*.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang, teridentifikasi beberapa permasalahan dalam pembelajaran lari *sprint*, antara lain :

1. pengetahuan siswa tentang lari *sprint* yang masih rendah.
2. Keyakinan mampu siswa saat mengikuti sesi pembelajaran lari *sprint*.
3. Banyak siswa yang belum mahir dalam melakukan gerakan lari *sprint*.
4. Banyak siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 67 untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan .

C. Rumusan Masalah

Studi ini berpusat pada peningkatan kinerja siswa dalam lari *sprint* 100 meter dengan menggunakan metode permainan lari zig-zag melewati rintangan cone untuk siswa kelas VII SMP IT Al-Kautsar Lahat. Berdasarkan konteks masalah, timbul pertanyaan penelitian yang dirumuskan sebagai berikut :

Apakah dengan model latihan bermain lari zig-zag rintangan cone, dapat meningkatkan hasil Belajar Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Kelas VII SMP IT Al- Kautsar Lahat?

D. Tujuan Penelitian

Riset ini memiliki tujuan untuk memahami apakah terdapat peningkatan dalam hasil pembelajaran siswa VII SMP IT Al- Kautsar Lahat.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Agar siswa dapat meningkatkan hasil pembelajaran atletik lari sprint 100 meter dengan baik dan benar.
- b. Berguna untuk referensi guru sebagai alat pembelajaran Materi .
- c. Meningkatkan hasil belajar atau evaluasi belajar siswa.

2. Secara Praktis

a. Bagi peserta didik

Dapat memotivasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes terutama Lari Sprint 100 meter.

b. Bagi guru

Hasil dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alat bantu guru dalam memberikan materi kepada peserta didik sekolah dasar dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya Lari Sprint 100 meter sehingga peserta didik bisa melakukan baik dan benar.

c. Bagi Sekolah

Untuk mempertimbangkan penyelenggaraan proses pembelajaran yang lebih menarik dan inovatif, mampu memberikan memberdayakan dan meningkatkan hasil belajar pada siswa.

d. Bagi Dinas Pendidikan

Sebagai kontribusi, rekomendasi, dan data yang berguna untuk merancang metode pendidikan yang efektif guna memperbaiki standar proses pembelajaran serta hasil akademik siswa dan alumni.

e. Bagi Peneliti

Temuan dari studi ini diharapkan dapat memberikan inspirasi dan memajukan pelaksanaan riset terkait isu yang sama dimasa yang akan datang.