

Bab I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gerak dan aktifitas fisik merupakan dasar untuk semua organisme hidup. Sehat, vitalis dan panjang umur adalah merupakan harapan semua orang banyak, namun semua itu tidak akan pernah diperoleh jika tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. (Wiaro, 2015: 11). Olahraga merupakan kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan oleh sesorang yang memiliki unsur-unsur kompetisi, semangat dan perjuangan. Seiring dengan majunya dunia teknologi, banyak kegiatan yang seharusnya dikerjakan oleh manusia sekarang dikerjakan oleh robot. Kita semuanya tentu mengerti manfaat olahraga. Olahraga mampu memberikan manfaat bagi jasmani maupun rohani. Manfaat bagi jasmani adalah otot menjadi kuat, kerja jantung menjadi efisien, tidak mudah lelah, menambah awet muda dan masih banyak lagi. (Wiaro, 2015: 11-12).

Olahraga pada usia sekolah juga dapat mendidik siswa menjadi siswa yang memiliki karakter yang baik dan juga sebagai ajang untuk meraih prestasi khususnya dibidang olahraga. Olahraga sejak usia sekolah juga dapat membuat tulang menjadi kuat. Adaptasi fisiologis dapat dibentuk, sehingga ketika dewasa tidak akan kaget dalam melakukan pekerjaan-pekerjaan yang berat. (Wiaro, 2015: 67).

Lari merupakan cabang olahraga atletik yang paling populer, olahraga ini banyak meminatinya diseluruh penjuru dunia, karena modal awal dari segala olahraga. Seperti contoh ketika sebuah tim *baseball* sedang latihan atau bertanding, seorang ptcer setelah melakukan pukulan maka ia harus lari menuju

base-base yang telah ditentukan dengan secepat-cepatnya. Untuk itu seorang pemain baseball harus memiliki kemampuan lari sprint yang baik. (Giri, 2013: 7).

Kemampuan Atletik yang hanya terdiri dari gerakan Berjalan, Berlari dan Melempar merupakan aktivitas yang menjemuhkan apabila tidak pandai dalam meramu bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan mengembirakan. Kemampuan Atletik yang merupakan gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya sangatlah penting di kuasai. Kemampuan Atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktivitas olahraga (fisik/jasmani), Seperti bagaimana orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari yang baik dan benar, bagaimana cara melakukan gerak lempar yang bisa di transfer kedalam bentuk gerakan yang similar secara baik dan benar, dan bagaimana gerak dasar lompat yang baik dan benar, Sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif.

Olahraga dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan beladiri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peran penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lain. Atletik terdiri dari lari, lempar, dan lompat. Boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua dan juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Sejarah dunia mencatat bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai unik, telah dan melahirkan manusia untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang kaya raya. Atletik yang hanya terdiri dari

jalan, lari, lompat, dan lempar boleh dikatakan cabang olahraga yang tertua sama dengan usia manusia pertama didunia.

Salah satu olahraga atletik yang masuk dalam materi Kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani di kelas V Sekolah Dasar Negeri 10 Lubuk keliat adalah lari 60 meter. Di dalam olahraga tersebut ada beberapa teknik yang perlu dipelajari yaitu tekni start sampai *finish*. Pada pertemuan kali ini akan diajarkan cara melakukan lari 60 meter dengan benar sesuai teknik yang baik. Untuk itu dituntut seorang guru pendidikan jasmani yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas. Sebagai guru sekolah dasar kita harus dapat memberikan kesempatan untuk para murid dalam melakukan kegiatan pendidikan jasmani yaitu dalam bentuk aktivitas keterampilan.

Hasil dari pengamatan pada tanggal 7 Januari 2016 proses pembelajaran atletik di SD Negeri 10 Lubuk Keliat belum berjalan dengan baik, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lari 60 meter dengan baik, dalam proses pembelajaran atletik khususnya cabang olahraga lari 60 meter pada siswa kelas V banyak siswa yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, masih banyak kesalahan kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan dengan benar, serta kurangnya efektivitas dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di kelas V tersebut.

Dalam proses pembelajaran lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 10 Lubuk Keliat, ketika mengadakan observasi, nilai yang di capai siswa belum memenuhi KKM yaitu 7,5. Pembelajaran atletik yang dilakukan sebelumnya yaitu pembelajaran tanpa modifikasi latihan, yaitu dengan menggunakan cara latihan yang sebenarnya.

Dari uraian permasalahan di atas maka penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar cabang olahraga lari 60 meter di kelas V SD Negeri 10 Lubuk Keliat dengan pendekatan pembelajaran melalui latihan *running ABC* yang belum pernah dicoba oleh guru pendidikan jasmani pada umumnya, yaitu dengan penggunaan modifikasi lari, lompat dan jalan yang menjadi sebuah kelincahan bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga atletik agar lebih aktif, termotivasi dan menambah kemampuan lari 60 meter. Sehingga dengan demikian maka setiap pembelajaran materi atletik yang dilakukan di kelas V SD 10 Lubuk Keliat akan lebih maksimal diserap dan dikuasi oleh peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian tindakan kelas di SD Negeri 10 Lubuk Keliat, Kabupaten OI dengan judul. "Upaya Meningkatkan Hasil Lari 60 Meter Melalui Latihan *Running ABC* Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Lubuk Keliat, Kabupaten Ogan Ilir."

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. kemampuan siswa lari 60 meter belum sesuai dengan kriteria;
2. pembelajaran menggunakan metode latihan *running ABC* belum pernah dilakukan;
3. selama ini pembelajaran dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, fokus masalah dibatasi pada:

1. hasil lari 60 meter;

2. pembelajaran menggunakan latihan *running ABC*;
3. peningkatan hasil lari 60 meter setelah pembelajaran menggunakan latihan *running ABC*;
4. Penelitian dilaksanakan di SD negeri 10 Lubuk Keliat, khususnya siswa kelas V.

1.4 . Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana hasil lari 60 meter?
2. Bagaimana pembelajaran menggunakan latihan *running ABC*?
3. Bagaimana peningkatan hasil lari 60 meter setelah menggunakan latihan *running ABC*?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui:

1. hasil lari 60 meter;
2. pembelajaran menggunakan latihan *running ABC*;
3. peningkatan hasil lari 60 meter setelah pembelajaran menggunakan latihan *running ABC*;

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut:

1. Siswa
Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat meningkatkan motivasi hasil lari 60 meter.
2. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Hasil penelitian diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif pembelajaran Mata Pelajaran Penjasorkes, khususnya atletik.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan perencanaan peningkatan prestasi, Mata Pelajaran Penjasorkes khususnya cabang olahraga atletik.

4. Peneliti

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

5. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya pembelajaran Mata Pelajaran Penjasorkes.