

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani dipakai sebagai sarana untuk membina keterampilan siswa khususnya dalam mengikuti materi pelajaran atletik khususnya lari cepat. Harsono (1988) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan nampak sekali bahwa siswa sangat antusias sekali ketika mengikuti pelajaran permainan bola besar, sedangkan ketika mengikuti pelajaran atletik lari cepat antusias siswa sangat rendah. Hal ini terjadi pula di SDN 2 Sukarame, ketika siswa mengikuti mata pelajaran atletik, terutama keterampilan lari cepat. Padahal, pelajaran atletik merupakan salah satu pelajaran yg dianggap wajib untuk diajarkan di sekolah. Keadaan tersebut disebabkan karena (1) siswa malas saat melakukan lari, dan (2) kurangnya minat siswa dalam mengikuti pelajaran lari cepat. Salah satu upaya yang perlu perhatian guru agar siswa mendapatkan hasil belajar yang maksimal pada pelajaran atletik khususnya pada

materi lari cepat adalah bagaimana menumbuhkan siswa agar mau bermain sambil belajar lari cepat dan bagaimana cara agar siswa mampu melakukan lari dengan cepat secara benar. Dalam operasionalnya guru pendidikan jasmani menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Menurut Engkos Kosasih (1995 : 2) bahwa :

“Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan Jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Sedangkan Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”.

Atletik merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan gerak dasar anak, gerakan- gerakan atletik sesuai untuk mendapatkan penekanan dalam program pembelajaran pendidikan jasmani, terutama fisik yang dipersyaratkan seperti kekuatan, power, kelenturan, kordinasi gerakan, keseimbangan dan kelincahan dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu atletik besar sumbangannya terhadap perkembangan gerak dasar manusia, terutama cara mengoptimalkan sikap dan gerakan secara efektif dan efisien. Salah satu gerak yang memiliki nuansa “kecakapan hidup (life skill)” dalam pembelajaran atletik adalah pembelajaran lari cepat yang merupakan pembelajaran yang telah disesuaikan dengan kondisi dan situasi di Sekolah Dasar.

Namun, pada kenyataannya banyak siswa yang tidak mampu mengikuti bahkan menguasai

materi pelajaran tersebut secara benar, terutama umumnya pada siswa di sekolah dasar 2 Sukarame

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka dapat ditarik beberapa masalah antara lain:

1. Kurangnya minat para siswa untuk mengikuti pelajaran atletik terutama pada materi lari cepat khususnya pada kelas 5 SDN 2 Sukarame.
2. Rendahnya kemampuan para siswa dalam melakukan lari cepat.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut: *Apakah dengan menggunakan model belajar bermain pada siswa kelas 5 SDN 2 Sukarame dapat meningkatkan kemampuan lari cepat pada pelajaran atletik?*

## **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari cepat
2. Meningkatkan kemampuan lari cepat pada pelajaran atletik.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan

1. Bagi Siswa

Sebagai pengalaman belajar gerak dasar, terutama kemampuan lari cepat pada pelajaran atletik.

2. Bagi Guru penjas

Sebagai bahan rujukan dalam pemecahan masalah untuk mengatasi kesulitan belajar siswa pada pokok bahasan lainnya yang serupa terutama lari cepat.

3. Bagi Program Studi

Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa penjaskes yang akan melaksanakan PPL terutama dalam mengatasi kesulitan pembelajaran yang berkaitan dengan pokok bahasan yang berkenaan dengan lari cepat.

4. Bagi Program Studi

Sebagai kontribusi bagi perbendaharaan literatur terutama dalam memperluas cakrawala mahasiswa khususnya yang akan melaksanakan praktek lapangan maupun penelitian dalam aspek yang sama yaitu keterampilan dalam nomor lompat.

5. Bagi FKIP

Sebagai model pembelajaran yang berguna untuk mata kuliah terutama bekal persiapan PPL di sekolah..

