

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan Jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan Pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi siswa.

Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk selalu aktif dan terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan dan kebugaran para siswa.

Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur yaitu dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan masa tua.

Dengan demikian tahap perkembangan anak pada usia sekolah, khususnya di Sekolah Dasar (SD) merupakan proses belajar gerak dasar, bila kemampuan gerak dasar telah dikuasai maka untuk mempelajari gerak selanjutnya akan lebih mudah diarahkan guna mempelajari keterampilan yang lebih tinggi dalam hal ini mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang olahraga.

Sebagai seorang guru sering kali dihadapkan terhadap beragamnya karakteristik siswa dalam suatu kelas. Karakteristik siswa itu antara lain adalah jenis kelamin, postur tubuh, hobi, sifat, motivasi. Hal ini yang terjadi pada pembelajaran gerak dasar lari cepat (sprint) pada siswa kelas V.A di SD. Negeri 1 Bakung Bandar Lampung.

Berdasarkan observasi, penulis melihat adanya perbedaan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, kebanyakan siswa pada umumnya menyenangi olahraga permainan (seperti bola basket atau sepak bola) siswa antusias sekali dengan pelajaran itu, tetapi ketika memasuki pelajaran atletik antusias siswa rendah.

Penulis mengidentifikasi penyebab kurang tertariknya siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik, ini disebabkan karena pembelajaran kurang menarik dan media pembelajaran seperti alat bantu kurang memadai

Suatu proses pembelajaran membutuhkan alat pendukung yang optimal karena suatu proses pembelajaran tanpa didukung oleh media-media atau sarana dan prasarana lain akan tidaklah mungkin pembelajaran tersebut tercapai secara optimal khususnya pada lari cepat (sprint), dimana harus menggunakan media yang memadai mulai dari tempat start, lintasan lari hingga finish serta sarana dan prasarana pendukung dan alat bantu yang sesuai yang dapat meningkatkan gerak lari siswa pada lari cepat (sprint)

Sistim dan model pembelajaran menggunakan media alat bantu yang kurang optimal dapat menyebabkan pelajar sulit memahami konsep-konsep pelajaran yang wajib dipahami. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab banyak siswa yang tidak bisa melakukan lari jarak pendek dengan benar. Sehingga agar tidak terjadi hal demikian, maka perlu dikembangkan suatu model pendidikan yang secara optimal dapat meningkatkan minat, aktivitas dan kreativitas pelajar.

Adapun salah satu upaya peningkatan kemampuan siswa terhadap materi atau praktek dalam pembelajaran agar siswa dapat belajar aktif, yaitu melalui media alat bantu pembelajaran.

Pembelajaran atletik nomor lari khususnya lari cepat (sprint) sulit dilakukan terutama dikalangan siswa yang belum memiliki kemampuan yang baik dalam teknik dasar lari cepat, kebanyakan siswa pada saat melakukan lari cepat hanya sekedar lari dan tidak memperhatikan teknik dasar yang dipelajari, sehingga dalam proses pembelajaran memerlukan cara yang dapat membantu memperbaiki teknik lari cepat yang baik dan benar sesuai yang diharapkan.

Kurangnya pemahaman dan kemampuan siswa terhadap teknik gerak dasar lari gerakan badan condong ke depan, ayunan tangan seirama dengan kaki langkah panjang, serta lutut terangkat sejajar pinggul saat lari cepat (sprint), dapat diamati

di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung, pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam materi pembelajaran atletik pada nomor lari cepat (sprint).

Hasil pengamatan penulis dalam mengikuti program pengalaman lapangan di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung, pembelajaran atletik pada nomor lari cepat (sprint) pembelajarannya rendah dan belum dapat mencapai ketuntasan belajar.

Adapun siswa rata-rata mendapat nilai kurang dari 65 sebanyak 70%, sedangkan siswa yang mendapatkan nilai lebih dari 65 sebanyak 30% dan dari keseluruhan

kelas V (lima) di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung, kelas V.A memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam melakukan teknik gerak dasar lari cepat

Berdasarkan uraian di atas, maka jika guru ingin meningkatkan hasil belajar yang lebih baik pada nomor lari cepat (sprint), maka guru perlu mengadakan

perbaikan dalam hal metode atau model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan gerak dasar lari cepat (sprint), sehingga pembelajaran akan diterima oleh siswa, lebih mudah dan menyenangkan

Atas latar belakang inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) dengan judul "Upaya meningkatkan gerak dasar lari Pada lari cepat melalui alat bantu pembelajaran pada siswa kelas V.A.

di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung

Dengan harapan melalui pembelajaran menggunakan media alat bantu atau modifikasi alat bantu pembelajaran seperti tali karet ban dalam sepeda motor, tangga modifikasi dan kardus rintangan akan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari untuk gerak badan condong ke depan, ayunan tangan seirama dengan kaki langkah panjang dan lutut terangkat sejajar pinggul saat lari cepat (sprint),

sekaligus memberikan pengalaman yang menyenangkan dalam pembelajaran atletik, khususnya lari cepat (sprint)

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya nilai penjaskes pada pembelajaran gerak dasar lari cepat (sprint) yang diraih siswa kelas V.A di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung
2. Kurangnya kemampuan gerak badan condong ke depan, ayunan tangan seirama gerak kaki langkah panjang dan gerak lutut terangkat sejajar dengan pinggul saat melakukan lari cepat (sprint)
3. Belum terprogramnya penggunaan alat bantu yang tepat untuk pembelajaran gerak dasar lari cepat (sprint) di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas, perlu adanya batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas dan terarah pada sasaran, maka masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini dibatasi pada masalah Peningkatan kemampuan gerak dasar lari agar badan condong ke depan, ayunan tangan seirama dengan gerak kaki langkah panjang dan lutut terangkat sejajar pinggul pada saat lari cepat (sprint) dengan menggunakan alat bantu tali karet, tangga modifikasi dan kardus rintangan pada siswa kelas V.A. di- SD. Negeri 1 Bakung Bandar Lampung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, identifikasi masalah dan permasalahan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah dengan menggunakan alat Bantu berupa tali karet, tangga modifikasi dan kardus rintangan dapat meningkatkan gerak badan condong ke depan, ayunan tangan seirama dengan gerak panjang langkah kaki dan lutut terangkat sejajar pinggul saat melakukan lari cepat (sprint) pada siswa kelas V.A. di SD. Negeri 1 Bakung Bandar Lampung. ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui nilai gerak dasar lari siswa dengan menggunakan alat bantu berupa : Tali karet dan Tangga modifikasi serta Kardus rintangan dalam pembelajaran lari cepat (sprint) pada siswa kelas V.A. di SD. Negeri 1 Bakung Bandar Lampung.
- 2 Ingin memberikan model pembelajaran dengan alat bantu yang tepat untuk meningkatkan keterampilan lari siswa, agar gerak badan condong ke depan, ayunan tangan seirama dengan panjang langkah kaki serta lutut terangkat sejajar pinggul saat melakukan lari cepat (sprint) pada siswa kelas V.A di SD Negeri 1 Bakung Bandar Lampung.

F. Manfaat penelitian

1. Bagi siswa

Meningkatkan pengetahuan siswa dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari cepat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran agar gerakan badan condong ke depan, ayunan tangan seirama dengan gerak panjang langkah kaki dan lutut terangkat sejajar pinggul pada saat lari cepat

2. Bagi guru Penjas

Hasil penelitian ini sebagai sumbangan dalam meningkatkan pembelajaran penjaskes, sehingga dalam situasi pembelajaran berlangsung dapat tercipta suasana yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

3. Bagi sekolah

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina sekolah mengenai penggunaan alat bantu dalam pembelajaran gerak dasar lari cepat (sprint)

4. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai acuan awal untuk penelitian dan penulisan selanjutnya