

C. Latar Belakang

Pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas daya saing dan mencapai taraf hidup bangsa yang lebih baik. Oleh Karena itu, pendidikan dipandang sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, dengan kata lain dimulai dari sejak dini hingga akhir hayat. Artinya, pendidikan adalah semua kegiatan dan usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuan, pengalaman, kecakapan dan keterampilan-nya kepada generasi muda baik sengaja maupun tidak sengaja. Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan, untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan kecerdasan otak dan ketrampilan jasmani, sehingga sekolah di Indonesia diberikan pendidikan olahraga. 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 atleitik besar sumbangannya terhadap perkembangan gerak dasar manusia, terutama cara mengoptimalkan sikap dan gerakan secara efektif dan efesien.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan dan berupa perjuangan diri sendiri atau orang. Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam olahraga, baik olahraga yang bersifat tim maupun perorangan diantaranya adalah faktor kerjasama tim dan kemampuan individu dalam menguasai keterampilan bermain, teknik yang digunakan, serta daya tahan fisik yang dimiliki oleh atlet tersebut. Dalam membangun seorang atlet atau pemain harus mempunyai kebugaran, kekuatan dan kemampuan dalam melakukan olah raga tersebut. Sasaran latihan kondisi fisik diarahkan untuk peningkatan kualitas jantung dan paru, kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot dan ketahanan otot. Salah satu olahraga yang bersifat individu adalah lari.

Sekarang ini sudah sangat dikenal baik oleh lapisan masyarakat. Lari disebut olahraga yang memasyarakat karena selain mudah lari dapat dilakukan setiap saat dan juga relatif murah. Nomor lari terbagi atas lari jarak pendek (100 – 400 meter), lari jarak menengah (800 – 1500 meter), dan lari jarak jauh. Salah satu gerak yang memiliki kecepatan dalam pembelajaran atletik adalah pembelajaran lari jarak pendek 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, terutama umumnya pada siswa di sekolah dasar negeri (**SDN**) 8 Gadingrejo, hal ini disebabkan karena guru pendidikan jasmani masih cenderung menggunakan pendekatan pengajaran yang berorientasi pada prestasi sehingga banyak

anak yang merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan lari jarak pendek dengan benar. Oleh sebab itu, penulis menggunakan model pembelajaran bermain dalam proses pembelajaran lari jarak pendek.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mencoba untuk meneliti tentang upaya meningkatkan latihan lari jarak pendek dengan menggunakan model pembelajaran bermain pada siswa kelas V SDN 8 Gadingrejo.

D. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada umumnya siswa merasa kesulitan menerima atau melakukan gerakan yang kompleks seperti lari jarak pendek dengan benar.
2. Siswa kurang antusias bila harus melakukan sendiri setelah melihat peragaan kawan maupun guru.
3. Pada umumnya siswa masih belum biasa mengkoordinasikan antara awalan, reaksi dan percepatan pada lari jarak pendek dengan benar.

E. Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan fokus masalah penelitian sebagai berikut: "Apakah dengan menggunakan model pembelajaran bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas V SDN 8 Gadingrejo?"

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Meningkatkan latihan lari jarak pendek setelah menggunakan model pembelajaran bermain

2. Untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan model pembelajaran bermain.
3. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek setelah diberikan latihan belajar pembentukan teknik yang benar dengan model pembelajaran bermain

G. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi siswa
Sebagai upaya penambahan pengetahuan dan pengalaman dalam meningkatkan latihan lari jarak pendek dengan menggunakan model pembelajaran bermain secara benar.
2. Bagi guru penjas
Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan model pembelajaran bermain.
3. Bagi Sekolah
Sebagai bahan untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya di SDN 8 Gadingrejo.
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 lari.
5. Bagi FKIP
Sebagai model pembelajaran yang berguna untuk mata kuliah terutama bekal persiapan PPL di sekolah.