

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan program dan sekaligus kegiatan yang sangat penting bagi setiap kehidupan manusia atau masyarakat, karena dengan pendidikan setiap individu atau masyarakat akan dapat meningkatkan kesejahteraan kehidupan generasi mendatang. Pengertian dan batasan pendidikan jasmani bukan tidak berubah, sebab pada situasi dan saat tertentu masyarakat mempunyai pandangan perlu mengadakan perubahan rumusan batasan pendidikan jasmani, perubahan selalu dijiwai oleh subjektivitas perumus, atau karena tujuan yang akan dicapai.

Badan standart nasional pendidikan (2006:729) menyatakan bahwa: pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Keberhasilan dalam proses pembelajaran sesungguhnya ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya sebagian ditentukan oleh kemampuan siswa itu sendiri, tenaga pendidik dan lingkungan. Guru selalu dihadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum, selama maupun sesudah terjadinya proses pembelajaran. Guru harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan, untuk apa serta

situasi dan kondisi belajar yang perlu diciptakan. Termasuk mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang sudah dibuat, dan berhasil tidaknya pelaksanaan rencana yang telah dibuat. Berhasil tidaknya pelaksanaan pembelajaran dapat diketahui setelah diadakannya proses evaluasi. Hasil dari proses evaluasi dapat digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program pembelajaran selanjutnya.

Program dan penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan kemampuan siswa. Menurut prinsip *Developmentlly Appropriate Practises* (DAP), yang dikutip oleh Yoyo Bahagia (2004:30) “maksudnya adalah tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan anak dan tugas ajar yang dapat mendorong perubahan tersebut.” Selain tugas ajar dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar dan tugas ajar pun harus mampu mengakomodasi perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Pengajaran langsung pada pendidikan jsmani memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung.

Menurut Adang Suherman dan Hadi Sartono 2008:2 “pendidikan jasmani sering didefinisikan dalam redaksi yang beragam, namun pada umumnya pandangan tersebut didasarkan pada bagaimana orang tersebut memandang manusia itu sendiri. Pandangan pertama, yang juga sering disebut pandangan tradisional, menganggap manusia itu terdiri dari dua komponen utama yaitu jasmani dan rohani.

Sedangkan menurut Syarifudin 2000:10 “pendidikan jasmani memuat aktivitas gerak sebagai medium proses pembelajarannya dan dalam proses pembelajaran anak melakukan berbagai tugas-tugas gerak sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya”. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu bola besar, bola kecil, senam, dan atletik.

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. Sebelum melakukan sprint, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks.

Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start ini terbagi menjadi tiga

jenis yaitu: start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek.

Siswa sekolah dasar pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pemikiran kebanyakan siswa pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain dan refreking. Siswa tidak fokus dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih banyak siswa yang kurang bergerak, bermalas-malasan serta bersendagurau sesama teman. Permasalahan ini yang dapat menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari jarak pendek.

Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari intraksi yang terjadi antara guru dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga.

Rendahnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit. Proses pembelajaran lari jarak pendek, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses pembelajaran lari jarak pendek kurang maksimal.

Dari hasil observasi yang saya lakukan pada tanggal 07 Nopember 2018 di SMP Negeri 2 Medan menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint, pada proses pembelajaran lari sprint banyak di temukan siswa yang belum memahami cara atau teknik lari sprint yang benar, seperti salah dalam pelaksanaan start dimana siswa tidak tahu posisi kaki dan tangan yang benar pada saat start, belum benar dalam pelaksanaan teknik dalam berlari dimana posisi badan pada saat berlari tidak condong kedepan dan posisi badan salah saat memasuki garis finish.

Kebanyakan siswa melakukan lari sprint hanya sekedar berlari dan tidak mengerti taktik dasarnya seperti teknik start, taktik saat berlari, teknik memasuki garis finish, yang dimana siswa belum memahami seutuhnya, sehingga hasil lari sprint yang di peroleh masih rendah, selain itu kurangnya pemanfaatan variasi pembelajaran atau prasarana, guru belum memberikan pendekatan serta variasi pembelajaran yang belum di terapkan disekolah tersebut juga menjadi salah satu faktor kegagalan siswa dalam pelaksanaan lari sprint.

Penggunaan variasi pembelajaran dalam kegiatan proses belajar mengajar lari sprint merupakan salah satu cara atau pendekatan yang bisa diharapkan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Guru yang tidak sistematis dalam proses kegiatan belajar mengajar tanpa adanya variasi pembelajaran sangat berpengaruh pada tingkat pengetahuan siswa dalam melaksanakan lari sprint, dimana siswa yang kurang mampu beradaptasi dalam proses belajar mengajar tersebut merasa tersisihkan, karena tingkat kemampuan motorik siswa berbeda-beda sehingga membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Gaya guru mengajar yang menjenuhkan karena ketika proses pembelajaran terpusatnya pembelajaran hanya dari guru tanpa ada variasi dalam pembelajaran dimana para siswa melakukan latihan fisik atau aktivitas jasmani berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru.

Pembelajaran tersebut tidak pernah dilakukan anak dengan variasi yang menantang dengan atau tanpa menggunakan media. Sama halnya pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SMP Negeri 2 Medan, yang berorientasi pada guru dengan gaya mengajar yang terlalu terpusat kepada guru dan tanpa ada variasi dalam pembelajaran sehingga menimbulkan rasa jenuh pada siswa. Penyebab hal ini adalah kurang efisiennya penyampaian materi lari sprint, kurangnya minat belajar siswa, kurangnya motivasi yang di berikan oleh guru, dan hanya menggunakan alat seadanya. Informasi yang peneliti peroleh dari guru pendidikan jasmani dari 32 siswa/i yang ada di kelas VIII yang terdiri dari 15 siswa dan 17 siswi. Hanya ada 10 siswa/i yang paham tentang teknik dasar lari sprint. Berarti dari data tersebut hanya sekitar (31,25%) dari jumlah siswa/i yang

ada, yang berhasil memahami mengenai tentang cara lari sprint yang benar, sikap awal saat start, hingga posisi tangan dibuka selebar bahu pada materi lari sprint. Selebihnya 22 orang siswa/i masih belum dapat memahami cara melakukan gerakan lari sprint mulai dari tahap awalan, pelaksanaan dan akhiran yaitu sekitar (68,75%) yakni 10 siswa salah di tahap awalan tepatnya di deskriptor pertama yaitu cara posisi tangan dibuka selebar disaat start 5 siswa salah di tahap pelaksanaan dan 7 siswa salah ditahap akhiran. Namun nilai itu belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), KKM yang harus di capai siswa adalah 75%. Peneliti melihat masih banyak kekurangan dalam proses pembelajaran, baik dalam pelaksanaan start, teknik saat berlari, dan teknik memasuki garis finish.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut di atas, diperlukan startegi pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa secara optimal yaitu dengan menggunakan variasi pembelajaran dengah harapan didapatkan hasil belajar yang lebih baik. Penerapan variasi pembelajaran yang memberikan kesan pembelajaran yang tidak membosankan dan lebih menarik. Sehingga siswa lebih aktif serta memahami materi yang disampaikan oleh guru tanpa ada kesulitan yang berarti.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan maka untuk mengatasi masalah dalam pembelajaran lari sprint di SMP Negeri 2 Medan peneliti tertarik melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa melalui variasi pembelajaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul didalamnya, antara lain: (1) Apakah kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint mengakibatkan rendahnya hasil belajar pada SMP 2 Medan? (2) Apakah Siswa cepat bosan dalam mengikuti proses pembelajaran? (3) Apakah Siswa merasa susah melakukan teknik dasar lari sprint? (4) Apakah guru memberikan materi tidak sistematis atau tidak bertahap kepada siswa SMP Negeri 2 Medan? (5) Apakah tidak ada variasi pembelajaran yang dilakukan oleh guru?

1.3 Pembatasan masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana, dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang di bahas dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui variasi pembelajaran seperti: (1) Melakukan permainan dengan memakai ban. (2) Melakukan permainan dengan bola plastik. (3) Melakukan permainan dengan lari tepuk. (4) Melakukan permainan dengan mengelilingi kunn. (5) melakukan permainan lari hitam-hijau. (6) melakukan permainan berlari sambil mnegmabil kun ditengah lingkaran. Dalam meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

Didalam pembatasan masalah diatas terdapat 2 variabel yang akan diteliti, yaitu Hasil Belajar lari sprint dan Variasi Pembelajaran. Menurut Purwanto (2009: 22) hasil belajar merupakan perubahan perilaku siswa akibat belajar. “ belajar itu

sendiri merupakan merupakan proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan tingkah laku yang relative menetap”. Anak yang berhasil dalam belajar ialah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2010 : 792) variasi adalah selingan, tindakan perubahan dari keadaan semula;bentuk yang lain, rupa yang lain, yang berbeda bentuk, yang berbeda rupa, hiasan tambahan agar ada perbedaannya; perubahan rupa yang turun-temurun pada binatang karena pengaruh atau perubahan lingkungan. Variasi diartikan sebagai perbuatan guru dalam proses belajar mengajar yang bertujuan mengatasi kebosanan siswa,sehingga dalam proses belajarnya siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, keantusiasan serta berperan secara aktif.

1.4 Rumusan Masalah

Dari ruang lingkup masalah di atas, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hasil belajar lari sprint melalui penggunaan model variasi pembelajaran pada siswa VIII SMP Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2018/2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mengetahui hasil belajar lari sprint melalui variasi pembelajaran pada siswa VIII SMP Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan ini memberikan manfaat pada pengembangan pembelajaran bagi guru. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat:

1. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan materi hasil belajar lari sprint bagi siswa.
2. Bagi peneliti untuk mengembangkan ilmu dan keterampilan agar lebih baik lagi terutama dalam hasil variasi pembelajaran.
3. Untuk menumbuhkan adanya motivasi dalam diri siswa dalam proses pelaksanaan pembelajaran.
4. Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani yang ada disekolah tersebut.