

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan komponen esensial dalam kurikulum nasional yang berperan dalam membina perkembangan fisik, mental, sosial, serta kapasitas kognitif peserta didik secara seimbang. Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK adalah mata pelajaran yang berguna untuk mempromosikan kepatuhan yang lebih besar untuk latihan olahraga pada peserta didik, dan dengan demikian, mencapai kualitas hidup yang lebih baik, kesehatan, keterampilan motorik, prestasi akademik, atau nilai-nilai pendidikan (García-Castejón, 2021:583). Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimodifikasi dalam pembelajaran (Knudson & Brusseau, 2021:5).

Pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), salah satu materi utama yang diberikan adalah atletik, yang terdiri atas berbagai nomor olahraga berbasis kemampuan gerak dasar. Di antara nomor tersebut, lari jarak pendek khususnya 100 meter memiliki kedudukan penting karena menuntut kombinasi antara teknik yang tepat, kemampuan mencapai kecepatan puncak, respons awal yang cepat, serta koordinasi tubuh baik.

Lari 100 meter tidak dapat dipandang semata-mata sebagai aktivitas berlari dalam kecepatan maksimal, tetapi merupakan rangkaian konsep gerak tubuh,

konsep ruang, konsep usaha, dan konsep keterhubungan yang penting yang harus dikuasai secara sistematis. Pada konsep tubuh berkaitan dengan kemampuan siswa memahami bagian tubuh, fungsi gerakannya, posisi sendi, orientasi tubuh, serta koordinasi antarbagian tubuh saat melakukan aktivitas fisik misalnya, posisi pinggul dan bahu pada saat start, sudut lutut dan dorongan kaki dari blok start, kontrol ayunan lengan agar sinkron dengan langkah, stabilitas inti tubuh (core) saat mempertahankan kecepatan, dan posisi kepala agar lari tetap lurus dan stabil.

Selanjutnya, pada konsep ruang siswa perlu memahami bagaimana tubuh bergerak dalam ruang, termasuk arah, jarak, jalur gerakan, dan hubungan tubuh dengan lingkungan misalnya, menjaga arah lari tetap lurus dalam lintasan, memahami perubahan sudut condong tubuh pada fase akselerasi, menata panjang langkah (stride length), menjaga ritme ruang langkah (step rhythm), menyesuaikan jarak dan pola gerak sesuai kecepatan. Kemudian, konsep usaha siswa perlu memahami tentang bagaimana tenaga, ritme, kecepatan, dan kekuatan digunakan secara efisien untuk mencapai tujuan gerak seperti, penggunaan tenaga eksplosif yang maksimal pada saat start, pengaturan tenaga pada fase akselerasi agar tidak cepat lelah, mempertahankan intensitas stabil pada top speed, mengontrol napas untuk mendukung efisiensi tenaga, menyesuaikan frekuensi langkah dengan kemampuan fisik.

Sementara itu, konsep keterhubungan siswa harus memahami bagian tubuh dan unsur gerak yang saling berkaitan satu sama lain seperti penggunaan tenaga eksplosif yang maksimal pada saat start, pengaturan tenaga pada fase akselerasi agar tidak cepat lelah, mempertahankan intensitas stabil pada top speed, mengontrol

napas untuk mendukung efisiensi tenaga, menyesuaikan frekuensi langkah dengan kemampuan fisik. Setiap konsep gerak tersebut merupakan bagian integral dari lari *sprint* yang harus dipahami sebelum dipraktikkan di lapangan.

Dengan demikian, pembelajaran lari *sprint* 100 meter tidak cukup hanya mengandalkan aktivitas praktik, tetapi harus disertai pemahaman konseptual yang mendalam mengenai bagaimana setiap konsep gerak saling berpengaruh terhadap performa keseluruhan. Pengetahuan mengenai mekanisme dorongan, gaya horizontal, momentum, efisiensi langkah, hingga teknik memotong garis finish sangat penting agar siswa mampu melakukan gerakan secara lebih efektif dan aman. Pendekatan pembelajaran yang menekankan analisis gerak, identifikasi kesalahan, dan pemahaman biomekanika dasar akan membantu siswa bukan hanya meniru gerak, tetapi memahami alasan ilmiah dibalik teknik yang digunakan. Dengan pemahaman konsep gerak yang baik, siswa dapat mengembangkan keterampilan *sprint* secara optimal dan meminimalkan risiko cedera yang sering terjadi akibat kesalahan teknis.

Di berbagai sekolah menengah atas di Indonesia, capaian belajar siswa dalam materi lari *sprint* 100 meter masih menunjukkan hasil yang kurang memuaskan, sehingga menjadi fokus penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Situasi ini terlihat dari sejumlah indikasi, seperti kurangnya ketepatan siswa dalam melakukan start jongkok, lemahnya koordinasi konsep gerak saat memasuki fase akselerasi, serta belum stabilnya pola langkah ketika mencapai kecepatan puncak. Selain itu, banyak peserta didik belum mampu menerapkan prinsip-prinsip dasar biomekanika meliputi sudut tolakan, ayunan lengan, dan

posisi tubuh yang sangat memengaruhi efektivitas gerak *sprint*. Rendahnya penguasaan tersebut sering kali berkaitan dengan pendekatan pembelajaran yang masih bersifat demonstratif, sehingga siswa tidak memperoleh kesempatan untuk mengevaluasi kesalahan gerak atau memahami alasan teknis dari setiap gerakan lari *sprint*. Dengan demikian, peningkatan mutu pembelajaran lari 100 meter menjadi hal yang mendesak agar siswa dapat menguasai teknik sekaligus memahami konsep gerak yang membentuk performa lari lebih komprehensif.

Hasil belajar dalam konteks lari *sprint* 100 meter pada tingkat SMA tidak hanya diukur dari kemampuan siswa menyelesaikan jarak tertentu, melainkan juga dari pemahaman mereka mengenai konsep gerak yang meliputi konsep tubuh, konsep ruang, konsep usaha dan konsep keterhubungan. Dengan kata lain, capaian belajar sejatinya mencerminkan integrasi antara aspek kognitif, psikomotor, serta afektif. Dalam praktik pendidikan jasmani di sekolah, keberhasilan *sprint* 100 meter kerap ditentukan oleh kemampuan peserta didik mengelola kekuatan, koordinasi, kecepatan reaksi, serta konsistensi gerak. Namun pada banyak kasus, capaian tersebut belum sepenuhnya tercapai secara merata, menunjukkan adanya kesenjangan antara proses pembelajaran yang berlangsung dengan standar teknik dasar *sprint* yang ditargetkan dalam kurikulum PJOK.

Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran *sprint* 100 meter menuntut adanya strategi pedagogis yang tidak hanya menekankan latihan berulang, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk menganalisis, mengevaluasi, dan memperbaiki pola geraknya secara sadar. Pembelajaran berbasis masalah (PBL) berada dalam kerangka konstruktivistik yang menempatkan siswa sebagai pusat

pembelajaran, di mana siswa secara aktif dihadapkan pada situasi bermasalah yang relevan dan kemudian diberi kesempatan untuk merumuskan, mengeksplorasi, dan memecahkan masalah tersebut secara kolaboratif.

Pengaruh model *Problem Based Learning* tentang konsep gerak pada hasil belajar lari *sprint* 100 meter memiliki urgensi yang signifikan dalam konteks peningkatan mutu pendidikan jasmani, khususnya pada tingkat SMA. Namun dalam praktik pembelajaran, siswa kerap menghadapi kendala seperti kurangnya pemahaman terhadap prinsip gerak dasar, dan kecenderungan pembelajaran yang bersifat satu arah sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar yang kurang maksimal. Oleh sebab itu, pengembangan strategi pembelajaran yang inovatif, seperti *Problem Based Learning* yang menekankan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengalaman belajar langsung, menjadi suatu kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kualitas hasil belajar *sprint* 100 meter di sekolah.

Berdasarkan gambaran tersebut, maka dalam konteks penelitian ini sangat penting untuk mengkaji bagaimana pembelajaran *sprint* 100 meter di sekolah dapat dioptimalkan melalui pendekatan yang tepat agar hasil belajar siswa mengalami peningkatan. Karena realita di SMAN 2 Percut Sei Tuan menunjukkan masih adanya kesenjangan antara potensi siswa dan hasil belajar yang dicapai termasuk di *sprint* 100 meter maka penelitian ini hadir sebagai upaya untuk menjembatani kesenjangan tersebut. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji pengaruh model pembelajaran berbasis masalah (PBL) terhadap hasil belajar lari *sprint* 100 meter siswa Kelas X di SMAN 2 Percut Sei Tuan tahun 2025 menjadi sangat relevan dan kontributif baik secara praktis maupun teoritis.

Berdasarkan pendapat bapak Khairul Abdi selaku guru PJOK kelas X di SMAN 2 Percut Sei Tuan menyatakan bahwa banyak siswa kelas X masih belum memahami dengan benar konsep gerak dalam lari *sprint* 100 meter. Hal ini terlihat dari berbagai kesalahan teknik yang sering muncul saat praktik, seperti posisi start yang kurang tepat, langkah awal yang tidak eksplosif, ayunan lengan yang tidak selaras, hingga posisi tubuh yang cenderung tegak terlalu cepat saat akselerasi. Kesalahan-kesalahan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap konsep gerak *sprint* masih sangat kurang. Hal ini tentu berpengaruh besar terhadap hasil belajar mereka khususnya pada materi dan praktik lari *sprint* pembelajaran PJOK. Pak Khairul Abdi juga menambahkan bahwa siswa hanya fokus pada berlari cepat, tanpa memahami bahwa lari *sprint* 100 meter memiliki tahapan gerak dasar yang sangat teknis, seperti posisi start, posisi saat berlari, dan posisi saat finish. Tanpa pemahaman konsep, siswa cenderung menirukan gerakan tanpa mengetahui fungsi dan tujuannya.

Sejalan dengan observasi yang saya lakukan di SMAN 2 Percut Sei Tuan ini melalui pengamatan langsung dan wawancara kepada Bapak Khairul Abdi terlihat bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang utuh mengenai tahapan-tahapan teknik dalam lari *sprint* 100 meter. Hal ini penting dikaji karena perubahan paradigma pendidikan modern menuntut siswa untuk menjadi pembelajar aktif yang mampu memahami konsep gerak melalui proses berpikir reflektif dan pengalaman praktik.

Pembelajaran PJOK dengan menggunakan Model *Problem Based Learning* dipandang mampu menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik, sehingga

siswa tidak hanya menguasai teknik berlari, tetapi juga memahami mekanisme gerakan tubuh secara ilmiah, seperti dorongan optimal pada fase start, ritme langkah, efisiensi ayunan lengan, serta pendaratan kaki yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai kontribusi strategis terhadap pengembangan pendekatan pembelajaran PJOK yang lebih berbasis kompetensi dan keaktifan siswa.

Selain itu, urgensi penelitian ini juga bertumpu pada pentingnya mempersiapkan peserta didik untuk menghadapi kompetisi akademik maupun non-akademik, termasuk perlombaan atletik tingkat sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi ilmiah mengenai efektivitas penerapan Model *Problem Based Learning* Konsep Gerak sebagai inovasi pedagogik untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 100 meter, sehingga dapat menjadi dasar bagi guru dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif, kolaboratif, dan bermakna sesuai tuntutan Kurikulum.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pemahaman konsep gerak siswa dalam lari *sprint* 100 meter masih rendah..
2. Model *Problem Based Learning* belum diterapkan secara maksimal.
3. Hasil belajar lari *sprint* 100 meter siswa belum optimal, terlihat dari teknik gerak yang kurang tepat dan belum memenuhi standar.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka ruang lingkup penelitian dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penerapan model *Problem Based Learning* dalam pembelajaran lari *sprint* 100 meter.
2. Pemahaman konsep gerak siswa yang terkait dengan konsep gerak tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan.
3. Hasil belajar lari *sprint* 100 meter siswa kelas X di SMAN 2 Percut Sei Tuan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Model *Problem Based Learning* (PBL) tentang konsep gerak terhadap hasil belajar lari 100 meter siswa kelas X di SMAN 2 Percut Sei Tuan.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu “untuk mengetahui Pengaruh Model *Problem Based Learning* (PBL) tentang konsep gerak terhadap hasil belajar lari 100 meter siswa kelas X di SMAN 2 Percut Sei Tuan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan kajian ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya terkait Pengaruh Model

Problem Based Learning (PBL) tentang konsep gerak terhadap hasil belajar lari 100 meter siswa. Temuan penelitian dapat memperkaya referensi akademik serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai pendekatan pembelajaran berbasis pemecahan masalah di ranah olahraga.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Guru

Hasil penelitian ini turut mendorong guru PJOK untuk terus meningkatkan kapasitas profesionalnya dengan mengeksplorasi berbagai pendekatan pembelajaran baru, sehingga mereka dapat menghadirkan variasi strategi mengajar yang lebih kreatif, fleksibel, dan selaras dengan kebutuhan perkembangan belajar siswa.”

b) Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu siswa meningkatkan pemahaman konsep gerak serta keterampilan lari *sprint* 100 meter melalui pengalaman belajar yang mendorong analisis, pemecahan masalah, dan praktik langsung secara lebih optimal.

c) Bagi sekolah

Hasil penelitian dapat berperan sebagai rekomendasi pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih adaptif terhadap tuntutan kurikulum serta mendukung peningkatan mutu pendidikan dan prestasi atletik di tingkat sekolah.