BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga, jasmani dan rohani dapat menjadi sehat. Kesehatan jasmani dan rohani ini sangat penting dalam menghadapi tantangan hidup sepanjang kehidupan manusia.

Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dan diasuh oleh guru pendidikan jasmani yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Dalam kurikulum pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA) dimasukan beberapa cabang olahraga yang bertujuan untuk pengenalan dan penguasaan teknik dasar. Sedangkan untuk pengembangan dalam mencapai prestasi harus mengikuti latihan ekstra kurikuler di sekolah atau memasuki klub olahraga.

Pendidikan jasmani yang sering di ajarkan di sekolah adalah bertujuan untuk mengembangkan intelektual, emosional, dan keterampilan motorik siswa. Kemampuan motorik ini diharapkan akan dapat mendukung kondisi fisiknya. Dengan kondisi fisik yang baik, akan dapat menunjang proses belajar mengajar setiap mata pelajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang terkandung dalam pendidikan jasmani ditata sedemikian rupa, sehingga melalui suatu aktifitas jasmani atau permainan yang menarik akan dapat menjadikan kondisi fisik yang baik bagi siswa-siswi.

Salah satu cabang olahraga dalam pendidikan jasmani untuk mendukung pembinaan kondisi fisik siswa di setiap sekolah adalah atletik. salah satu nomor yang diajarkan dalam cabang olahraga atletik adalah lari. Lari yang digunakan adalah lari *gawang*. Tujuannya adalah untuk melakukan lari dengan memperoleh hasil lari yang baik yang memiliki kecepatan dan lompatan maximal.

Winendra Adi (2008:4), mengemukakan bahwa Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia.

Perlombaan atletik ini sebenarnya telah ada sejak zaman kuno. Hal itu diketahui dari lukisan – lukisan purba yang ditemukan, misalnya di Mesir kuno.Selain itu, pertandingan ini juga ditemukan di yunani kuno sebelum abad 1.000 SM. Mereka semua melakukan lari, jalan, lempar, dan lompat. Sedangkan di zaman sekarang perpaduan antara lari dan lompat sering di sebut lari gawang.

Menurut pendapat Yusuf Adisasmita bahwa :"lari *gawang* adalah suatu perlombaan lari dimana gerakan berlari melampaui rintangan." (1992:50). Lari *gawang* merupakan salah satu nomor yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, untuk itu pelari harus diberi metode latihan yang spesifik dan dilatih secara intensif.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah Proses pembelajaran tidak menekankan pada siswa untuk bergerak aktif. Dalam arti aktivitas gerak yang diberikan, hanya sebatas lari dan lompat tanpa proses-proses pembelajaran yang mungkin akan menambah peningkatan hasil belajar dalam lari

gawang, sehingga pada akhirnya siswa jadi kurang memahami gerakan lari dan yang baik dan efektif.

Namun kenyatannya pada pelajaran lari gawang ini justru siswa kurang memperoleh pembelajaran sehingga mereka hanya mengenal sekedar lari dan lompat dengan kecepatan tanpa mendalami berbagai teknik-teknik seperti melakukan start, dan gaya lari dan lompat sehingga hasil dari pada lari gawang kurang mencapai hasil yang diinginkan. Dikalangan pelajar, atletik khususnya pada nomor lari gawang belum dipelajari secara mendalam.

Demikian halnya di SMA Cerdas Bangsa Delitua, lari gawang belum mampu memberikan hasil pembelajaran yang memuaskan, hal ini dapat dilihat dari tidak adanya minat siswa untuk mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari *gawang*. Untuk itu perlu pembelajaran yang mampu menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran di SMA Cerdas Bangsa Delitua, dimana diharapkan siswanya dapat diarahkan untuk mengikuti pembelajaran sehingga pembinaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah akan membantu untuk peningkatan hasil belajar siswa tersebut.

Berdasarkan informasi langsung yang di peroleh melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti ke sekolah dengan guru pendidikan jasmani bahwa siswa kelas X SMA Cerdas Bangsa Delitua dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik nomor lari gawang masih perlu mendapatkan pembinaan secara teknik, fisik dan perlu adanya metode pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan lari *gawang*. Ini dapat dilihat dari kemampuan lari siswa dimana catatan waktu yang dimiliki masih belum baik. Hal ini dapat

disebabkan beberapa faktor, diantaranya faktor teknik dan kondisi fisik yang masih rendah khususnya pola langkah dan pertukaran kaki yang masih lambat.

Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberi rancangan pembelajaran mengunakan media rintangan. Dari rancangan pembelajaran yang diterapkan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lari *gawang* serta peningkatan hasil belajar lari *gawang* pada siswa SMA Cerdas Bangsa Delitua menjadi lebih baik untuk kedepannya.

Bukan hanya kecepatan atau kemampuan lari gawang saja yang harus diterapkan pada siswa tersebut tetapi juga penerapan teknik pengetahuan dasar tentang lari gawang juga harus diterapkan, dengan demikian siswa mengerti bagai mana cara melakukan teknik lari gawang yang baik dan benar. Dalam lari gawang kunci utamanya adalah diteknik dasar lari dan lompatan tersebut. Apabila teknik lari gawang tersebut telah diterapkapkan, maka akan secara langsung akan mendapat hasil yang diinginkan.

Dari rancangan pembelajaran tersebut adalah salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropnate Practice*(DAP), artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan arah dan dapat membantu dan mendorong perubahan tersebut sekaligus menganalisa, mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menuntunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial yang bertujuan untuk memberikan kemudahan kepada siswa dalam proses belajar. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang tumbuh kembang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul didalamnya,antara lain :

1. Rendahnya minat belajar siswa.
2. Terbatas media pembelajaran.
3. Kurangnya variasi pembelajaran.
4. Guru memberikan pembelajaran yang monoton.
5. kurangnya fasilitas di sekolah tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi peneliti membatasi pada Perencanaan Pembelajaran Menggunakan Media Rintangan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Gawang Pada Siswa Kelas X SMA Cerdas Bangsa Delitua tahun ajaran 2012-2013. Dimana perancangan pembelajaran menggunakan media rintangan adalah variabel tindakan, dan hasil belajar lari gawang adalah variabel masalah.

D. Rumusan Masalah.

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah dengan menggunakan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang Pada Siswa Kelas X SMA Cerdas Bangsa Delitua tahun ajaran 2012-2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari gawang pada siswa Kelas X SMA Cerdas Bangsa Delitua tahun ajaran 2012-2013 dengan menggunakan media rintangan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi : Semua guru pendidikan jasmani agar dapat membuat suatu rancangan pembelajaran menggunakan media-media yang telah dirancang sendiri. Sebagai bahan masukan bagi seluruh guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam mengajar secara efektif dan produktif.

1. Agar siswa dapat meningkatkan hasil belajar lari gawang dan menanamkan nilai – nilai sportifitas yang terkandung didalamnya.
2. Semua guru penjas agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan mengajar, juga memanfaatkan media-media yang ada dan dirancang sendiri.
3. Agar sekolah menambah media pembelajaran dan fasilitas yang bisa digunakan.
4. Bagi peneliti, sebagai acuan bagi peneliti lain yang bermaksud mengadakan penelitian pada permasalahan yang sama atau berhubungan dengan permasalahan yang diteliti.