

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik seperti yang kita ketahui sekarang, dimulai sejak diadakan olimpiade modern yang pertama kali diselenggarakan di kota Athena pada tahun 1896 dan sampai terbentuknya badan dunia federasi atletik amatir internasional tahun 1912. Atletik pertama kali diperkenalkan di Indonesia dengan sebutan Netherlands Indische Atletick unie (NIBU) tanggal 12 Juli 1917 dan dalam perkembangannya terbentuk suatu organisasi yang bergerak dibidang atletik dengan nama Persatuan Sprint atau lari cepat yang merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Sprint atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari cepat atau sprint. Menurut Arman Abdoellah (1981; 50) pada dasarnya

gerakan lari itu untuk semua jenis sama. Namun dengan demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh, maka sekalipun sangat kecil terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Lari jarak pendek atau sprint adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam sprint ada tiga hal yaitu start, gerakan sprint, dan finish.

Cabang yang disebut induk atau ibu dari olahraga adalah atletik. Nomor yang diperlombakan dalam atletik ada beberapa macam, diantaranya adalah lari, lempar, lompat, dan tolak. lari jarak pendek adalah 100, 200, 400 m, sedangkan jarak menengah yang dilombakan adalah 800 mdan 1500 m. Untuk jarak jauh 3000, 5000 dan 10000 m, dan lari maraton (42,195 km).

Dalam perlombaan lari, ada tiga cara start, ialah:

- Start berdiri (standing start)
- Start jongkok (crouching start)
- Start melayang (flying start) dilakukan hanya untuk pelari ke II, III dan IV dalam lari estapet 4 x 100 m.

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Penjas di sekolah mempunyai peran unik dibanding bidang studi lain, Karena melalui penjas selain dapat digunakan untuk perkembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam perkembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbangan. Tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran penjas di sekolah, yaitu pengembangan aspek fisik, psikomotor,

kognitif, dan afektif secara total. Dalam era reformasi sekarang ini, permasalahan yang harus ditanggapi secara aktif dan bijaksana oleh semua pihak, khususnya dalam mereformasi bidang pendidikan perlu lebih mengedepankan kepentingan bangsa dengan cara mencairkan solusinya, dan tidak perlu mencari siapa yang salah dan siapa yang benar, hal ini tiada habisnya. Oleh karena itu, terobosan baru perlu dilakukan khususnya terkait dengan masalah peningkatan kualitas pembelajaran penjas di sekolah.

Keberhasilan suatu pembelajaran tidak hanya tergantung pada siswa saja, tetapi juga peran guru. Siswa dan guru harus berperan aktif dalam pembelajaran. Guru dituntut untuk mengkondisikan kelas dan memilih strategi mengajar dengan tepat agar prestasi belajar siswa dapat meningkat. Harapan yang tidak pernah sirna dari seorang guru adalah bagaimana agar bahan pelajaran yang disampaikan dapat diterima peserta didik dengan baik dan tuntas.

Untuk mencapai suatu hasil belajar yang maksimal dalam lari sprint, banyak faktor yang perlu diperhatikan, yaitu latihan-latihan yang intensif dan terprogram dengan baik waktu yang tersedia, pembagian waktu yang jelas, serta memiliki beberapa alternatif teknik mengajar. Yang dimaksud dengan latihan intensif adalah latihan dengan beban kerja yang meningkat. Sedangkan yang dimaksud dengan latihan terprogram dengan baik adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina. Waktu yang tersedia maupun pembagian waktu yang jelas, serta memiliki beberapa alternatif teknik mengajar yang sesuai dengan bentuk kegiatan materi yang diberikan.

Sejumlah pertimbangan haruslah diperhatikan terlebih dahulu sebelum seseorang guru penjas menepatkan variasi pembelajaran apa yang akan di berikan. Memilih variasi pembelajaran apa yang akan digunakan dalam proses pembelajaran, merupakan hal yang tidak dilakukan. Ada kalanya suatu alternatif yang sudah dianggap paling tepat pada suatu saat justru menimbulkan akibat yang sama sekali tidak diduga sebelumnya. Kelelahan dan kejenuhan adalah dua hal yang sering timbul sebagai akibat dari kesalahan memilih variasi pembelajaran yang diterapkan.

Dalam pencapaian hasil belajar peran guru sangat dibutuhkan. Dari berbagai eksperimen yang dilakukan, beraneka ragam pengalaman guru dikumpulkan dan dikaji untuk menentukan kebijaksanaan baru yang lebih efisien dan efektif. Peninjauan dan pembaharuan kurikulum, pengembangan alat bantu guru dan teknologi kependidikan, peningkatan mutu kepemimpinan guru, merupakan beberapa alternatif yang tepat ditempuh.

Lari cepat atau sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Menurut Muhajir (2004: 32) sprint atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 50 m, 100 m, 200 m, 400 m. Nomor lomba atau event lari sprint menjangkau jarak lari, yang bagi atlet senior hanya dilombakan *indoor* saja, sampai dengan 100 meter dan termasuk jarak 400 meter. Kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang *sprinter* adalah beragam sesuai dengan *event*-nya, namun kebutuhan dari semua lari sprint

yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar-efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi. Kelangsungan gerak lari cepat atau sprint dapat dibagi menjadi tiga yaitu; (A) Start, (B) Gerakan lari cepat (C) Gerakan finish.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tanggal 12 juni 2013 di SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia dijumpai suatu kondisi yang cukup memprihatinkan, salah satu nya adalah kegiatan pembelajaran yang berlangsung pada pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pelajaran masih dijumpai beberapa kekurangan baik itu berupa pemanfaatan media belajar, gaya mengajar maupun variasi belajar yang dilaksanakan. Sehingga dari kondisi itu dapat diprediksi hasil yang dicapai oleh siswa adalah tidak maksimalnya hasil belajar yang dicapai, diantaranya pada materi ajar lari sprint.

Guru hanya memakai gaya komando saja, kemudian kurangnya penjelasan guru dalam materi, guru kerap kali menggunakan cara mengajar yang hanya melibatkan siswa secara langsung misalnya siswa di suruh mengambil posisi sendiri setelah mendengar aba-aba murid langsung lari dan begitu seterusnya. Jarang sekali guru menggunakan media pembelajaran dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran lari sprint sehingga siswa dalam melakukan pembelajaran tersebut cepat sekali merasakan jenuh, sehingga menyebabkan siswa tersebut kurang memahami materi yang diajarkan, dan kurang seriusnya dalam mengikuti pembelajaran dalam melakukan

pembelajaran *lari sprint* tersebut dan siswa banyak yang bermain-main, siswa kurang memahami materi, bercerita dibelakang pada saat guru menerangkan, kurangnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Guru masih menggunakan strategi pembelajaran yang tidak bervariasi baik penggunaan media ajar, gaya pembelajaran maupun variasi belajar. Berdasarkan asumsi demikian maka peneliti tertarik tertarik untuk mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan variasi belajar pada penyampaian materi ajar *lari sprint* di kalangan siswa kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014. Untuk mengatasi hal ini, perlu dicari strategi pembelajaran yang dapat mendukung guru dalam meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan *lari cepat* yang baik dan akurat.

Selanjutnya dari orang siswa kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014, ternyata hanya 7 siswa yang telah memiliki ketuntasan belajar *lari sprint*, sedangkan 13 siswa yang belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai KKM di sekolah ini adalah 75. Sehubungan dengan kenyataan tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Lari Sprint* Dengan Menggunakan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada masalah latar belakang diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Kurangnya hubungan belajar siswa/siswi kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.
2. Minimnya sarana dan prasarana pada di SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Kurangnya kreatifitas guru dalam melakukan variasi mengajar penjas pada SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.
4. Kurangnya kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas pada SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.
5. Siswa banyak bermain – main pada saat guru menjelaskan materi di SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.
6. Hasil belajar lari sprint yang kurang baik pada kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, penelitian membatasi pada penerapan variasi pembelajaran dan perbaikan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.

### **D. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:  
Bagaimanakah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Dengan Menggunakan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014

### **E. Tujuan Peneliti**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Dengan Menggunakan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014.

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti sendiri agar dapat mengembangkan ilmu dan keterampilan lebih baik lagi terutama dalam hal perbaikan pembelajaran yang dilakukan pada siswa SMP.
2. Guru Pendidikan Jasmani di SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014 untuk lebih mengetahui penerapan variasi pembelajaran dalam perbaikan hasil belajar lari sprint Siswa kelas VII SMP Swasta Tiara Kecamatan Bandar Setia Tahun Ajaran 2013/2014
3. Bagi pihak sekolah agar dapat menerapkan pembelajaran lari sprint yang lebih efektif terhadap siswanya.
4. Para peneliti lainnya yang tertarik pada pemersalahan pembelajaran di kalangan siswa SMP dapat dijadikan sebagai rujukan untuk melakukan penelitian dengan lebih baik.