

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses memproduksi sistem nilai-nilai dan budaya ke arah yang lebih baik, antara lain dalam pembentukan karakter, keterampilan, dan perkembangan intelektual siswa. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bukan hanya sekedar aktivitas pengembangan motorik akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan pada umumnya. Dalam lembaga formal, pertumbuhan sistem nilai dan budaya ini dilakukan terutama dengan mediasi proses belajar mengajar sejumlah mata pelajaran di kelas.

Pembelajaran di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) harus mampu membangkitkan siswa untuk menggali potensinya dalam hal motorik atau gerak. Karena itu peserta didik harus diberi dorongan untuk terus melatih kemampuan dan keterampilannya dalam penugasan materi pelajaran PJOK agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran PJOK sangat berbeda dengan pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis,

mengembangkan keterampilan generik, serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.¹

Mata pelajaran PJOK mempunyai peranan sangat penting untuk membangun dan menciptakan bangsa yang kuat, sehat, cerdas, serta terampil. Proses pembelajaran dalam PJOK di sekolah dilakukan melalui berbagai kegiatan yang mampu meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pertumbuhan baik dari bidang kognitif, afektif, ataupun psikomotor. Dalam hal ini tak terlepas dari pemilihan cara dan metode pembelajarannya yang dibawakan oleh guru dengan tepat. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan harus menggunakan metode pembelajaran yang tepat dengan tingkat usia maupun lingkungan.

Pada tingkat sekolah dasar, PJOK sangat diminati dan ditunggu-tunggu oleh siswa. Karena dalam pembelajaran PJOK siswa melakukan pembelajaran diluar kelas yang dimana sebagai penyegaran dan dapat berekspresi dalam kegiatan motorik. Siswa pada umumnya memiliki hasrat untuk bergerak, yang dimaksud bergerak disini adalah melakukan aktivitas gerakan terencana yang dibutuhkan tubuh.² Intinya setiap anak usia sekolah dasar butuh bergerak lebih banyak dan bebas.

Bennet dan Howell dalam Samsudin melakukan sebuah survey yang berisi tentang:

¹ Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Litera, 2008), p. 21

² Wahyu M. Gunawan, *Bermain itu Asyik* (Yogyakarta: Elmatara Publishing, 2009), p. 1

aktifitas yang diberikan diberbagai negara. Mereka mengidentifikasi elemen pendidikan jasmani pada umumnya diberikan di SD, salah satunya adalah gerak-gerak dasar yang meliputi jalan, lari, lompat, menendang, menari, mendorong, meroda (*roll*), memukul, keseimbangan, menangkap, dan bergulir.³

Bila diamati perilaku anak usia Sekolah dasar (6 sampai 12 tahun) terlihat bahwa aktifitas gerak mereka sangat tinggi. Contoh saat di sekolah menjelang istirahat dan menjelang pulang sekolah, gerak mereka akan lebih antusias dua kali lipat dibanding saat jam masuk sekolah, berlari dan melompat bersama dengan temannya. Tanpa disadari mereka sering melakukan gerakan-gerakan dasar didalamnya, yang merupakan gerak secara umum yang biasa dilakukan setiap manusia pada umumnya adalah berjalan, berlari, dan melompat, dimana ketiga gerak ini termasuk gerak dasar lokomotor. Bagi siswa, gerak dasar lokomotor sangat penting bagi kebutuhan perkembangan, kesehatan jasmani, dan juga melatih sensorik anak. Kemampuan kepekaan anak akan menjadi baik bila anak bergerak sesuai dengan tahapan pertumbuhannya.

Pembelajaran gerakan dasar lokomotor yang paling mendasar salah satunya adalah lari, berlari merupakan modal awal dari segala olahraga yang ada didunia, seperti sepakbola dan basket, kedua olahraga tersebut pasti akan menggunakan teknik berlari dalam menjalankan permainannya. Maka dari itu berlari sangatlah penting bagi peserta didik untuk mengembangkan

³ Samsudin, op. cit. p.7

keterampilannya yang ingin menjadi seorang atlet atau hanya sekedar kebutuhan kesehatan saja, dikarenakan dalam berlari pun ada gerak dasarnya dalam melakukannya, diantaranya gerakan tungkai, ayunan tangan, posisi badan, dan pandangan saat berlari. Namun kebanyakan guru memberikan contoh dalam gerak dasar lari dengan sekedarnya tanpa mengikuti langkah-langkah dari panduan berlari yang benar.

Salah satu masalah masalah utama dalam PJOK di Indonesia adalah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah.⁴ Hal ini terjadi pada SDN Menteng Atas 02 Pagi Jakarta Selatan yang disebabkan beberapa hal seperti siswa masih belum sepenuhnya menguasai gerak dasar lari dikarenakan guru masih belum memberikan materi tentang lari secara lengkap, guru cenderung menggunakan cara yang membosankan atau monoton tanpa melihat respon dan kondisi siswa itu sendiri, akibatnya siswa akan merasa bosan, guru kurang bisa membaca ruang untuk mengembangkan potensi setiap siswa dalam bidang olahraga dan masih ditemukan siswa yang masih tidak bisa melakukan gerak dasar lari.

Aip Syarifudin dan Muhadi dalam bukunya mengatakan bahwa PJOK merupakan salah satu alat dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan, sangat besar peranannya terhadap pembentukan dan perkembangan manusia.⁵ PJOK itu sendiri mempunyai peran yang penting dalam

⁴ Toho Cholik M dan Rusli Lutan, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: DEBDIKBUD, 1997), p. 2

⁵ Aip Syarifudin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: DEPDIBUD, 1993), p.7

pencapaian hasil belajar siswa, karena pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam pembelajarannya melibatkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan agar keterampilan gerak dasar lari peserta didik dapat meningkat dan peserta didik tidak merasa bosan dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan guru, maka pendidik harus mampu menciptakan pembelajaran yang tepat untuk peserta didik.

Jika dilihat dari permasalahan di atas, maka sebaiknya guru harus mulai mencari alternatif metode yang cukup tepat untuk dibawakan dalam pembelajaran sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari siswa, salah satunya dengan menggunakan metode latihan *drill*. Latihan *drill* merupakan salah satu cara dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lari, karena dengan cara berlatih suatu keterampilan akan terasah dan akhirnya terbentuk dengan baik dan teratur jika diterapkan. Bentuk latihan *drill* yang bersifat pengulangan gerak yang terus-menerus, dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat, diharapkan akan mampu diarahkan dan membentuk sikap dasar dalam bergerak. Selain itu juga dapat mendisiplinkan dan mengotomatiskan gerak siswa dan secara menyeluruh dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki tiap siswa. Contoh latihan yang perlu dilakukan dalam gerak dasar lari adalah gerakan tungkai, ayunan tangan, posisi badan, dan pandangan saat berlari, jika salah satu gerak dasar lari tidak diberikan oleh guru kepada peserta didik dengan baik pasti akan

berpengaruh kedepannya bagi siswa. Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor lari siswa dan melibatkan pengetahuan anak terhadap mata pelajaran yang lainnya seperti memasukkan pelajaran selain PJOK ke dalam suatu latihan. Metode latihan *drill* pun bisa dimodifikasi oleh kreativitas guru dalam merancang dan membawakan bentuk latihannya karena disesuaikan dengan kondisi siswanya.

Dengan berdasarkan latar belakang diatas maka saya akan melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Gerak Dasar Lari Melalui Metode Latihan (*Drill*) pada Siswa Kelas V SDN Menteng Atas 02 Pagi Jakarta Selatan”

B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas mengenai metode latihan *drill*. Maka terdapat beberapa identifikasi area yang termasuk faktor masalah dalam kurangnya keterampilan gerak dasar lari pada PJOK, yaitu:

1. Model pembelajaran yang dilakukan guru kurang inovatif;
2. Kurangnya minat dan antusias peserta didik dalam pembelajaran PJOK;

Berdasarkan identifikasi area diatas, maka fokus penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah:

1. Metode latihan *drill* pada pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDN Menteng Atas 02 Pagi Jakarta selatan;

2. Meningkatkan keterampilan gerak dasar lari siswa kelas V terhadap PJOK;

C. Pembatasan Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi area fokus tentang Metode Latihan *Drill*, maka pembatasan fokus penelitian yaitu pada “Penerapan Metode Latihan *Drill* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Kelas V SD Negeri Menteng Atas 02 Pagi Jakarta Selatan”

D. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan fokus penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka perumusan masalah penelitian yang diajukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah meningkatkan keterampilan gerak dasar lari melalui metode latihan *drill* pada siswa kelas V SD Negeri Menteng Atas 02 Pagi Jakarta Selatan?
2. Apakah metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari pada siswa kelas V SD Negeri Menteng Atas 02 Pagi Jakarta Selatan?

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian tindakan kelas ini untuk mengetahui apakah melalui penerapan metode latihan *drill* yang dilakukan guru dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari bagi siswa kelas V SD Negeri Menteng Atas 02 Pagi Jakarta Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kalangan pendidik sebagai acuan alternatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Dengan menggunakan metode latihan *drill* pada pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa dan membuat pembelajaran akan lebih bermakna serta menumbuhkan rasa senang dalam pembelajaran PJOK.

b. Bagi guru

Dapat memberikan inspirasi baru bagi guru-guru untuk menerapkan metode latihan *drill* pada pembelajaran PJOK

c. Bagi kepala sekolah

Dapat menjadi acuan dalam perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran di sekolah dan dapat memberikan gambaran kepada pihak

sekolah mengenai metode pembelajaran yang terdapat pada metode latihan *drill* untuk pembelajaran PJOK.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat termotivasi untuk meneliti, mengembangkan, dan menganalisis lebih dalam mengenai metode latihan *drill* untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari cepat sehingga mutu pembelajaran menjadi lebih variatif. Lalu dapat digunakan juga sebagai data penunjang dalam melakukan penelitian atau sebagai bahan referensi.