

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada hakekatnya adalah seumur hidup, dari lahir sampai dewasa. Wdiastuti mendefinisikan pendidikan sebagai upaya proses perubahan perilaku oleh keluarga, masyarakat dan pemerintah, dengan bimbingan, dan latihan yang dilakukan dalam lingkungan formal atau nonformal untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat berperan andil yang lebih baik di masa depan. Pendidikan formal dimulai dari usia dini hingga perguruan tinggi.<sup>1</sup> Pendidikan memungkinkan seseorang untuk mengembangkan pengetahuan mereka. Oleh karena itu, setiap orang berhak atas pendidikan.

Proses pendidikan formal di sekolah, dalam setiap mata pelajaran diajarkan oleh seorang guru yang berkompeten dengan menggunakan rencana pembelajaran yang tepat yang diterapkan secara terus menerus untuk mencapai hasil yang maksimal. Seorang guru perlu memiliki kreativitas dan inovasi dalam proses belajar mengajar untuk membangkitkan pemikiran kritis peserta didik dan mendorong mereka untuk menggali lebih dalam dan luas lagi materi yang sudah diajarkan guru di sekolah. Proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif dari guru dapat membawa rasa nyaman dan gembira, sehingga peserta didik mampu mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan baik. Salah satu mata pelajaran dalam pendidikan formal yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Sukintaka menjelaskan PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, juga termasuk aspek pola

---

<sup>1</sup> Widiastuti dan Endang Pratiwi, "Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain", *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 8 No. 1 (2017), h. 50

hidup sehat yang di dalamnya terdapat pengenalan lingkungan bersih dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.<sup>2</sup> PJOK merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan. Memiliki fokus utama mengembangkan berbagai aspek penting dalam kehidupan seorang individu. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, melatih keterampilan berpikir dan sosial, mengembangkan penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, serta membentuk pola hidup sehat yang direncanakan secara sistematis.

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang diminati oleh peserta didik, karna dalam pembelajaran PJOK peserta didik dapat mengeluarkan emosi dan ekspresinya dalam segi gerak atau motorik. Pada pembelajaran PJOK di sekolah kegiatan olahraga yang dilakukan yaitu, permainan bola kecil, permainan bola besar, dan senam. Dalam proses pembelajarannya, PJOK banyak melakukan aktivitas fisik atau bergerak. Peserta didik pada umumnya menyukai kegiatan olahraga yang melibatkan aktivitas fisik dan antusias dalam mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh guru. Peserta didik senang dengan kegiatan bermain baik dengan teman sebaya mereka atau dengan benda-benda yang mereka sukai. Pembelajaran PJOK di sekolah seharusnya dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan tidak monoton, sehingga peserta didik mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dengan maksimal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan oleh guru PJOK dalam pembelajaran adalah pendekatan bermain. Dengan variasi pendekatan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan peserta didik akan lebih mampu mengikuti pembelajaran dengan baik, juga melatih dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Kegiatan olahraga yang sering peserta didik lakukan salah satunya adalah lari. Tidak hanya dalam mata pelajaran PJOK, aktivitas gerak lari sering dilakukan oleh peserta didik

---

<sup>2</sup> Sukintaka, *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*, (Jakarta: Nuansa, 2004), h. 17

dalam kegiatan sehari-harinya, seperti saat jam istirahat banyak peserta didik yang berlarian sambil bermain di lapangan sekolah.

Namun pada kenyataannya pembelajaran PJOK dalam materi gerak dasar lari yang dilakukan dengan cara yang monoton membuat peserta didik kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dengan baik. Seperti yang diungkapkan Titi Suwarti dalam penelitiannya yang berjudul “Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar”, Suwarti menjelaskan bahwa dalam observasi yang dilakukannya pada pembelajaran gerak dasar lari guru hanya menjelaskan materi secara keseluruhan kepada peserta didik, lalu meminta peserta didik untuk mempraktikannya secara berulang satu persatu, dan jika ada peserta didik yang melakukan kesalahan guru akan memberikan pengarahan dan meminta peserta didik mengulangi kembali gerakan secara benar.<sup>3</sup> Hal ini membuat proses pembelajaran tersebut terkesan monoton juga kurang menarik dan akhirnya proses belajar mengajar menjadi kurang maksimal karena peserta didik merasa enggan dan bosan terhadap pembelajaran yang sama dan berulang.

Permasalahan lain terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Aris Priyanto dengan judul “Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD I Donotirto Kretek Bantul”, Priyanto mengatakan selama proses pengamatan yang dilakukannya ditemukan permasalahan dalam proses pembelajaran gerak dasar lari di sekolah dasar yaitu, selama proses pembelajaran gerak dasar lari berlangsung tidak ada unsur permainan dalam penyajian materi pembelajaran.<sup>4</sup> Hal demikian membuat pembelajaran gerak dasar lari kurang efektif dan menyenangkan bagi peserta didik karena guru tidak memberikan variasi permainan yang dapat

---

<sup>3</sup> Titi Suwarti, “Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar” *Jurnal Pendidikan Ilmiah*, Vol. 5 No. 3 (2018), hlm. 164

<sup>4</sup> Aris Priyanto, “Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD I Donotirto Kretek Bantul” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 9 No. 1 (2013), h. 1

melibatkan peserta didik menjadi lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan permasalahan dalam pembelajaran PJOK yang telah dipaparkan di atas dan melihat beberapa hasil penelitian yang terdahulu penerapan pendekatan bermain sangat menarik untuk diteliti, untuk melihat proses implementasi pendekatan bermain yang telah diterapkan oleh beberapa sekolah. Oleh sebab itu, melalui penelitian ini akan dipaparkan kajian pustaka berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai analisis implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

### **B. Fokus Kajian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, fokus kajian dibatasi pada proses implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimana proses implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar?

### **D. Tujuan Kajian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dan rumusan masalah. Adapun penelitian ini memiliki tujuan untuk:

Mengetahui proses implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui analisis dan mengkaji hasil penelitian terdahulu.

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan secara teoritis maupun secara praktis kepada semua pihak yang terkait.

#### **1. Kegunaan Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori keilmuan di kalangan akademisi, khususnya para akademisi di lingkungan Universitas Negeri Jakarta untuk kemudian dipelajari, dikaji dan dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

## **2. Kegunaan Praktis**

Kegunaan hasil penelitian ini secara praktis dapat digunakan sebagai referensi untuk:

### **a. Bagi Sekolah Dasar**

Hasil penelitian mengenai bentuk-bentuk dan proses implementasi pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dapat diterapkan di sekolah dasar seluruh Indonesia.

### **b. Bagi Guru**

Guru dapat merencanakan proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, dan efisien, dapat mengetahui permasalahan yang muncul dalam pembelajaran, dan sebagai acuan guna menyusun program keaktifan dalam pembelajaran.

### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi peneliti lain dengan objek penelitian yang sama tentang meningkatkan kemampuan dasar lari melalui pendekatan bermain.