

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah menengah kejuruan (SMK) diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada umumnya dan pembelajaran gerak pada khususnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Materi pembelajaran pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, ritmik, aquatik, Pendidikan luar sekolah dan kesehatan. Adapun permainan dan olahraga meliputi permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik dan bela diri.

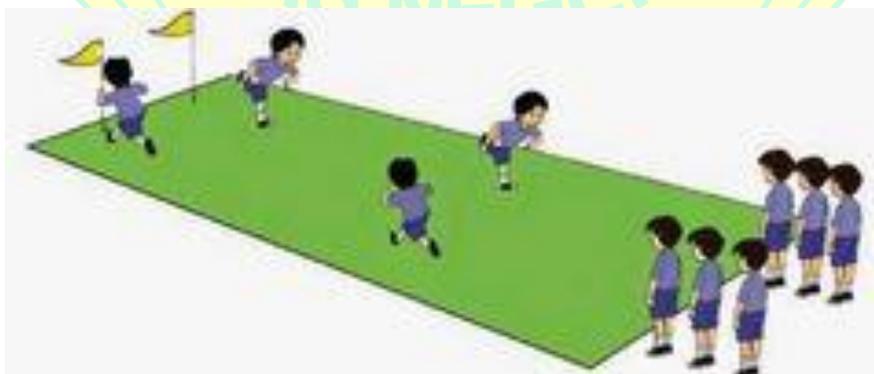
Salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa sekolah menengah kejuruan adalah lari. Lari termasuk cabang olahraga dari atletik. Olahraga lari adalah gerakan maju kedepan dengan cepat dimana pada saat tertentu posisi kaki berada di udara dan tidak menyentuh tanah. Gerakan berlari membutuhkan kekuatan otot, kecepatan, dan koordinasi anggota tubuh yang sangat baik agar dapat mencapai garis finish.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai hubungan erat dengan kehidupan sehari-hari kita selalu melakukan gerak atletik terdiri atas jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik disebut juga olahraga paling lampau di dunia dan menjadi induk dari semua cabang olahraga mengandung unsur gerak atletik. Di sekolah Guru pendidikan jasmani harus memahami konsep dasar atletik dan pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain. Dengan pendekatan bermain peserta didik diberikan keluasaan guna mengapresiasi kemampuannya kepada tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Nopiyanto, 2020). Teknik awal atletik yakni dasar untuk berolahraga. Atletik merupakan aktivitas yang bisa kamu temukan pada kehidupan sehari-hari.

Garis besarnya, atletik didefinisikan sebagai olahraga dengan bentuk lari, lompat dan lempar. Berdasarkan definisi tersebut, terdapat cabang lari, dimana didalamnya terdapat nomor. Sebelum dikategorikan sebagai cabang olahraga, lari terlebih dahulu sudah dikenal. Pada dasarnya, gerakan jalan dan lari tidak ada perbedaan, baik jalan ataupun lari merupakan sebuah gerakan perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkahkan kaki secara bergantian. Jadi bisa dikatakan bahwa lari juga sama dengan jalan karena sama-sama melakukan perpindahan gerak tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dengan melangkahkan kaki. (Yuliawan & Sukendro, 2019).

Cabang Olahraga atletik ini dapat dibagi lagi menjadi beberapa nomor, lari salah satunya lari jarak pendek atau yang biasa disebut *sprint* merupakan salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Jarak tempuh nomor lari jarak pendek yaitu 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Biasanya pada lari jarak pendek menggunakan start jongkok, yang membedakannya hanya pada jarak tempuhnya. Pelari 200 meter yang baik dapat berlari pada kecepatan rata-rata lebih tinggi dari kecepatan 100 meter.

Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek membutuhkan reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, lari yang efisien dan ketepatan saat melakukan start, serta berusaha mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis finish (Widodo, 2010).



Gambar 1. 1 Materi lari jarak pendek siswa

Sumber : materibelajar.id (2018)

Menurut (Febriyanti, 2013) Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dengan pengembangan model pembelajaran lari cepat atau lari jarak pendek (*sprint*) dalam upaya pembentukan nilai-nilai disiplin dan inovatif. Di dalam cabang olahraga atletik, jika seorang atlet ingin mencapai tingkat prestasi yang bermutu tinggi maka ia harus memiliki fisik dan mental yang sempurna dan teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam setiap cabang yang ia geluti. Cabang olahraga atletik yang dimaksud adalah lari cepat jarak pendek. Seperti halnya cabang olahraga yang lain atletik juga ikut masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu alasannya adalah agar siswa memiliki pengetahuan gerak dasar dan teknik dalam setiap cabang dalam olahraga atletik.

Di dalam berlari jarak pendek kecepatan merupakan salah satu komponen yang diperlukan pada lari jarak pendek, yang dipelajari di dalam pembelajaran atletik. Jika peserta didik dapat menguasai teknik kecepatan dengan baik pada saat berlari peserta didik mampu melakukannya dengan lebih efisien. Pada Sekolah Menengah Kejuruan sangat tepat untuk melakukan latihan kecepatan dengan alasan dapat dilihat perkembangan bakat dan minat khususnya dalam cabang olahraga atletik dan akan mampu dibina dengan baik. Dalam jenjang prestasi usia SMK. Tetapi karena kurangnya bahan ajar dan buku teks dalam proses belajar kecepatan pada lari jarak pendek, guru PJOK merasa sulit saat mengambil langkah untuk mengajar, sehingga perlu adanya suatu terobosan baru dalam proses pengajaran lari jarak pendek pada ekstrakurikuler disekolah, Kebutuhan tersebut dapat diaplikasikan melalui model yang inovatif dan tidak monoton.

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang kompleks dan terintegrasi dalam upaya menciptakan suasana yang komunikatif dan interaktif. Dengan adanya model-model pembelajaran, untuk membelajarkan siswa sesuai dengan cara-gaya belajar mereka sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan optimal ada berbagai model pembelajaran. Dalam prakteknya, guru harus ingat bahwa tidak ada model pembelajaran yang paling tepat untuk segala situasi dan kondisi. Untuk itu dengan model pembelajaran ini terutama model pembelajaran atletik pada lari jarak pendek (*sprint*) dalam upaya

pembentukan nilai-nilai disiplin dan inovatif diyakini sebagai solusi yang efektif. Model Pembelajaran belajar juga mempunyai makna bahwa proses perubahan tingkah laku diakibatkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan dimana dirinya berada. Tingkah laku yang dimaksud terdiri dari aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Ardiyanto, 2014).

Tingkah laku dibagi menjadi dua kelompok, yaitu dapat diamati dan yang tidak dapat diamati. Tingkah laku yang dapat diamati dikenal dengan *behaviorial performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati dikenal dengan *behaviorial tendency*. (Hidayatulloh et al., 2018). Model pembelajaran untuk siswa ini dirancang untuk memperhatikan intensitas pembelajaran setiap jenis permainan yang diberikan. Menurut (Lufthansa et al., 2019). Pembelajaran merupakan kegiatan dimana adanya hubungan timbal balik dalam penyampaian informasi atau materi agar tujuan pembelajaran direncanakan dapat tercapai. Pendapat tersebut sependapat dengan (MS. Taufik, 2019) dapat diartikan bahwa mengajar adalah suatu aktivitas yang mengharuskan kita semua menjadi praktisi yang mudah menyesuaikan diri dan terus mengajukan pertanyaan kritis tentang apa, mengapa, dimana, bagaimana dan kapan ketika sedang mengajar, serta melakukan penilaian.

Menurut (Septiadi & Widiastuti, 2019) Peranan atau wadah pendidikan dan latihan olahraga pelajar menjadi sangat dibutuhkan untuk mampu menjamin kelangsungan pendidikan olahragawan pelajar. Konsep Pengembangan Model Menurut (Gall et al., 2003) Penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti observasi, sistematis terkontrol, mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada penelitian dapat pula diartikan sebagai cara pengamatan untuk mencari jawaban permasalahan atau proses penemuan, baik *discovery*, maupun *invention*. Dalam pelaksanaannya, setiap jenis penelitian memiliki cara-cara yang spesifik, (Hasibuan, 2019) sehingga seseorang perlu memahami terlebih dahulu jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitiannya sebelum memulai penelitian. Sehingga mendapatkan kualitas pembelajaran, untuk dapat meningkatkan kualitas itu sendiri dalam pembelajaran, para ahli pembelajaran

menyarankan penggunaan paradigma pembelajaran konstruktivistik dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya perubahan paradigma belajar tersebut terjadi perubahan fokus pembelajaran dari berpusat pada guru kepada belajar⁴ berpusat pada siswa. Pembelajaran dengan lebih memberikan nuansa yang harmonis antara guru dan siswa dengan memberi kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk berperan aktif dan mengkonstruksi konsep-konsep yang dipelajarinya. Pembelajaran yang berpusat pada siswa mempunyai tujuan agar siswa memiliki motivasi tinggi dan kemampuan belajar mandiri serta bertanggungjawab untuk selalu memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan, keterampilan dan sikap. Ada beberapa pembelajaran yang berpusat pada siswa yaitu salah satunya adalah pembelajaran berbasis masalah.

Untuk itu masalah dalam mengajar pendidikan jasmani adalah bagaimana menciptakan suasana belajar yang komunikatif dan interaktif serta dapat mengembangkan potensi siswa untuk mencapai hasil yang maksimal. Untuk merealisasikan hal tersebut, tenaga pengajar harus memperhatikan kemampuan yang berpengaruh. Pengajar harus mampu memilih metode mengajar yang tepat, sesuai dengan materi yang diajarkan, melihat kemampuan siswa, dan menggunakan sarana dan prasarana yang tersedia. Salah satu faktor yang mempengaruhi atau berperan dalam proses belajar mengajar olahraga adalah model pembelajaran.

Oleh karena itu dilihat dari fenomena yang ada di lapangan pada saat peneliti melaksanakan Praktek kegiatan mengajar (PKM) di SMK Negeri 14 Jakarta, peneliti menemukan adanya rasa bosan dan monoton dalam pembelajaran lari 100 meter ini, sehingga kurangnya ketertarikan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek ini. Peneliti mulai memiliki gagasan untuk bisa mengembangkan macam-macam pembelajaran lari jarak pendek untuk siswa SMK dengan cara yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mencoba mengangkat masalah tersebut dengan cara membuat model-model pembelajaran lari cepet pada siswa kelas XI SMK Negeri 14 Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka penelitian ini difokuskan untuk membuat model pembelajaran lari cepat pada siswa kelas XI SMK Negeri 14 Jakarta.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu, “Bagaimana rancangan model pembelajaran lari cepat pada siswa kelas XI SMK Negeri 14 Jakarta”

D. Kegunaan dan Hasil Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas melalui penelitian ini, peneliti memiliki harapan besar dapat memberikan sumbangsi positif bagi Pendidikan Jamani agar pembelajaran bisa efektif, efisien dan menyenangkan bagi siswa. Penelitian ini diharapkan memberikan hasil baik secara teori dan praktis sebagai berikut :

- 1) Manfaat penelitian secara Teoritis :
 - a. Bagi Guru dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru dalam model pembelajaran agar mendapatkan pembelajaran yang inovatif.
 - b. Dapat dimanfaatkan sebagai indikator bagi guru dalam mengembangkan model pembelajaran dasar pada lari jarak pendek.
- 2) Manfaat penelitian secara Praktis :
 - a. Bagi sekolah dan guru, bisa menjadi saran dalam merencanakan kegiatan pembelajaran dan pembinaan berlandasan ilmiah, maka waktu menjadi efisien, dan tercapainya target lebih dari sebelumnya.
 - b. Murid diharapkan memperoleh pengetahuan serta pengalaman menarik yang bisa meningkatkan pengetahuan mengenai pembelajaran lari cepat.
 - c. Untuk masyarakat, bisa menambah informasi dalam usaha mensosialisasikan atletik, juga untuk menaikkan kemampuan berlari.

