

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lari jarak pendek atau *sprint* merupakan nomor atletik yang menekankan kecepatan dan membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik-teknik tersebut meliputi posisi start, dorongan awal, akselerasi, koordinasi gerakan lengan dan kaki, serta kemampuan mempertahankan kecepatan hingga garis *finish*. Penguasaan teknik dasar ini sangat memengaruhi efisiensi gerakan dan kecepatan berlari. Namun, kenyataannya banyak siswa tingkat sekolah menengah pertama belum menguasai teknik *sprint* dengan baik. Hal ini terlihat dari langkah yang tidak ritmis, ayunan lengan yang kurang tepat, serta kesalahan pada fase start, yang semuanya berdampak pada rendahnya hasil tes lari 60 meter.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran di luar jam pelajaran formal yang bertujuan mengembangkan minat, bakat, kemampuan, dan keterampilan siswa di berbagai bidang, termasuk seni, olahraga, dan ilmu pengetahuan. Ekstrakurikuler juga memberikan pengalaman belajar yang berbeda dari pembelajaran di kelas, meningkatkan motivasi, serta menumbuhkan sikap disiplin, kerjasama, dan tanggung jawab. Kegiatan ekstrakurikuler atletik menyediakan wadah bagi siswa yang memiliki minat pada olahraga, khususnya dalam nomor *sprint*. Kegiatan ini menjadi sarana untuk mengasah kemampuan teknik dasar, meningkatkan

kebugaran, dan memberi kesempatan siswa berlatih secara lebih intensif di luar jam pelajaran.

Berdasarkan observasi awal pada ekstrakurikuler atletik, sebagian besar siswa kelas VII masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar *sprint*. Dari 20 peserta, banyak yang menunjukkan kesulitan menguasai teknis dasar lari *sprint* terlihat pada teknik, mulai dari sikap awalan (start) yang belum tepat, sikap pelaksanaan seperti ayunan tangan yang kurang efektif, langkah kaki tidak ritmis, dan posisi paha yang kurang terangkat, hingga sikap finish yang belum optimal. Selain itu, latihan yang kurang bervariasi menyebabkan siswa cepat jenuh dan kurang termotivasi, sehingga diperlukan metode latihan yang inovatif dan menarik untuk meningkatkan kemampuan mereka.

Salah satu media latihan yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menggunakan media alat bantu. Dalam pembelajaran sekolah media yang digunakan masih dengan menggunakan media alat bantu yang monoton sehingga kurangnya penguasaan teknik dasar lari *sprint* yang dimiliki oleh para siswa. Dengan menggunakan alat bantu yang dimodifikasi diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lari *sprint*, mulai dari sikap awalan (start) yang belum tepat, sikap pelaksanaan seperti ayunan tangan yang kurang efektif, langkah kaki tidak ritmis, dan posisi paha yang kurang terangkat, hingga sikap finish yang belum optimal. Selain itu, media alat bantu ini juga mendukung pembelajaran aktif di mana siswa terlibat langsung dalam pengalaman gerak yang bermakna.

Berdasarkan masalah dan potensi solusi tersebut, penelitian tindakan (*Action research*) dipilih sebagai pendekatan yang tepat. *Action research* memungkinkan melakukan evaluasi dan perbaikan proses latihan secara berkelanjutan melalui perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penggunaan media alat bantu dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar lari *sprint* pada peserta ekstrakurikuler atletik SMPN 213 Pondok Kelapa.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *sprint* siswa melalui media alat bantu untuk pembelajaran yang inovatif dan menarik. Selain meningkatkan hasil belajar, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan metode dan media latihan ekstrakurikuler yang lebih efektif.

B. Fokus Penelitian

Fokus dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan upaya media alat bantu meningkatkan penguasaan teknik dasar lari *sprint* pada siswa smpn 213 Pondok Kelapa. Penelitian ini memfokuskan pada perubahan gerak dasar lari dan kemampuan motorik siswa sebelum dan sesudah penerapan media alat bantu dalam proses pembelajaran, serta bagaimana media ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan mudah dipahami sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah pertama.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya peningkatan penggunaan media alat bantu terhadap peningkatan teknik dasar lari *sprint* pada siswa SMPN 213 Pondok Kelapa?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Untuk meningkatkan kegunaan media alat bantu terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lari pada siswa SMPN 213 Jakarta
2. Sebagai pemahaman pembelajaran menggunakan media alat bantu dalam meningkatkan teknik dasar lari *sprint* pada siswa SMPN 213 Jakarta
3. Untuk mengetahui bahwa penggunaan media alat bantu berguna dan dapat dimodifikasi dalam meningkatkan teknik gerak dasar lari pada siswa SMPN 213 Jakarta.

Intelligentia - Dignitas