

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang di dalamnya terdapat aktifitas gerak peserta didik. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan bidang pendidikan lainnya, hubungan perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya. Dalam pendidikan jasmani di sekolah yang memiliki tujuan untuk dapat membentuk generasi yang sehat dan bermoral, karena dengan pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya memanfaatkan aktivitas jasmani dalam olah raga tetapi juga menata sikap dan moral peserta didik.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan upaya untuk menghasilkan suatu perubahan secara keseluruhan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional dengan memanfaatkan aktivitas fisik dan olah raga (Erfayliana, 2015). (Lutan, 2000), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses untuk mendidik anak serta merupakan sarana untuk membina anak muda agar mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat dengan aktivitas jasmani.

Belajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan pada dirinya yang meliputi beberapa aspek, seperti : aspek afektif, kognitif dan psikomotor (Widiastuti & Pratiwi, 2017). Dalam melaksanakan kegiatan hasil belajar, dilakukan dengan pemberian nilai sehingga dapat menunjukkan kualitas yang dinilai. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan informasi data pembuktian yang akan menunjukkan tingkat kemampuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran, sehingga akan diketahui sejauh mana keberhasilan peserta didik dalam mengikuti pelajaran yang disajikan guru. Ranah sikap merupakan tujuan pembelajaran yang menekan pada perasaan, emosi, atau tingkat penerimaan atau penolakan. Ranah pengetahuan adalah ranah yang berkaitan dengan hasil belajar intelektual. Ranah psikomotor merupakan taksonomi belajar Bloom yang terfokus pada keterampilan yang berkaitan dengan tugas motorik.

Aktivitas fisik dikenal sebagai kesehatan yang baik untuk mengurangi resiko penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi dan diklasifikasikan dalam berbagai cara termasuk intensitas, durasi, jenis, frekuensi, dan konteks (Sari et al., 2020). Guru memegang peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran, guru merupakan langkah awal untuk mencapai tujuan, oleh karena itu guru dituntut untuk lebih kreatif dalam menerapkan model atau metode pembelajaran, model dan metode pembelajaran yang tepat akan menentukan keberhasilan siswa.

Dalam mencapai keberhasilan, guru harus mampu menguasai model dan metode pembelajaran yang berlaku bagi siswanya. Karena dalam kegiatan pembelajaran, guru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan motorik peserta didik. Karena keberhasilan seorang guru dalam mengajar memberikan dampak positif bagi hasil belajar peserta didik. Keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah bergantung pada kreativitas guru dalam menerapkan metode pembelajaran yang tepat pada mata pelajaran yang diajarkan. Pemahaman dan penguasaan materi peserta didik dapat mencerminkan keberhasilan guru dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Untuk meraih prestasi atau hasil belajar perlu dilaksanakan berbagai langkah antara lain : dengan meningkatkan metode latihannya serta memperbaiki sarana dan prasarana (Ma'mun & Setiawan, 2015).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat diajarkan di berbagai macam cabang olahraga, salah satunya yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pasti diajarkan dari tingkat sekolah paling rendah (SD) sampai ke Perguruan Tinggi (PT). Seorang guru penjas, untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik harus memperhatikan perkembangan peserta didik, karakteristik peserta didik, kemampuan peserta didik serta tujuan yang harus dicapai. Cabang olahraga atletik terdiri dari 4 nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar atau tolak. Untuk nomor lari terdiri atas :lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari *cross country*. Untuk nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Nomor lempir atau tolak meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik yang ada. Penelitian ini akan menggali dan meneliti tentang pembelajaran pada

nomor lari, khususnya lari jarak pendek. Pembelajaran lari jarak pendek pada peserta didik tingkat SMP perlu diterapkan cara mengajar atau metode mengajar yang baik dan tepat. Menerapkan model atau metode pembelajaran menjadi salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Seorang guru harus mampu memilih metode pembelajaran yang tepat untuk berinteraksi dengan peserta didik agar materi yang di sampaikan bisa diterima dengan baik. Pemilihan metode pembelajaran yang tepat akan membantu peserta didik dalam menguasai materi yang diajarkan, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan hasil observasi pertama dengan berdiskusi pada salah satu guru penjas yang bernama I Nyoman Toya, S.Pd., pada peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Kubutambahan di Banjar Dinas Tangkid, Desa Tamblang, Kecamatan Kubutambahan, Buleleng, Bali. Hasil observasi yang peneliti lakukan pada peserta didik kelas VIII A di SMP N 2 Kubutambahan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, peneliti menemukan masih banyak peserta didik yang belum mengetahui apa saja teknik *start* dalam lari jarak pendek dan bagaimana teknik lari jarak pendek yang baik dan benar. Hal itu dapat dilihat dari teknik yang dilakukan peserta didik pada saat melakukan *start*. Selain itu faktor yang menyebabkan teknik lari jarak pendek peserta didik menjadi kurang yaitu guru belum menerapkan model atau metode pembelajaran yang inovatif sehingga mengakibatkan kurangnya keterampilan dan hasil belajar peserta didik. Pembelajaran dengan model atau metode yang kurang variatif membuat peserta didik menjadi kurang tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga mengakibatkan peserta didik menjadi kurang aktif pada saat pembelajaran

berlangsung. Oleh karena itu perlu upaya dari guru untuk menerapkan model atau metode pembelajaran inovatif agar dapat meningkatkan keterampilan dan hasil belajar peserta didik.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Menurut (Wahyudi, 2007) bahwa “pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh ketuntasan hasil belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik mengambil judul “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Kubutambahan Tahun Ajaran 2023/2024”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Hasil belajar lari jarak pendek peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Kubutambahan masih kurang
2. Guru belum menerapkan model atau metode pembelajaran yang inovatif.



### **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka masalah harus dibatasi agar tidak menjadi luas dan fokus terhadap satu pokok bahasan saja. Sehingga penelitian ini terbatas pada penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter pada peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Kubutambahan Tahun Ajaran 2023/2024.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah penelitian ini yaitu “Apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter pada peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Kubutambahan Tahun Ajaran 2023/2024?”.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini yaitu meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui pendekatan bermain pada peserta didik kelas VIII A SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun ajaran 2023/2024.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat bagi Peserta Didik yaitu untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui penerapan pendekatan bermain pada peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun ajaran 2023/2024.

2. Manfaat bagi Guru yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui penerapan pendekatan bermain pada peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Kubutambahan tahun ajaran 2023/2024.
3. Manfaat bagi sekolah yaitu sebagai bahan referensi khususnya dalam pembelajaran PJOK dan dapat membantu sekolah dalam mengetahui, memahami dan meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain.
4. Manfaat bagi Peneliti yaitu dapat memperluas wawasan dan pengetahuan khususnya dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

