

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif. Materi mata pelajaran pendidikan jasmani meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas (*outdoor education*), dan kesehatan. Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani (Ega Trisna, 2013: 17).

Menurut Muhtar (2011: 12), lari jarak pendek (*sprint*) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*). Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Eddy Purnomo, 2011: 32).

Rangkaian melakukan lari jarak pendek tersebut kalau tidak dipelajari dengan baik, kemungkinan pemahaman cara

melakukannya akan sangat sulit, apalagi dilakukan oleh siswa sekolah menengah pertama. Fenomena yang terjadi pada saat ini adalah kurang tepatnya metode yang diajarkan pada siswa. Berbeda kalau disajikan dengan pembelajaran bermain yang menyerupai dengan pembelajaran lari jarak pendek. Hal ini kemungkinan besar siswa akan antusias terhadap pembelajaran yang dilakukan, dan dampaknya siswa secara tidak langsung akan merasa senang dan diharapkan akan mudah dalam pemahaman gerak tentang bagaimana rangkaian melaksanakan lari jarak pendek. Berdasarkan hasil observasi pada siswa kelas VIIA SMP Negeri 48 Surabaya, dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*) ditemukan masalah yaitu siswa bosan dalam proses pembelajaran. Hal ini disebabkan metode pembelajaran yang dipakai oleh guru masih monoton yang dapat menimbulkan kurangnya aktifitas gerak siswa serta dapat menimbulkan rasa jenuh, bosan, dalam proses pembelajaran atletik. Lari jarak pendek merupakan salah satu materi yang cukup menarik dalam atletik, hanya tinggal kreasi seorang guru yang dapat lebih meragamkan bentuk kegiatan dengan berbagai aktifitas gerak, keterampilan, dengan banyaknya modifikasi dalam pembelajaran maka siswa akan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*).

Dengan demikian permainan olahraga tradisional dirasa akan memberikan dampak positif terhadap pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*). Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui pengaruh dari implementasi aktivitas pembelajaran permainan olahraga tradisional terhadap gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*). Untuk itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Olahraga Tradisional Boy-Boyan Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100m Siswa Kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya”.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu hanya mengkaji tentang hal-hal yang terkait dengan: “Pengaruh Olahraga Tradisional Boy-Boyan terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100m Siswa Kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya”. Masalah yang akan dibahas berdasarkan kecepatan lari jarak pendek 100m dengan menggunakan olahraga tradisional boy-boyan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh metode pembelajaran olahraga tradisional boy-boyan terhadap kecepatan lari jarak pendek 100m pada siswa kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya?
2. Seberapa besar pengaruh metode pembelajaran olahraga tradisional boy-boyan terhadap kecepatan lari jarak pendek 100m pada siswa kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dalam penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh metode pembelajaran olahraga tradisional boy-boyan terhadap kecepatan lari jarak pendek 100m pada siswa kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya.
2. Untuk mengetahui besar pengaruh metode pembelajaran olahraga tradisional boy-boyan terhadap kecepatan lari jarak pendek 100m pada siswa kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang diharapkan oleh peneliti adalah:

1. Bagi Siswa
 - a. Mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK.
 - b. Membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, aktif, dan tidak monoton.
 - c. Menambah pengalaman siswa dalam hal olahraga tradisional, khususnya permainan boy-boyan.
2. Bagi Guru
 - a. Guru akan mendapatkan metode pembelajaran PJOK yang baru, yang dapat mempengaruhi keaktifan siswa dalam pembelajaran yakni melalui olahraga tradisional.
 - b. Memberikan masukan bagi guru dalam menentukan dan memilih metode yang tepat.