BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Pendidikan merupakan cara yang strategis untuk mencetak sumber daya manusia yang berkualitas. Menurut Triwiyanto (2014: 113) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pengertian pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan.

Pendidikan di Indonesia merupakan perwujudan manusia yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa berdasarkan UUD 1945. Dalam UU RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1, yaitu:

> “ Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spriritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia.”

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sitematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara konseptual, kognitif dalam kerangka pendidikan nasional (Rosdiani, 2012: 23). Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya (PJOK) bukan hanya dekorasi *ornament* yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat siswa sibuk, tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dalam pendidikan, melalui pendidikan jasmani yang

diarahkan dengan baik, peserta didik akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi aktivitas mereka pada saat pembelajaran.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga didalamnya ada berbagai macam cabang olahraga yang tercantum pada kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, antara lain atletik dan lain-lain. Atletik juga salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan kepada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Dalam pembelajaran atletik hampir selalu ada seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan lain-lain. Namun untuk mencapai hasil maksimal dari setiap nomor gerakan tersebut diperlukan latihan, baik latihan fisik, teknik, maupun latihan mental. Pada cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor, yaitu: jalan, lari, lempar, dan lompat. Salah satu cabang olahraga atletik adalah nomorlari.

Perbedaan antara lari dan jalan terletak pada posisi kedua kaki. Kalau kita berjalan pasti salah satu kaki menginjak tanah, akan tetapi untuk lari kedua kaki berada pada posisi melayang. Menurut Djumidar (2006: 52) menyatakan bahwa lari jarak pendek yaitu frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang dan kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuhtanah.

Menurut Triwaluyo (2013) kecepatan lari seorang pelari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah lari. Panjang langkah optimal ditentukan oleh sifat-sifat fisik pelari dan oleh daya kekuatan yang dikerahkan setiap langkah lari. Kemampuan ini dipengaruhi oleh kekuatan dan mobilitas. Kecepatan lari adalah hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah per detik) langkahnya, siapa yang ingin berlari cepat harus membuat langkah lebih panjang dan membuat langkah lebih banyak tiap detiknya.

Menurut Bahagia (2000: 1) modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh guru agar pembelajaran mencerminkan *delevopmentally appropriate practice*, artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus mempertahankan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu, tugas ajar tersebut harus

sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik yang sedang belajar. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorong perubahan ke arah yang lebih baik.

Guru sebagai pendidik profesional bertugas untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal. Dalam pelaksanaan tugasnya, guru bertanggung jawab terhadap peserta didik, orang tua, masyarakat, bangsa, negara, dan agama dalam menjalankan tugasnya, guru mempunyai hak berupa penghasilan, promosi, kesempatan meningkatkan kompetensi serta berkewajiban untuk merencanakan pembelajaran secara baik, mengembangkan kualifikasi dan kompetensinya secara berkesinambungan dan sebagainya (Shabir, 2015). Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengambil judul "**Modifikasi Permainan Estafet Bola Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri Ngoro Jombang".**

B. BatasanMasalah

Untuk menghindari luasnya pembahasan, maka peneliti perlu memberikan batasan masalah. Adapun batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perlakuan menggunakan modifikasi permainan yaitu estafet bola.
2. Subyek penelitian pada siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri NgoroJombang.
3. Hasil belajar yang dimaksud adalah hasil tes psikomotorik siswa berupa hasil kemampuan lari 100meter.

C. RumusanMasalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh modifikasi permainan estafet bola terhadap hasil belajar lari jarak pendek100 meter pada siswa kelasX IPS 1 SMA Negeri Ngoro Jombang?
2. Seberapa besar pengaruh hasil belajar lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan modifikasi permainan estafet bola?

D. TujuanPenelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan estafet bola terhadap hasil belajar lari jarak pendek100 meter pada siswa kelasX IPS 1 SMA Negeri NgoroJombang.
2. Untuk mengetahui berapa besar pengaruh hasil belajar lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan modifikasi permainan estafetbola.

E. ManfaatPenelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan praktis. Manfaat praktis pada penelitian ini ditujukan pada peserta didik, guru, sekolah, dan peneliti. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. ManfaatTeoritis

   Manfaat penelitan ini secara teoritis yaitu dapat menjadi sebuah referensi dan memberikan masukan kepada semua pihak guru khususnya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
2. ManfaatPraktis

   Manfaat praktis dalam penelitan ini yaitu bagi peserta didik, guru, sekolah, dan peneliti. Berikut penjelasannya :

   a. Bagi peserta didik : meningkatkan kemampuan dalam pendidikan jasmani, olaharaga dan kesehatan terutama pada materi atletik lari jarak pendek melalui modifikasi permainan estafetbola.
   b. Bagi guru : meningkatkan kreatifitas dan referensi guru dalam penggunaan modifikasi permainan estafet bola yang sesuai dengan kondisi pesertadidik.
   c. Bagi sekolah : hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah agar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menjadi menyenangkan khususnya pada nomor lari jarakpendek.
   d. Bagi peneliti : peneliti mendapatkan fakta bahwa melalui permainan kecil dalam materi lari jarak pendek pada pelajaran pendidikan jasmaniolahraga

dan kesehatan dapat mempengaruhi kemampuan peserta didik

F. Definisi OperasionalVariabel

Pada bagian ini akan disajikan pengertian tentang istilah yang digunakan peneliti untuk meghindari timbulnya kesalahpahaman dalam memberikan pengertian dan memudahkan dalam pemahaman.

1. Modifikasi permainan adalah suatu cara untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Bahagia dan Suherman, 2000:1).
2. Permainan estafet bola adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting dengan membawa bola dari garis start sampai ke garis finish (http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive).
3. Lari jarak pendek 100 meter adalah suatu perlombaan lari dimana jarak yang harus ditempuh yaitu 100 meter tanpa berhenti (Encyclopedia Britannica,2015).
4. Hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan (Hamalik, 2007:30).