

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tuhan menciptakan manusia serupa dan segambar dengan-Nya (Kejadian 1:26). Manusia tidak bisa mempertahankan gambar dan rupa Allah yang telah diberikan. Manusia jatuh dalam dosa sehingga membuat gambar dan rupa Allah yang ada menjadi rusak. Walaupun gambar dan rupa Allah yang ada dalam diri manusia telah retak dan sangat menyimpang, ia belum hancur. (Knight, 2009).

Manusia butuh seorang penebus untuk menebus dosa-dosanya. Allah mengirimkan putra tunggal-Nya untuk mati di kayu salib agar dosa-dosa manusia dapat dihapus (Roma 5:15). Manusia yang sudah ditebus sekarang berada dalam masa pemulihan. Proses pemulihan ini berguna untuk memulihkan kembali hubungan manusia dengan Allah yang rusak karena dosa dan sebagai respon positif untuk dapat merespon masa pemulihan. Hal tersebut merupakan suatu proses yang panjang sehingga manusia harus terus bergumul untuk dapat dilayakkan kembali oleh Allah dalam proses pemulihan.

Manusia tidak bisa seorang diri menuju dan menjalani proses pemulihan. Manusia butuh bimbingan Roh Kudus secara langsung maupun tidak langsung. Bimbingan Roh Kudus secara tidak langsung dapat melalui orang lain karena natur manusia yang tidak dapat hidup sendiri atau makhluk sosial. Manusia tentunya membutuhkan tempat yang bisa saling bertumbuh untuk bersama-sama

melalui proses pemulihan, salah satu tempat yang seharusnya bisa memfasilitasi salah satunya yaitu lembaga pendidikan.

Pendidikan yang dimaksud bukanlah pendidikan secara umum yang dikenal, namun pendidikan Kristen yang sejati. Brummelen, (2006) menyatakan bahwa pendidikan Kristen adalah pendidikan yang bertujuan untuk membimbing para siswa menjadi murid Yesus Kristus yang bertanggung jawab. Menjadikan murid serupa dengan Kristus bukan perkara yang mudah dan tentunya menjadi pergumulan tersendiri bagi setiap pengajar terlebih lagi jika mengajarkan siswa pada usia remaja. Hal tersebut bukanlah suatu alasan untuk menyerah dalam mendidik siswa usia remaja (Amsal 22:6).

Menurut undang-undang RI No.20 Tahun 2003, pasal 3, sistem pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri. Dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Rosdiani, 2015).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani untuk meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang melatih ketrampilan motorik banyak memiliki kontribusi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan, artinya, pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu

ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, serta kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Siedentop, 1991 dalam Husdarta, 2010).

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Secara garis besar, pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah siswa dituntut untuk bergerak dan melakukan ketrampilan-ketrampilan olahraga dasar. Olahraga ini dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik mereka dengan tujuan mengurangi kelelahan yang berarti saat melakukan aktivitas kerja yang lainnya. Siswa dengan kebugaran fisik yang sudah terlatih maka mereka dapat melaksanakan aktivitas dengan mudah pula, pikiran fresh, tubuh sehat dan kuat, dll. Siswa dalam pendidikan jasmani didalamnya juga diajarkan mengenai olahraga atletik.

Olahraga ini berhubungan erat dengan kegiatan dan aktivitas manusia sehari-hari. Oleh karena itu, banyak para ahli yang beranggapan bahwa atletik adalah olahraga kuno yang telah dikenal sejak jaman dahulu kala. Gerak dasar dari atletik atau komponen-komponen yang terkandung dalam olahraga atletik ini yaitu; jalan, lari, lompat, dan lempar. Keempat komponen ini terdapat pula dalam olahraga lainnya, bahkan merupakan unsur penggerak utama dalam olahraga tersebut. Hal inilah yang menyebabkan bahwa atletik disebut-sebut sebagai induk olahraga atau "*mother of sport*".

Keempat unsur atletik terbagi lagi menjadi beberapa nomor yang diperlombakan seperti pada 1) Jalan terdapat nomor jalan cepat, 2) Lari terbagi atas lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh, 3) Lompat terdiri atas lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat galah, 3) Lempar terdiri atas lempar cakram, tolak peluru, lontar martil. Hal yang sangat penting dalam pembelajaran atletik disekolah diutamakan adalah penguasaan ketrampilan dasar atas teknik-teknik dasar. Ketrampilan gerak dasar ini merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak disekolah dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal.

Dalam mencapai tujuan pembelajaran atletik, seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan harus memperhatikan karakteristik anak, perkembangan anak, kemampuan, sarana dan prasarana. Sarana yang berarti segala sesuatu yang dapat digunakan dan dipakai yaitu peralatan dan perlengkapan sedangkan prasarana adalah sesuatu yang merupakan penunjang utama dalam pelaksanaan aktivitas olahraga seperti lapangan. Pelaksanaan pembelajaran atletik khususnya pada lari jarak pendek siswa kelas 7.2 di sekolah SMP XYZ Tangerang.

Hasil observasi pada saat mengajar menunjukkan bahwa siswa kelas 7.2 SMP XYZ ditemukan beberapa masalah terutama pada penguasaan teknik dasar lari jarak pendek yang berdampak pada hasil yang dicapainya (Lampiran E-1). Banyak dari siswa tersebut belum menguasai teknik-teknik lari dengan benar, mereka hanya berpatokan pada siapa yang lebih cepat larinya dan lebih dulu melewati finish dibanding cara bagaimana agar dapat melakukan lari jarak pendek dengan baik dan benar.

Penguasaan gerak dasar maupun ketrampilan dasar adalah sesuatu yang sangat penting dan dapat mempengaruhi hasil praktiknya. Selain itu, hasil belajar khususnya gerak dasar teknik lari jarak pendek masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) untuk atletik lari jarak pendek 50 meter untuk siswa kelas 7.2 adalah 75. Siswa di bawah KKM mencapai 66% atau (17 siswa) dan hanya 34% (9 siswa) yang dapat melakukan teknik dasar dengan baik dan benar. Berdasarkan masalah tersebut perlu adanya perhatian dalam pemberian metode yang tepat saat pembelajaran agar siswa dapat menguasai teknik-teknik dasar lari dengan baik dan benar, sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

Penggunaan media pembelajaran yang berbeda dan tidak monoton yang diberikan oleh guru pengajar akan membuat siswa dengan mudah menerima dan menyerap ilmu atau materi yang diajarkan. Media pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar. Hasil belajar siswa dengan menggunakan media pembelajaran akan tahan lama mengendap sehingga kualitas pembelajaran memiliki nilai yang tinggi (Susilana dan Riyana, 2009).

Keadaan inilah yang akan mendorong siswa untuk tertarik berkompetisi sehingga akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiaisme siswa terhadap materi gerak dan teknik dasar lari jarak pendek ini karena para siswa pada umumnya senang melakukan kegiatan yang baru atau senang mencoba-coba hal baru di sekitarnya dan harus dibimbing (Husdarta dan Saputra, 2000).

Upaya perbaikan yang akan dilakukan untuk meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek 50 meter dengan menggunakan media tongkat pramuka dalam pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek tersebut. Media tongkat pramuka

yaitu alat yang akan digunakan dalam latihan teknik dasar lari jarak pendek 50 meter yang dilakukan secara berulang-ulang. Latihan-latihan teknik dasar mencakup empat hal yaitu 1) latihan dasar, 2) lari mengejar, 3) lari dengan tahanan, 4) lari percepatan. Melalui latihan tersebut akan terciptanya otomatisasi gerak sehingga siswa akan terbiasa melakukan gerakan dan teknik dasarnya. Melalui latihan ini akan tercipta otomatisasi gerak sehingga siswa akan terbiasa melakukan gerakan dasarnya (Susilana dan Riyana, 2009).

Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek yaitu teknik awalan (*start*), sikap badan saat lari, dan sikap badan saat memasuki garis akhir (*finish*). Penggunaan media tongkat pramuka dalam latihan yang dilakukan diusahakan agar membiasakan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek 50 meter. Namun, perlu diperhatikan saat melakukan teknik dasar tersebut apabila terdapat kekeliruan gerak harus segera dibetulkan jika tidak gerakan tersebut akan terus dilakukan.

Berdasarkan latar belakang, maka tindakan yang dilakukan adalah mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas 7.2 di SMP XYZ Tangerang dengan judul “Penggunaan Media Tongkat Pramuka Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari Jarak Pendek 50 Meter Pada Siswa Kelas 7.2 di SMP XYZ Tangerang”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah penggunaan media tongkat pramuka dapat meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas 7.2 di SMP XYZ Tangerang

- 2) Bagaimana langkah-langkah penggunaan media tongkat pramuka dapat meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas 7.2 di SMP XYZ Tangerang

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk ;

- 1) Mengetahui apakah penggunaan media tongkat pramuka dapat meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas 7.2 di SMP XYZ Tangerang.
- 2) Mengetahui bagaimana langkah-langkah penggunaan media tongkat pramuka dapat meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas 7.2 di SMP XYZ Tangerang

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat yaitu ; 1) bagi guru, dan 2) bagi sekolah.

1.4.1. Bagi Guru

Manfaat bagi guru adalah; 1) Memperbaiki kinerja guru dalam mengajar sehingga kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani lebih meningkat, 2) Akan lebih terampil menggunakan pendekatan pembelajaran dan memanfaatkan media dengan baik sehingga dapat menambah gairah dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani.

1.4.2. Bagi Sekolah

Manfaat bagi sekolah adalah; Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan program tindak lanjut dalam meningkatkan prestasi siswa dengan biaya yang murah dan media yang mudah didapat serta memberi masukan yang baik bagi

sekolah untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana untuk menunjang pembelajaran pendidikan jasmani kedepannya.

1.5 Penjelasan Istilah

1.5.1 Tongkat Pramuka.

Tongkat adalah sepotong kayu, bambu, atau benda lain untuk menopang ketika orang berjalan (Qodratilah, 2011). Tongkat pramuka adalah tongkat yang terbuat dari kayu dengan ukuran, Panjang 160 cm (1,6 m) dengan diameter 5 cm. Tongkat pramuka juga sering disebut sebagai tongkat serbaguna (*multiguna*).

1.5.2.Indikator Penggunaan Media Tongkat Pramuka.

1. Siswa dapat menggunakan sepotong tongkat.

Latihan dasar. Latihan dasar menggunakan sepotong tongkat pramuka dalam melakukan gerakan latihan dasar lari. Dalam satu kelompok terdiri dari 2 orang siswa. Masing-masing siswa memegang ujung dari tongkat. Latihan dasarnya adalah ; tumit tendang pantat, berjingkat-jingkat, lutut angkat tinggi-tinggi, lutut angkat tinggi kaki diluruskan. Semua latihan di lakukan secara bergantian dan sambil memegang tongkat agar jarak antar siswa yang satu dengan yang lain tidak berdekatan. Tujuannya adalah untuk mengembangkan ketangkasan lari. (IAAF, 2000).

2. Siswa Berlari jogging sebaris.

Lari mengejar. Lari mengejar menggunakan tongkat di tangan masing masing siswa memegang bagian ujung dari tongkat. Siswa berlari pelan dengan sebaris dan sejajar. Pada saat sudah memasuki daerah yang sudah diberi tanda untuk melepaskan tongkat siswa akan melepaskan tongkat lalu memulai pengejaran.

Pengejarannya adalah siswa yang di belakang mengejar siswa yang berada di depannya. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari. (IAAF, 2000).

3. Pelari depan melepaskan tongkat untuk memulai pengejaran.

Lari mengejar. Lari mengejar menggunakan tongkat di tangan masing masing siswa memegang bagian ujung dari tongkat. Siswa berlari pelan dengan sebaris dan sejajar. Pada saat sudah memasuki daerah yang sudah diberi tanda untuk melepaskan tongkat siswa akan melepaskan tongkat lalu memulai pengejaran. Pengejarannya adalah siswa yang di belakang mengejar siswa yang berada di depannya. Tujuannya adalah untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari. Percepatan. Lari percepatan di lakukan dengan jarak tempuh 10 meter. Tujuannya adalah untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maximum. (IAAF, 2000).

5.1.3. Teknik Dasar Lari

1. Teknik Awalan (*Start*)

Teknik awalan (*start*) adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Nomor lari jarak pendek, start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*). Melakukan lari jarak pendek menggunakan start jongkok. Start jongkok terdiri dari aba-aba posisi bersedia, posisi siap, posisi ya (Purnomo dan Dapan ,2011, hal 25).

2. Teknik Berlari

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari agar mencapai kecepatan yang maksimal dan prestasi yang bagus. Dalam berlari juga dibagi menjadi beberapa tahapan Pertama tahap topang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong. Kedua tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan (*recovery*). Tahap topang bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Tahapan layang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah. (Purnomo, 2007, hal 33).

3. Teknik Memasuki Garis Finish

Memasuki garis finish adalah fase akhir penentuan menang atau kalahnya seseorang sprinter. Teknik memasuki garis finish sangat penting untuk dipahami dan dikuasai oleh spinter, sebab meski punya kekuatan dan kecepatan bila teknik memasuki garis finish dari sprinter tidak baik, bisa menyebabkan kekalahan. Ada tiga macam cara untuk masuk garis finish, yaitu: 1) Lari terus tanpa berhenti tanpa mengurangi kecepatan, 2) Pada saat menyentuh pita dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan diayun ke belakang, 3) Dada diputar dengan mengayunkan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju kedepan (Sodikin ,2010, hal 66).

1.5.3 Indikator Teknik Dasar Lari jarak pendek 50 Meter

IAAF (2000) Menjelaskan Indikator teknik dasar lari jarak pendek pada pelajaran atletik, adalah sebagai berikut :

1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap Bersedia.

Kedua kaki dalam keadaan menyentuh-tanah. Lutut kaki belakang terletak ditanah. Kedua tangan diletakan ditanah, terpisah lebih sedikit selebar bahu, jari-jari tangan. dilengkungkan. Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus kebawah.

2. Siswa dapat melakukan gerakan sikap Siap.

Kedua lutut ditekan kebelakang. Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat). Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat. Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, badan sedikit condong kedepan. Bahu sedikit lebih maju kedepan dari kedua tangan.

3. Siswa dapat melakukan gerakan sikap Dorongan/ Drive.

Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada start-blok. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian. Kaki belakang mendorong kuat /singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/ keras namun lebih lama. Kaki belakang diayun kedepan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan. Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

4. Siswa dapat melakukan gerakan sikap Percepatan.

Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak untuk membuat langkah pertama. Condong badan kedepan dipertahankan Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan(*recovery*). Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah. Badan ditegakkan sedikit setelah jarak 20- 30 meter.

5. Siswa dapat melakukan Tahap Topang

Mendarat menggunakan telapak kaki. Lutut kaki topang bungkuk harus minimal pada saat amortisasi: kaki ayun dipercepat. Pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan sekuat mungkin pada saat bertolak. Paha kaki ayun naik dengan cepat kesuatu posisi horisontal.

6. Siswa dapat melakukan Tahap Layang

Lutut kaki ayun bergerak kedepan dan keatas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah Lutut kaki topang bungkuk dalam pada tahapan pemulihan untuk mencapai suatu bandul pendek. Ayunan lengan aktif namun rileks. Berikutnya kaki topang bergerak kebelakang untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah