

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam memantapkan terselenggaranya pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat. Pendidikan gerak dan jasmani menawarkan siswa kesempatan untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui latihan, permainan, dan pelatihan yang sistematis, terbimbing dan terencana. Memberikan pengalaman belajar melalui proses pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan kesehatan, mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, nilai-nilai yang mendorong (sportivitas, kejujuran, kerjasama, dll).

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan yang menekankan pada gerak motorik dan perkembangan mental, sikap dan tindakan untuk hidup sehat dan bugar. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi dan seimbang. Manfaat pendidikan jasmani di sekolah sangat besar, mengembangkan nilai-nilai kepribadian siswa yang sedang mencari jati dirinya, sehingga kelak dapat menjadi manusia yang berkarakter. Dalam pendidikan olahraga seringkali terdapat situasi dimana kejujuran, integritas dan sportivitas dituntut dari diri siswa sebagai ciri-ciri olahraga yang diperoleh dalam pendidikan olahraga. Dalam pendidikan jasmani, berbagai cabang olahraga dipelajari di sekolah: sepak bola, bola voli, bola basket, renang, bulu tangkis, tenis meja, senam, pencak silat, dan atletik. Dalam pendidikan jasmani, tidak hanya mempelajari olahraga, tetapi juga mempelajari pendidikan kesehatan. Oleh karena itu, cakupan pendidikan jasmani cukup luas.

Penerapan pendekatan saintifik menjadi salah satu fokus utama dalam Kurikulum 2013. Kurikulum ini dirancang untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan mengintegrasikan keterampilan abad ke-21, yang meliputi keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas. Dalam konteks ini, pendekatan saintifik diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih

aktif dalam proses pembelajaran, mengembangkan kemampuan berpikir analitis, serta memahami konsep-konsep ilmiah dengan lebih mendalam. Penerapan pendekatan saintifik di Indonesia semakin mengemuka seiring berjalannya waktu. Pendekatan saintifik dirancang untuk mengatasi permasalahan pembelajaran sebelumnya yang cenderung berpusat pada guru (*teacher-centered*) dan mengedepankan hafalan (*rote learning*). Dengan pendekatan saintifik bertujuan untuk menciptakan pembelajaran yang lebih interaktif, inovatif, dan menyenangkan bagi siswa. Pendekatan ini diharapkan dapat mengembangkan potensi siswa secara maksimal, baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Menurut (Daryanto, 2014) Pendekatan saintifik merupakan pembelajaran yang mengintegrasikan langkah-langkah ilmiah dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini bertujuan untuk mendorong siswa untuk lebih aktif dalam belajar, mengembangkan kemampuan berpikir logis, analitis, dan kritis, serta menumbuhkan sikap ilmiah yang terbuka terhadap berbagai kemungkinan dan perspektif baru.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang di pelajari dan dilakukan sebagai pembelajaran di sekolah-sekolah. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat. Pada cabang atletik terdiri dari beberapa kelompok, salah satu kelompok tersebut adalah Lari. Lari yang terdapat pada atletik yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet, lari gawang, dan lari marathon.

Menurut (Rahmat, 2015) Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. Secara teknis sama yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus di tempuh makin banyak tenaga yang harus di butuhkan. Lari *sprint* bila di lihat dari tahap-tahap berlari ada beberapa tahap yaitu: tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*), tahap percepatan (*acceleration*), tahap transisi /perubahan

(*transition*), tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*), tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*), finish.

Menurut (Sepdanius, Rifki, & Komaini, 2019) Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin, tes kecepatan terdiri dari beberapa jenis tes yaitu ada tes lari 30, 40, 50, dan 60 meter. Tujuan lari *sprint* adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang di hasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari di tentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Lari *sprint* adalah nomor lari yang sampai saat ini masih diajarkan dan diperlombakan di sekolah dari SD, SMP, dan SMA. Yang mana penulis akan melakukan penelitian di tingkat SMA.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, terdapat beberapa penyebab kurang maksimalnya materi lari jarak pendek pada siswa kelas X IPS 1 diantaranya Peneliti menemukan permasalahan pada siswa kelas X IPS 1 ketika mengikuti pembelajaran lari *sprint* banyak siswa yang kurang aktif selama mengikuti pembelajaran, siswa juga kurang konsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru sehingga siswa tidak dapat melakukan dengan baik karena kurangnya siswa dalam memahami materi yang disampaikan, siswa kurang merespon tindakan guru dengan baik, pembelajaran tidak efektif karena tidak adanya umpan balik sehingga suasana ketika pembelajaran menjadi tidak kondusif.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 18 September 2023 di SMA Negeri 1 Sindangkasih melalui pengamatan peneliti. Masih banyak siswa yang belum memahami cara melakukan lari *sprint*. Memerlihatkan bahwa masih rendahnya hasil belajar lari *sprint*. Dalam pembelajaran penjas, sekolah telah menetapkan kriteria ketuntasan minimum (KKM) pada siswa yaitu nilai 75, namun masih banyak siswa yang memiliki nilai rata-rata yang rendah yaitu dibawah 75. Dari jumlah siswa kelas X IPS 1 sebanyak 36 orang, hanya 15 orang (42%) yang bisa melakukan serangkaian gerakan lari *sprint* dengan baik. Dan 21 orang (58%) yang masih belum dapat melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* pada saat sikap berlari, dimana masih banyak siswa tidak menjaga kecepatannya

ketika berlari sehingga berpengaruh pada kecepatannya ketika memasuki finish semakin berkurang.

Untuk ketersediaan sarana prasarana atletik di SMA Negeri 1 Sindangkasih ini terbilang sudah lengkap. Untuk sarana dan prasarana yang ada tersebut diantaranya lapangan yang cukup luas yaitu lapangan basket, voli, futsal dan sarana alat untuk atletik terbilang cukup memadai.

Dari uraian permasalahan di atas dapat dinyatakan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani pada materi lari *sprint* belum maksimal. Oleh karena itu, ini merupakan sebuah hambatan dan sekaligus menjadikan tantangan para guru pendidikan jasmani untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa karena guru memegang peranan sentral dalam upaya keberhasilan yang akan mempengaruhi kualitas pendidikan itu sendiri.

Untuk melaksanakan standar kompetensi pendidikan jasmani sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan kurikulum, guru pendidikan jasmani harus mampu menyajikan pembelajaran efektif dan menyenangkan sehingga dapat membangkitkan minat siswa untuk memahami materi yang diajarkan. Oleh karena itu guru harus mempunyai pendekatan saintifik langsung.

Menurut (Hasyim & Sahade, 2019) Keberhasilan penerapan model pembelajaran berbasis masalah dengan pendekatan saintifik dalam *setting* kooperatif bergantung kepada peran dan kesiapan guru, termasuk didalamnya perangkat pembelajaran. Pendekatan saintifik sangat penting dalam mengelola apa yang telah dilakukan hasil yang dicapai dalam pembelajaran meningkatkan kualitas mempelajari tentang tahap awal (*input*), proses dan tahap akhir (*output*).

Pembelajaran lari cepat atletik dalam pendidikan jasmani melalui Pendekatan saintifik sangat tepat. Pendekatan ilmiah juga sangat tepat Mempengaruhi motivasi dan minat belajar siswa dengan melakukan pendekatan kepada guru. Pengetahuan dapat menentukan nilai siswa dan jumlah materi yang diajarkan siswa dapat melakukannya.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Penerapan Pendekatan Saintifik untuk Meningkatkan Hasil Belajar

Dalam Pembelajaran Lari jarak pendek (*Sprint*) Pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Sindangkasih”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada peningkatan hasil belajar menggunakan pendekatan saintifik terhadap hasil belajar siswa dalam materi lari jarak pendek (*sprint*) kelas X IPS 1 di SMA Negeri 1 Sindangkasih ?

1.3. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*) dengan penerapan pendekatan saintifik pada siswa kelas X IPS1 SMA Negeri 1 Sindangkasih.

1.4. Kegunaan Penelitian

Penulis berharap dari hasil penelitian ini memiliki suatu manfaat untuk umumnya maupun bagi pembacanya dan khususnya untuk penulis. Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah data tentang bagaimana dampak dari penerapan pendekatan saintifik untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*).

1.4.2 Secara Praktis.

1. Bagi Siswa Kelas X IPS 1 SMAN 1 Sindangkasih.
 - a. Menciptakan suasana pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) yang lebih menyenangkan.
 - b. Meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani SMAN 1 Sindangkasih, sebagai bahan saran dan masukan maupun informasi mengenai upaya untuk meningkatkan kreativitas guru dalam hal membuat dan memodifikasi alat bantu pembelajaran.

3. Bagi Lembaga Pendidikan (Instansi) SMAN 1 Sindangkasih, sebagai bahan saran dan masukan maupun informasi mengenai upaya meningkatkan strategi belajar mengajar yang tepat untuk mendapatkan peningkatan kualitas hasil belajar siswa maupun lulusan.