BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknik *start* jongkok merupakan salah satu metode penting dalam olahraga lari, terutama pada lomba jarak pendek seperti 100 meter. Teknik ini berperan krusial dalam menentukan performa awal pelari dan seringkali menjadi faktor penentu dalam hasil perlombaan. Dalam konteks lari *sprint*, transisi dari posisi diam ke kecepatan tinggi memerlukan teknik yang efektif untuk memaksimalkan dorongan awal dan mengoptimalkan kecepatan. Teknik *start* jongkok didasarkan pada prinsip biomekanika yang melibatkan kekuatan dorong dan sudut tubuh. Posisi jongkok memungkinkan pelari untuk menggunakan kekuatan otot kaki secara lebih efisien. Dalam posisi ini, pelari dapat mengurangi hambatan dan memanfaatkan gaya dorong secara maksimal ketika bergerak dari posisi diam ke kecepatan tinggi. Prinsip ini terletak pada pengoptimalan gaya dorong melalui posisi tubuh yang stabil dan kekuatan yang terkoordinasi. Pengembangan teknik *start* jongkok melibatkan latihan kekuatan, koordinasi, dan waktu reaksi. Latihan kekuatan otot, seperti latihan betis dan paha, penting untuk meningkatkan kemampuan dorong pelari. Selain itu, latihan teknik *start* dan pengaturan posisi yang tepat membantu pelari melakukan transisi dari posisi jongkok ke posisi lari dengan lebih lancar dan efisien.

Dilihat dari tahun 2014 sampai Sekarang siswa yang ada di sekolah SDN Tarebung III khususnya pada siswa kelas VI untuk pada cabang olahraga di sekolah tersebut tidak ada peningkatan prestasi pada cabang olahraga atletik bahkan tingkat kemampuannya dari tahun tersebut sampai sekarang menurun. Terbukti dengan adanya *event-event* yang diikuti siswa SDN Tarebung III hasilnya kurang maksimal. serta Mengacu dari tahan 2010 sampai tahun 2013 prestasi siswa yang ada di sekolah SDN Tarebung III mengalami peningkatan setiap tahunnya. Bahkan ada salah satu siswa yang berprestasi tingkat regional pada tahun 2013 pada cabang olahraga atletik yang di selenggarakan di kabupaten gersik, jawa timur. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah SDN Tarebung III dengan maksud untuk meningkatkan prestasi serta meningkatkan kemampuan siswa di dalam pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* khususnya pada siswa kelas VI yang ada di sekolah tersebut.

Menurut (Sudarsinah, 2021) menjelaskan Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan kualitas fisik setiap individu yang baik serta bertujuan untuk meningkatkan fisik individu secara organik, sosial dan emosional. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan meningkatkan kesehatan jasmani serta kebugaran. pendidikan tidak akan lengkaap tanpa dengan adanya pembelajaran olahraga. Disebabkan Pendidikan jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pola hidup sehat yang baik.

Menurut (Sartinah, 2008) Secara umum pendidikan jasmani yaitu sebuah kegiatan atau aktivitas fisik yang banyak dilakukan di luar ruangan atau *outdoor*. pada umumnya pendidikan jasmani olahraga di sekolah SDN Tarebung III lebih cenderung menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas fisik yang bersifat di luar ruangan atau *outdoor* seperti sepak bola, bola voli, dan lain-lain sebagainya. Pendidikan jasmani yang di sarankan di sekolah harus mempunyai peran penting dalam memberikan sebuah kesempatan kepada semua siswa untuk terlibat langsung di dalam berbagai pengalaman dan pembelajaran melalui aktivitas olahraga dan kesehatan yang terpilih secara sistematis. Selain itu materi yang harus di pelajari atau diajarkan dalam sebuah pendidikan jasmani olahraga adalah pembelajaran olahraga Atletik.

Melihat kondisi pembelajaran Teknik *start* jongkok pada lari *sprint* di sekolah SDN Tarebung III. maka terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kemampuan siswa diantaranya dengan cara pemberian *reward and punishment.* Karena dengan adanya pemberian *reward* tersebut siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III akan termotivasi untuk melakukan dan mengikuti pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint.* tujuan tersebut adalah untuk meningkatkan motivasi dan disiplin siswa kelas VI dalam pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint.* Dengan adanya *reward and punishment* tersebut maka siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III akan termotivasi dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran yang sistematis dan ter struktur dengan baik yang diberikan

oleh guru penjasnya. Adapun siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III memiliki karakteristik yang cenderung menyukai sebuah tantangan. oleh karena itu pembelajaran yang diberikan oleh guru pada siswa kelas VI tersebut harus sesuai dengan kemampuan fisik siswa nya.

Pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* di sekolah SDN Tarebung III selama ini tidak berjalan dengan maksimal. hal ini disebabkan karena adanya sarana dan prasarana yang kurang memadai serta minat siswa yang kurang dalam mengikuti pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint*. Dengan adanya permasalahan tersebut sehingga dapat menghambat peningkatan kemampuan siswa dalam meningkatkan prestasi siswa tersebut dalam mengikuti pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint*. Maka dari itu muncullah sebuah ide untuk menerapkan dengan adanya pemberian *reward and punishment* terhadap siswa kelas VI agar kegiatan pembelajaran di sekolah SDN Tarebung III khususnya pada siswa kelas VI dapat berjalan dengan baik dan siswa akan lebih senang dan akan lebih disiplin untuk mengikuti pembelajaran dengan adanya pemberian *reward and punishment* tersebut. adapun faktor utama yang menyebabkan pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* tidak efektif di sekolah SDN Tarebung III adalah dikarenakan adanya sarana dan prasarana yang kurang memadai serta minat belajar siswa kelas VI khususnya pada pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* sangat minim. Disamping sarana dan prasarana yang kurang memadai Siswa tersebut lebih senang dengan permainan seperti sepak bola, bola voli dan basket. selain itu materi-materi latihan dan bentuk latihan yang

di berikan oleh guru penjas di sekolah SDN Tarebung III belum diperhatikan secara maksimal oleh siswa kelas VI khususnya. sehingga dapat menghambat peningkatan siswa dalam meningkatkan kemampuannya serta minimnya pengetahuan siswa dalam pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* sehingga siswa banyak mengabaikan pelajaran tersebut. Sedangkan faktor penentu untuk mencapai hasil lari yang maksimal atau yang diinginkan oleh seorang guru penjas adalah keseriusan dalam mengikuti materi pembelajaran pada teknik *start* jongkok pada lari *sprint.*

Adapun tujuan dasar dalam cabang olahraga atletik khususnya lari *sprint* adalah memaksimalkan kecepatan lari dengan maksimal dalam sebuah perlombaan atau pun pada saat praktik. teknik *start*. Menurut (Farensy, 2021) menyatakan seorang atlet untuk mencapai tujuan tersebut harus fokus pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari secara maksimal sampai pada garis *finis.*

Kebutuhan utama pada lari *sprint* adalah kecepatan. Yang dimana kecepatan tersebut adalah penentu pada lari *sprint.* Komponen kecepatan menurut (Arfa, 2015) merupakan salah satu faktor utama yang penting untuk atlet lari *sprint* dan dia menyatakan bahwa lari *sprint* yang baik membutuhkan reaksi kecepatan atau pun akselerasi yang baik. sehingga pada saat lari ada kecenderungan badan melayang. artinya pada satu kaki tetap menyentuh tanah. akselerasi awal dari lari *sprint* adalah kecepatan langka setinggi mungkin dengan langka tahap awal yang pendek dengan memerlukan dorongan telapak kaki bagian belakang serta badan di luruskan

sedikit pada saat menuju lari yang normal setelah 10 langkah kira-kira 20 meter.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas peneliti ingin melakukan penelitian kepada siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III kecamatan Gayam, kabupaten Sumenep, tentang efektivitas pembelajaran Teknik *strat* jongkok pada lari *sprit.* berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 30 Maret 2024 di sekolah SDN Tarebung III diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas VI dalam pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* sangat minim, serta banyaknya gerakan-gerakan pada saat lari *sprint* siswa kelas Vl tidak sesuai dengan apa yang diajarkan oleh guru penjesnya. sehingga timbullah sebuah permasalahan atau ketidak kesesuaian dengan apa yang diharapkan oleh guru. seperti pada saat melakukan *start* jongkok, pada lari *sprint* dan pada saat *finish.*

Berdasarkan permasalahan di atas yang telah dikemukakan maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang survei efektivitas pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* dengan cara pemberian *reward and punishment* pada siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka terdapat rumusan masalah sebagai berikut : Bagaimana efektivitas pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* dengan cara pemberian *reward and punishmen* pada siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III tahun pelajaran 2023/2024. ?

C. Tujuan penelitian

Ingin mengetahui efektivitas pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* dengan cara pemberian *reward and punishmen* pada siswa kelas VI di sekolah SDN Tarebung III tahun pelajaran 2023/2024.

D. Manfaat penelitian

1. Secara teoretis

   Hasil penelitian ini akan memberikan sumbang si dalam upaya untuk mendapatkan informasi tentang efektivitas pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* dengan cara pemberian *reward and punishment* pada kelas VI di sekolah SDN Tarebung III.

2. Secara praktis

   a) Bagi peneliti : untuk menerapkan teori yang didapatkan selama kuliah dan untuk menambah sebuah pengetahuan dan wawasan di lapangan secara langsung.

   b) Bagi siswa : agar dapat memahami keterampilan dalam teknik *start* jongkok pada lari *sprint.*

   c) Bagi guru : diharapkan bisa menjadi pedoman bahan perbandingan bagi guru di sekolah tersebut.

E. Definisi Operasional

a. Survei

Survei adalah suatu Teknik pengumpulan informasi dengan cara menyusun daftar pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada responden, untuk mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen yang telah di bubukan, seperti teks wawancara dan sebagainya.

b. Efektivitas pembelajaran

Efektif yaitu sebuah tujuan dalam pembelajaran dengan adanya suatu pencapaian atau target yang telah ditentukan dengan adanya waktu yang terbatas yang telah ditentukan sebelumnya.

c. Teknik *Start* jongkok

Menurut (Arifin, 2021) Teknik *Start* jongkok di lakukan dengan cara posisi ber jongkok yang di tujukan untuk mendapatkan dorongan yang maksimal pada saat memulai lari. dengan Aba-Aba yang dapat digunakan dalam *start* jongkok adalah Bersedia, Siap, ya' atau salah satunya bisa menggunakan dengan bunyi pistol yang ditembakkan ke udara maupun bunyi peluit pada saat bab-aba ya' Saat itulah bunyi di lakukan. seorang atlet untuk memaksimlkan dorongan kaki terhadap lintasan perlu dapat dibantu dengan adanya alat penahan kaki. alat bantu yang di maksud untuk melakukan *start* jongkok dalam lari *sprint* dinamakan *start block*. Salah satu pembentukan dari kemampuan melakukan *strat* jongkok dengan baik adalah dengan melalui suatu proses latihan yang dilakukan secara berkesinambungan. salah satunya adalah dengan latihan yang membentuk kecepatan reaksi. yang di

maksud kecepatan reaksi adalah gerakan langsung yang di lakukan saat *strar* jongkok pada lari *sprint*. apabila latihan dilakukan dengan baik dan teratur maka akan memberikan dampak positif pada prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga lari *sprint*.

d. Lari *sprint*

Menurut (Khoirot et al., 2022) Lari *sprint* merupakan nomor lari jarak pendek dimana terdapat beberapa nomor lari diantaranya lari 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Dengan adanya nomor lari tersebut sehingga seorang atlet perlu lari secepat mungkin. Lari *sprint merupakan* salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah SDN Tarebung III kepada siswa. dampak diajarkannya pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint* dalam pendidikan jasmani olahraga menjadikan lingkungan positif serta meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti cabang olahraga atletik. Hal ini merupakan materi pokok dalam pendidikan jasmani kesehatan di sekolah.

e. Pemberian *reward and punishment*

Menurut (Angraini et al., 2019) Pemberian *reward* (hadiah) maupun *punishment* (hukuman) yang digunakan sebagai sebuah penguatan stimulus dalam mendidik siswa dalam kegiatan belajar dan mengajar. *Reward* yang dimaksud untuk membentuk siswa lebih giat lagi untuk belajar lebih baik lagi. Sedangkan *Punishment* diberikan untuk siswa yang melakukan sebuah kesalahan atau pelanggaran. tujuan tersebut untuk mengubah perilaku yang kurang baik. Dengan

adanya pemberian *reward and punishment* tersebut siswa akan lebih menyukai dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran teknik *start* jongkok pada lari *sprint.*