

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di dalam cabang olahraga atletik, jika seorang atlet ingin mencapai tingkat prestasi yang bermutu tinggi maka ia harus memiliki fisik dan mental yang sempurna dan teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam setiap cabang yang ia geluti. Cabang olahraga atletik yang dimaksud adalah lari jarak pendek 100 meter. Seperti halnya cabang olahraga yang lain atletik juga ikut masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu alasannya adalah agar siswa memiliki pengetahuan gerak dasar dan teknik dalam setiap cabang dalam olahraga atletik

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah suatu proses yang kompleks dan terintegrasi dalam upaya menciptakan suasana yang komunikatif dan interaktif. Masalah dalam mengajar pendidikan jasmani adalah bagaimana menciptakan suasana belajar yang komunikatif dan interaktif serta dapat mengembangkan potensi siswa untuk mencapai hasil yang maksimal. Untuk merealisasikan hal tersebut, pelatih atau tenaga pengajar harus memperhatikan kemampuan yang berpengaruh. Pelatih atau pengajar harus mampu memilih metode melatih atau mengajar yang tepat, sesuai dengan materi yang diajarkan, melihat kemampuan siswa, dan menggunakan sarana dan prasarana yang tersedia. Salah satu faktor yang mempengaruhi atau berperan dalam proses belajar mengajar olahraga adalah metode latihan. Hal ini dikarenakan metode merupakan bagian yang penting dalam menerapkan strategi melatih yang efektif dan efisien. Dengan menerapkan strategi belajar yang tepat, memungkinkan tercapainya tujuan pendidikan secara maksimal pula.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 6 Gorontalo terutama pembelajaran atletik kurang sekali diperhatikan karena olahraga ini memiliki sarana dan prasarananya yang kurang memadai yang tidak memungkinkan dapat terciptanya suasana belajar yang maksimal. Oleh karena itu pembelajarannya di laksanakan di luar jam pelajaran atau pada waktu kegiatan ekstrakurikuler hal ini mengakibatkan proses pembelajaran tidak terprogram dengan baik. Untuk itu diperlukan sebuah metode atau bentuk latihan yang tepat didalam melakukan program kegiatan dan proses pembelajaran untuk cabang olahraga atletik. Walaupun demikian siswa-siswa yang ada pada SMP Negeri 6 Gorontalo sangat antusias untuk selalu aktif pada mata pelajaran penjas dan berkeinginan besar untuk bisa lebih baik dalam olahraga atletik. Dengan demikian sehingga sebagian besar siswa memiliki minat dalam olahraga atletik. Oleh karena itu sebagai upaya untuk mengembangkan potensi ini perlu diadakan pembinaan dan pelatihan yang terprogram untuk dapat memilih bibit yang berpotensi untuk menguasai lari jarak pendek 100 meter. Secara teori dapat dikatakan bahwa bakat yang terdapat pada anak ada yang berkualitas rendah dan ada pula yang berkualitas tinggi artinya diberikan pembelajaran sedikit saja anak sudah paham atau dapat melakukannya. Untuk itulah perlu adanya sebuah pemerataan dalam proses pembelajaran atletik yang dilakukan disekolah, khususnya di SMP Negeri 6 Gorontalo sehingganya tujuan dari pembelajaran itu akan dapat tercapai dengan baik. Untuk dapat mencapai itu semua maka diperlukan suatu penerapan metode dan bentuk latihan yang tepat yang dilakukan oleh seorang guru, pelatih ataupun pihak yang berkompeten di dalamnya.

Berdasarkan pada apa yang telah diuraikan di atas, penulis berkeinginan untuk mengangkat masalah rendahnya kemampuan siswa dalam lari jarak pendek (100 m) menjadi suatu penelitian yang berjudul ***“Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo ”***.

1.2 identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: benarkah dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek lari jarak pendek dapat digunakan model latihan kecepatan? Apakah benar model latihan kecepatan menentukan kemampuan lari jarak pendek? Seberapa besar pengaruh penggunaan metode latihan kecepatan dengan kemampuan lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo?

Karena banyaknya masalah-masalah yang timbul sebagaimana yang dikemukakan pada latar belakang masalah dan masing-masing memerlukan penelitian tersendiri, maka penelitian ini hanya dibatasi pada:

1. Variabel penelitian
 - a. Variabel bebas adalah latihan kecepatan dengan simbol (X).
 - b. Variabel terikat adalah kemampuan lari jarak pendek dengan simbol (Y).

Objek penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas , maka dirumuskan masalah sebagai berikut :

“ Apakah ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lari jarak pendek pada cabang olahraga Atletik siswa putera kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penulisan

Ada pun yang menjadi tujuan penulisan adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penulisan

1. Memberikan sumbangan pikiran yang positif pada guru olahraga atau pelatih dalam menentukan model latihan yang tepat, pada cabang olahraga atletik dan khususnya pada nomor lari jarak pendek
2. Sebagai tambahan informasi guna penelitian yang lebih lanjut.