

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pembinaan olahraga di sekolah merupakan salah satu usaha yang dilakukan untuk membina kesegaran jasmani yang disesuaikan dengan perilaku siswa. Dalam pelaksanaan aktivitas jasmani tersebut, bertujuan yakni ada yang memilih sebagai kebutuhan hidup olahraga prestasi, kebugaran jasmani, dan bahkan ada hanya sekedar bermain atau bersenang-senang.

Di sekolah tingkat menengah pertama pengembangan dan peningkatan pengetahuan tentang atletik harus difokuskan pada pelaksanaan pembelajaran yang disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan siswa. Karena bentuk-bentuk latihan yang lazim dilakukan oleh siswa sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani khususnya atletik bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan siswa.

Unsur fisik adalah salah satu unsur yang sangat penting serta merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap atlet pada cabang olahraga atletik lebih khusus lagi pada cabang olahraga atletik, pada dasarnya setiap melakukan gerakan, unsur kecepatan sangat penting karena dengan kecepatan dan kemampuan yang baik maka akan menghasilkan tolakan star jongkok lari 10 meter yang baik pula.

Dalam pelaksanaan pembelajaran star jongkok lari 10 meter harus dalam kondisi yang menyenangkan agar keterampilan dasar dalam melakukan gerakan dapat meningkat. Meningkatnya kemampuan melakukan tolakan star jongkok lari

10 meter seperti yang diharapkan harus memerlukan penggunaan latihan yang teratur, terarah, sistematis serta ditunjang oleh sarana dan prasarana yang memadai.

Selain sarana dan prasarana, hal terpenting adalah pemberian latihan yang tepat, sehingga bisa menunjang kekuatan fisik. Salah satunya adalah latihan yang menunjang kekuatan otot tungkai. Latihan reaksi disini yaitu gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respons atau peristiwa dalam satuan waktu.

Dari pengamatan yang dilakukan oleh penulis saat melakukan PPL-2 di SMP Negeri 3 kota Gorontalo, menunjukkan bahwa belum adanya prestasi yang diperoleh sekolah dalam cabang olahraga atletik, lebih khususnya pada cabang tolakan star jongkok 10 meter, kurangnya gerakan refleks dalam melakukan gerakan tolakan. Guru belum terfokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan siswa didiknya. Tentu hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa lebih aktif untuk mengikuti proses pembelajaran. Salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang dianggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan tolakan star jongkok pada cabang olahraga atletik adalah kekuatan otot tungkai.

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya peningkatan kemampuan melakukan tolakan star jongkok pada cabang olahraga atletik dengan judul Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap

Kemampuan Melakukan Tolakan Star Jongkok Lari 10 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah yang ada yakni 1) Belum adanya prestasi yang diperoleh oleh sekolah dalam cabang olahraga atletik, lebih khususnya pada cabang tolakan star jongkok, 2) kurangnya gerakan refleks dalam melakukan gerakan tolakan, 3) Guru belum terfokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan siswa didiknya.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada masalah tentang bagaimanah pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan melakukan tolakan star jongkok lari 10 meter pada cabang olahraga atletik siswa SMP Negeri 3 kota Gorontalo

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari beberapa masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan penelitian yaitu Apakah terdapat pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan melakukan tolakan star jongkok lari 10 meter pada cabang olahraga atletik siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan melakukan tolakan star jongkok lari 10 meter pada cabang olahraga atletik siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberi manfaat :

1. Manfaat secara teoritis

Secara umum penelitian memberikan sumbangan kepada dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada cabang atletik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pendorong bagi siswa lain dalam meningkatkan keterampilan mereka serta berperan sebagai umpan balik dalam dunia pendidikan.

2. Manfaat secara praktis

- a) Bagi peneliti, mengimplemantasikan ilmu dibidang pendidikan dan pengembangan strategi atau metode latihan dalam cabang olahraga atletik.
- b) Bagi siswa, dapat dijadikan pengetahuan baru bagi siswa dalam hal mengembangkan kemampuan dalam cabang olahraga atletik, sekaligus mengembangkan potensi diri.
- c) Bagi guru-guru, pada umumnya dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi untuk menerapkan latihan latihan reaksi guna meningkatkan kemampuan siswa dalam materi tolakan star jongkok lari 10 meter.
- d) Bagi sekolah, merupakan masukan untuk menentukan kebijakan dalam meningkatkan mutu belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani keolahragaan dan kesehatan khususnya mengenai materi tentang tolakan star jongkok lari 10 meter.

