

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjaskes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan memiliki sasaran *pedagogis*, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa ada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Dengan dasar pemikiran tersebut, maka penjaskes di jadikan sebagai matapelajaran yang wajib di belajarkan kepada peserta didik pada setiap jenis dan jenjang pendidikan berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan(KTSP).

Pembelajaran penjaskes berdasarkan KTSP pada sekolah menengah pertama (SMP) lebih menuntut peserta didik untuk memiliki kemampuan dasar mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih seperti contoh pada pembelajaran penjaskes kelas *VIII* ,terdapat materi yang menuntut siswa mampu mempraktekkan gerak dasar lari yang merupakan salah satu nomor yang terdapat pada matapelajaran penjaskes cabang olahraga *atletik*.

Pada umumnya nomor lari yang terdapat dalam pembelajaran *siswa SMP kelas VIII* yaitu mengenai lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah suatu cara lari di mana si atlet menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Lari jarak pendek di gunakan sebagai tes kebugaran siswa seperti pada tes lari 60 meter. Batas jarak lari jarak pendek yaitu sampai jarak 400 meter.

Sesuai dengan pengamatan penulis pada waktu mengikuti perkuliahan PPL 2 di *SMP Negeri 3 Kota Gorontalo* pada siswa kelas *VIII* , pada saat penulis menajar materi tentang lari jarak pendek ternyata sebagian besar siswa tidak mengetahui teknik dasar lari jarak pendek . Pada lari jarak pendek ada tiga teknik dasar yang harus di kuasai oleh pelari , dan ketiga teknik dasar ini sangat mempengaruhi prestasi pada lari jarak pendek yaitu yang pertama *teknik dasar start jongkok*, yang ke dua *teknik dasar lari* , dan yang ke tiga *teknik dasar memasuki garis finish*. Dari ketiga teknik dasar di atas penulis hanya mengambil satu teknik dasar saja dan yang menjadi pokok yang di teliti yaitu mengenai teknik dasar start jongkok.

Alasan penulis mengambil teknik dasar start jongkok karena pada saat penulis mempraktekkan siswa kelas *VIII* mengenai lari jarak pendek, ternyata sebagian besar siswa tidak menguasai teknik dasar start jongkok dan pada saat siswa keluar dari start , mengenai *reaksi start* mereka sangat lambat. Dalam teknik dasar start jongkok ada beberapa faktor yang sangat mempengaruhi yaitu yang pertama daya ledak otot tungkai, yang kedua kecepatan kaki pada saat keluar start atau disebut *kecepatan akselerasi*. Dan yang ketiga yaitu *kecepatan reaksi* atau *waktu reaksi start*. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi start jongkok di atas maka penulis hanya mengambil salah satu yaitu kecepatan reaksi atau waktu reaksi start. Karena sehubungan dengan pengamatan penulis pada saat mengajar di *SMP Negeri 3 Kota Gorontalo*, sebagian besar siswa mengenai kecepatan reaksi atau waktu reaksi start sangat buruk karena siswa tidak menguasai tekniknya.

Pada penelitian ini penulis mengambil salah satu nomor lari jarak yaitu lari 60 meter. Karena nomor lari 60 meter jarak tempuhnya sangat pendek sehingga pengaruh dari start begitu besar. Lari 60 meter juga sering di perlombakan pada kejuaraan tingkat SMP, baik di tingkat antar sekolah se provinsi maupun tingkat nasional . Dan insyaallah pada saat penulis memberikan teknik kecepatan reaksi start atau waktu reaksi start kemudian ditindak lanjuti guru penjas *SMP Negeri3 Kota Gorontalo* bisa menghasilkan atlet-atlet pelari jarak pendek terutama lari 60 meter. Mengembangkan atlet itu sangat sulit karena banyak factor yang harus di persiapkan seperti sarana dan prasarana, pelatih, dan atlet yang mempunyai semangat begitu besar.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah ;

1. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh pada saat melakukan tolakan start jongkok?
2. Benarkah pada saat melakukan start maka dibutuhkan konsentrasi saat mendengar aba-aba atau bunyi pistol?
3. Apakah latihan kekuatan berpengaruh pada kemampuan lari jarak pendek nomor lari 60 meter
4. Apakah kecepatan akselerasi berpengaruh terhadap kemampuan lari jarak pendek pada nomor 60 meter
5. Apakah terdapat pengaruh latihan waktu reaksi start jongkok terhadap kemampuan lari jarak pendek pada nomor lari 60 meter?

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penulis mengambil salah satu rumusan masalah yaitu “ Apakah ada pengaruh latihan waktu reaksi start jongkok terhadap kemampuan

lari jarak pendek (*60 meter*) pada cabang olahraga atletik siswa putra kelas V111 *SMP Negeri 3 Kota Gorontalo* ?”

1.4 Pembatasan masalah

Karena banyaknya masalah-masalah yang muncul sebagai mana di kemukakan pada latar belakang diatas , maka peneliti hanya membatasi pada ;

- a. Variable penelitian
 - Variable bebas adalah waktu reaksi start jongkok dengan symbol (x)
 - Variabel terikat adalah lari jarak pendek(60 meter) dengan symbol (y)
- b. Objek penelitian pada siswa putra kelas V111 SMP Negeri 3 Kota Gorontalo

1.5 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan waktu reaksi start jongkok terhadap kemampuan lari jarak pendek (60 meter)pada siswa putra SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

1.6 Manfaat penelitian

Penelitian ini Insyaallah bermanfaat bagi anak-anak didik sebagai sumbangan pengetahuan baru untuk masa depan mereka, dan bermanfaat bagi sekolah dalam perkembangan pengetahuan dan prestasi anak-anak. Dan penelitian ini juga bermanfaat bagi penelitian sebagai dasar pengetahuan mengenai pengaruhnya latihan waktu reaksi start jongkok terhadap kemampuan lari jarak pendek yang terutama lari 60 meter. Adanya penelitian ini menjadi tambahan informasi bagi peneliti yang akan mendatang dalam penelitiannya