

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki beberapa cabang olahraga yang perlombakan yakni lari, lempar dan lompat. Dalam cabang olahraga atletik 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 kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Berbagai macam cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat adalah olahraga lari. Olahraga lari merupakan olahraga yang murah dan banyak diminati oleh berbagai kalangan termasuk anak-anak. Dalam olahraga lari terdiri atas beberapa nomor yang diperlombakan yakni lari jarak pendek, menengah, dan jarak jauh. Lari jarak pendek atau dikenal dengan lari *sprint*.

Lari jarak pendek adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari cepat meliputi jarak : 10 m, 200 m, 400m. Lari jarak pendek pada dasarnya memiliki teknik-teknik tersendiri. Salah satunya adalah teknik start jongkok. Start jongkok adalah start yang digunakan untuk lari jarak pendek dan pelari pertama untuk lari sambung (estafet). Start jongkok dapat dilakukan dengan cara posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada sejajar dengan ujung kaki depan. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari-jari tangan diletakkan dibelakang garis start. Berat badan bertumpu di kedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba-aba. Pada saat aba-aba, ya memindahkan gerak ke

depan. Aba-aba start: bersedia, siap, ya! (bunyi pistol/peluit). Secara refleks melesat bertolak ke depan

Salah satu pembentuk dari kemampuan melakukan star jongkok dengan baik adalah melalui suatu proses latihan yang dilakukan secara berkesinambungan dan teratur. Salah satunya adalah latihan yang membentuk kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi yang dimaksud disini adalah gerakan refleks yang dilakukan ada saat melakukan start jongkok pada lari jarak pendek. Jika dilakukan latihan dengan baik maka secara otomatis akan memberikan dampak positif terhadap prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga lari jarak pendek.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 5 kota Gorontalo ternyata sebagian besar para siswa belum memahami teknik–teknik dasar lari, kurangnya minat belajar siswa, belum ada penerapan latihan tertentu untuk membentuk kekuatan fisik para siswa. Hal lain adalah kurangnya dukungan yang lebih khusus dari orang tua dan guru kepada para siswa. Belum adanya pemberian latihan yang membentuk kecepatan reaksi.

berdasarkan kondisi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : *“Pengaruh Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Melakukan Star Jongkok Pada Lari Jarak Pendek Siswa SMP Negeri 5 Gorontalo”*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah yang ada yakni :

1. Sebagian besar para siswa belum memahami teknik–teknik dasar lari.
2. Kurangnya minat belajar siswa

3. Belum ada penerapan latihan tertentu untuk membentuk kekuatan fisik para siswa. Hal lain adalah kurangnya dukungan yang lebih khusus dari orang tua dan guru kepada para siswa.
4. Belum adanya pemberian latihan yang membentuk kecepatan reaksi.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian pada identifikasi masalah, maka peneliti membatasi penelitian ini pada pengaruh kecepatan reaksi terhadap kemampuan melakukan star jongkok pada lari jarak pendek siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo. Dimana kecepatan reaksi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan refleks yang dilakukan saat melakukan tolakan pada tumpuan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Dari beberapa masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan penelitian yaitu Apakah terdapat pengaruh kecepatan reaksi terhadap kemampuan melakukan star jongkok pada lari jarak pendek?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecepatan reaksi terhadap kemampuan melakukan star jongkok pada lari jarak pendek siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

### **1.6 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, sebagai informasi tentang kecepatan reaksi yang mempunyai kegunaan dalam melakukan start jongkok.
- c. Bagi guru-guru, sebagai sumber informasi tentang kecepatan rekasi dalam kaitannya dengan kemampuan melakukan start jongkok, sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk pembinaan olahraga lari.
- d. Bagi sekolah, merupakan masukan untuk menentukan kebijakan dalam meningkatkan mutu belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani keolahragaan dan kesehatan.