

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencapai kebugaran jasmani yang tinggi, olehnya itu usaha untuk memasyarakatkan olahraga harus dimulai sejak usia dini, dan sangat tepat jika usaha ini dimulai dari pembelajaran pendidikan jasmani disetiap jenjang pendidikan. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing, diharapkan dapat dicapai tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani.

Pendidikan Jasmani menuju pada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan batin dan diberikan di setiap jenis sekolah. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan pembelajaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menanamkan pengetahuan dan kemampuan dasar cabang-cabang olahraga yang ada selain itu juga turut diperhitungkan hasil capaian tingkat keberhasilan, seperti halnya pengetahuan dan kemampuan dasar dalam cabang atletik.

Salah satu cabang olahraga yang ada dalam kurikulum pendidikan untuk semua sekolah khususnya pendidikan jasmani adalah olahraga atletik. Dalam pembelajaran olahraga atletik ini siswa dibelajarkan dan dilatih agar memiliki kemampuan dan kecerdasan sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, hal ini dikarenakan bahwa gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga yang lain berkaitan erat dengan gerakan-gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik. Olahraga atletik adalah olahraga yang cukup mudah kita lakukan dan kita kembangkan apabila kita mempelajarinya dengan tekun, baik dari teorinya maupun dengan prakteknya. Dalam olahraga atletik yang termasuk di dalamnya adalah nomor lari, lompat, lempar dan jalan.

Pada jenjang sekolah dasar khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani kemampuan siswa perlu dikembangkan terutama pada cabang olahraga atletik. Salah satu nomor yang diperlombakan dan dikembangkan pada cabang olahraga atletik yaitu nomor lari. Nomor lari dalam atletik terbagi dari beberapa seperti lari jarak pendek, menengah dan jarak jauh. Nomor lari sering diperlombakan pada kegiatan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional yang disingkat O2SN baik tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas.

Banyak pendapat yang ditemui dilapangan dalam hal peningkatan prestasi olahraga yang sering kali menjadi suatu perdebatan khususnya pencapaian hasil terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, sering ada yang mengatakan bahwa kemampuan fisik kurang, bentuk latihan yang digunakan tidak sesuai dan lain sebagainya. Hal ini dapat dibuktikan dengan menurunnya prestasi cabang olahraga atletik, hal ini dapat dilihat dengan hasil capaian prestasi atlet atletik.

Tingkat prestasi olahraga dapat meningkat jika sarana dan prasarana olahraga menunjang dalam artian lengkap alat-alat olahraga baik dari segi alat latihannya serta alat ukur tingkat kebugaran jasmani atlet. Banyak orang yang ingin menciptakan seorang atlet namun mereka tidak mengetahui dan memahami dengan benar bentuk latihan apa sebenarnya dan harus diberikan agar nantinya seorang atlet bisa berprestasi.

Menyikapi permasalahan di atas maka seorang atlet harus diberikan bentuk latihan yang sistematis, tersusun dan terarah yang dituangkan dalam bentuk program latihan. Dalam peningkatan kemampuan lari 60 meter khusus siswa ini banyak faktor yang tidak kalah pentingnya yaitu melatih seluruh komponen fisik atlet dengan sebaik-baiknya.

Salah satu komponen fisik yang harus dilatih yaitu waktu reaksi. Latihan waktu reaksi ini berguna untuk menciptakan suatu kemampuan kecepatan, kelincahan dan ketepatan seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan dalam olahraga khususnya lari. Dalam pelaksanaannya latihan waktu reaksi ini sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi baik konsentrasi dalam penglihatan dan pendengaran. Dengan melihat bahwa latihan reaksi sangatlah berperan dalam melakukan suatu gerakan olahraga maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan tujuan melihat apakah latihan waktu reaksi dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik.

Sesuai dengan pengamatan pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Bulila Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo dalam cabang atletik mereka belum bisa memaksimalkan kecepatan yang dimiliki khususnya pada lari 60 meter. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai macam faktor yang kurang mendukung serta ketidak tepatannya latihan yang diberikan. Sehingga dalam pembuatan program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan atlet serta melihat kekurangan kemampuan dalam lari 60 meter serta perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan upaya-upaya pembinaan prestasi tingkat Sekolah Dasar dalam cabang atletik khususnya lari.

Berkaitan dengan upaya pembinaan tersebut, perlu dipikirkan bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan yang sangat penting yaitu meningkatkan kemampuan tersebut dengan latihan kondisi fisik antara lain latihan waktu reaksi.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul yaitu **"Pengaruh Latihan Waktu Reaksi Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Bulila Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo"**.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Kurangnya sarana dan prasarana olahraga, Ketidak tepatannya dalam menerapkan bentuk latihan, Kurangnya menerapkan pelatihan kondisi fisik dengan baik dan benar, Belum maksimalnya atlet dalam memaksimalkan kemampuan lari jarak 60 m, Masih kurangnya penerepan latihan reaksi dalam peningkatan kemampuan lari 60 meter.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut "Apakah terdapat Pengaruh Latihan Waktu Reaksi Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Bulila Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo ".

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan waktu reaksi terhadap kemampuan lari 60 meter siswa kelas IV di SD Negeri 1 Bulila Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi guru Penjas dalam mengembangkan program latihan reaksi untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik.
2. Hasil penelitian ini di harapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lari 60 meter agar mencapai kecepatan maupun hasil yang lebih optimal.

3. Dari hasil penelitian ini merupakan suatu tambahan ilmu pengetahuan bagi pembina, pelatihan serta guru pendidikan jasmani dalam upaya penyempurnaan latihan fisik dalam rangka pembentukan atlet atletik.