

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pembangunan dibidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dimana salah satu upaya itu adalah untuk mewujudkan manusia yang sehat, kuat, terampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani. Perkembangan pendidikan diarah gunakan untuk membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat menghasilkan generasi muda yang baik, disiplin dan bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, sosial dan emosional.

Peserta didik adalah manusia dengan segala fitrahnya. Mereka mempunyai perasaan dan pikiran serta keinginan atau aspirasi. Mereka mempunyai kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi (pangan, sandang, papan), kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, dan kebutuhan untuk mengaktualisasi dirinya (menjadi dirinya sendiri sesuai dengan potensinya).

Dalam tahap perkembangannya, peserta didik SMA berada pada tahap periode perkembangan *Operasional formal* (umur 11/12-18 tahun). Ciri pokok

perkembangan pada tahap ini adalah anak sudah mampu berpikir abstrak dan logis. Model berpikir ilmiah dengan tipe *hipotetico-deductive* dan *inductive* sudah mulai dimiliki anak, dengan kemampuan menarik kesimpulan, menafsirkan dan mengembangkan hipotesa.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Olahraga merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik. Pengetahuan dan pembelajaran, penghayatan nilai-nilai, (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiayaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa baik secara mental maupun fisik adalah atletik khususnya nomor lari. Pada atletik nomor lari siswa dilatih agar memiliki kecepatan dan kekuatan yang kuat sehingga dapat melakukan aktivitas yang sehat.

atletik merupakan salah satu mata pelajaran jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dan siswi baik di tingkat sekolah dasar sampai pada tingkat sekolah lanjutan tingkat atas, karena dimana pelajaran atletik merupakan salah satu pelajaran dalam prakteknya bisa membuat siswa merasa bugar karena gerakan-gerakan dalam olahraga atletik sudah bersamaan dengan kegiatan alami keseharian manusia baik itu jalan, lari, lompat, dan lempar adalah bagian yang tidak akan pernah terpisahkan dari kehidupan setiap individu manusia yang hidup di dunia.

Tujuan dari Atletik khususnya cabang lari adalah berusaha memaksimalkan kekuatan dalam berlari dengan sekuat dan secepat mungkin untuk mencapai finis dengan hasil yang diharapkan. Atletik khususnya cabang lari merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik yang baik dan mental yang baik pula, karena itu merupakan salah satu ciri khas dari cabang olahraga atletik.

Di SMA N 3 Kota Kotamobagu, Atletik khususnya cabang lari bukan hanya sekedar menjadi olahraga hiburan bagi para siswa untuk mengisi waktu luang di pagi hari maupun di sore hari. Akan tetapi juga menjadi salah satu Cabang olahraga yang harus di tekuni khususnya cabang Lari, hal ini dikarenakan Atletik Khususnya cabang lari merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang termasuk dalam kurikulum pembelajaran.

Siswa kelas X begitu antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya lagi materi Atletik cabang lari. Akan tetapi keantusiasan para siswa tidak menjamin mereka dapat mengikuti Olahraga atletik dengan baik dan benar.

Hal ini dikarenakan siswa belum sepenuhnya memahami unsur-unsur pendukung agar terlaksana gerakan lari yang baik dan benar. Adapun unsur-unsur yang dimaksud disini oleh peneliti adalah: (1) posisi start (2) bentuk gerakan saat lari (3) gerakan pada saat tiba di finish. Selain ketiga unsur diatas ada satu hal yang perlu menjadi perhatian khusus dalam lari jarak 100 M yaitu metode latihan yang digunakan. Menurut peneliti permasalahan yang dialami oleh siswa dikelas X SMA Negeri 3 Kota Kotamobagu seperti yang dibahasakan sebelumnya. Melihat sedemikian besarnya peran seorang guru terhadap hasil belajar siswa maka diharapkan guru mata pelajaran dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa melalui sebuah alternatif yang nantinya dapat membuat siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan tetap menjaga interaksi diantara sesama siswa agar pembelajaran atau latihan dapat mencapai hasil yang optimal.

Latihan *Running abc* merupakan bentuk latihan kecepatan untuk menambah kecepatan fisik dalam berlari, hal ini dikarenakan dalam atletik khususnya cabang lari 100 M, sangat membutuhkan fisik dan kecepatan. Oleh karena itu latihan untuk menambah kecepatan yang baik dan tepat dalam olahraga atletik khususnya cabang lari.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memformulasikan dalam judul :

“Pengaruh latihan Running A,B Dan C terhadap hasil lari 100 M pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Kota Kotamobagu”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Benarkah dalam meningkatkan hasil lari 100m, sangat dipengaruhi oleh latihan *Running abc*?
- b. Apakah benar latihan *Running abc* mempengaruhi hasil lari 100m pada cabang olahraga atletik?
- c. Seberapa besar pengaruh latihan *Running abc* terhadap kemampuan lari 100m, pada siswa putra kelas X SMA N 3 Kota- kotamobagu?

1.3

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *Running Abc* terhadap hasil lari 100 M pada siswa putra kelas X SMA N 3 Kota Kotamobagu?

1.4 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Running Abc* terhadap hasil lari 100 M siswa putra kelas X SMA N 3 Kota Kotamobagu.

1.5

Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dari peneliti atau guru jasmani di sekolah yang bersangkutan untuk menjadi acuan berfikir ilmiah

2. Manfaat secara Praktis

Bagi siswa, dapat mempraktekkan lari dengan baik. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi dalam meningkatkan kualitas belajar mengajar penjaskes di sekolah khususnya pada materi Lari, sedangkan bagi Sekolah, dengan adanya kegiatan yang dilakukan serta hasil yang diberikan membawa dampak positif terhadap perkembangan sekolah yang nampak pada peningkatan hasil belajar sehingga dapat tercapainya ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan oleh sekolah, yaitu peningkatan prestasi siswa, dengan meningkatkan keberhasilan siswa berarti meningkatkan mutu bagi sekolah tersebut