

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan moderen manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Kata Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes", itu artinya atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan. Atletik juga pertama kali diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Lanjutan Tingkat Atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Adapun tujuan pembelajaran atletik di sekolah dimaksudkan untuk membantu siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap positif, serta kemampuan gerak dasar atletik. Dalam kegiatan pembelajaran, rata-rata para guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi cenderung menekankan pengembangan kemampuan individual, sementara ada cara lain yang dapat disampaikan kepada para siswa. Dimana hasilnya tidak hanya berkembang secara individu akan tetapi memiliki dampak yang lebih luas dan positif, yaitu dengan peran kelompok. Dengan

diwajibkannya cabang olahraga atletik diberikan di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran PJOK, sudah selayaknya membawa angin segar bagi guru PJOK untuk meningkatkan motivasi dan meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Namun kenyataannya di lapangan, masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya. Hal ini merupakan suatu tantangan bagi para guru pendidikan jasmani agar pembelajaran atletik merupakan pelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai, justru tujuan utama dari pembelajaran PJOK seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya.

Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Hampir sebagian besar dari nomor-nomor atletik tersebut diprogramkan di dalam kurikulum PJOK mulai jenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama hingga tingkat SLTA/SMA.

Lari jarak pendek adalah berlari dengan menggunakan kecepatan yang tinggi atau berlari dengan secepat-cepatnya dari satu tempat ke-tempat yang lain. Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang wajib diberikan kepada peserta didik dari tingkat SD sampai dengan SMA. Dalam proses pembelajaran atletik disekolah dirancang pada KTSP yang mengacu kepada standar isi dan standar kelulusan, maka dari itu dalam standar isi terdapat SKKD sebagai acuan dan persyaratan mata pelajaran atletik untuk memenuhi standar kompetensi kelulusan (SKL) dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek, salah satunya bentuk latihan kondisi fisik yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan teknik, seperti yang di ungkapkan Sadoso (1994 : 92) bahwa : “Didalam program latihan untuk parah pelari cepat (*sprinter*) haruslah di perhatikan teknik, koordinasi oleh fisik yang dapat mengembangkan teknik, seperti koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), dan ketahanan (*endurance*).” Lebih lanjut hendrayana (1995:7) menjelaskan

faktor penting dalam lari jarak pendek sebagai berikut : “kapasitas otot saraf yang sangat menentukan pada faktor frekuensi atau kecepatan gerak, power atau berhubungan dengan kecepatan, panjang langkah, endurance atau daya tahan, faktor teknik atau koordinasi”

Keseluruhan faktor-faktor di atas merupakan satu kesatuan yang harus dimiliki dan ditingkatkan penguasaannya untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek. Peningkatan tersebut dapat tercapai hanya dengan melakukan latihan yang teratur dan sistematis terhadap prinsip-prinsip suatu latihan.

Sekolah merupakan salah satu wadah/tempat lahirnya anak yang berprestasi, karena sekolah memberikan peluang kepada anak-anak untuk berprestasi baik di bidang akademik maupun non akademik. Di bidang non akademik dapat dilakukan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dan pembelajaran PJOK.

Olahraga atletik di Indonesia khususnya di Propinsi Gorontalo, telah berkembang di kalangan atlet baik itu di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Prestasi belajar yang telah dicapai para atlet pada cabang olahraga ini telah mengharumkan nama baik Gorontalo, antara lain cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek. tapi tidak semua sekolah dapat meningkatkan atlet-atlet yang berkualitas untuk lari jarak pendek, karena ada beberapa masalah baik dari segi pembinaan bakat, fasilitas dan yang paling utama yaitu memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 01 Botupingge, pada cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek atlet mampu melakukan sprint dengan baik sesuai apa yang diharapkan oleh peneliti. tapi titik permasalahannya yaitu ketika siswa melakukan start terlihat dengan jelas siswa sangat lambat dan itu sangat berpengaruh pada kecepatan atlet untuk menggapai garis finish, karena satu pelari terlambat keluar dari start hanya 1 detik saja bisa tertinggal 10 meter bahkan lebih. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas dan pengembangan keterampilan melakukan start atlet putra SMP Negeri 01 Botupingge untuk meningkatkan atlet-atlet berkualitas, oleh karena itu penulis mengkaji permasalahan ini supaya dalam cabang atletik khususnya lari jarak pendek yaitu

lari sprint 60 meter menjadi lebih baik peningkatan kualitas kecepatan menggapai garis finish, karena dalam kegiatan sehari-hari proses pelatihan tentang lari sprint belum di latih dan cara pelatihan yang kurang mempengaruhi waktu kecepatan reaksi untuk melakukan start dalam lari sprint.

Mengacu masalah yang dialami siswa putra kelas VII SMP Negeri 01 Botupingge adalah atlet tidak mampu melakukan start dengan baik dan terlihat sangat lambat saat keluar dari garis start setelah mendapatkan aba-aba dari wasit, masalah ini disebabkan oleh kurangnya kecepatan reaksi atlet untuk bergerak keluar dari garis finish. Maka dari itu perlu adanya latihan-latihan rutin, agar dapat menunjang dalam melakukan gerakan-gerakan nomor lari pada cabang olahraga atletik. Dalam hal ini perlu diberikan bentuk-bentuk latihan waktu kecepatan reaksi dan sebagainya. Waktu kecepatan reaksi bergerak cepat sangat berperan dalam melakukan start untuk lari sprint, sehingga itu terdapat perbedaan dua bentuk latihan untuk start lari jarak pendek 60 meter yaitu model latihan start dengan pendengaran dan model latihan start dengan penglihatan, karena menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda ini guna untuk membentuk filing dan konsentrasi. Namun dalam pembinaan model latihan start dengan pendengaran dan penglihatan tidak diterapkan oleh guru atau pelatih yang ada di SMP Negeri 01 Botupingge, sehingga itu tidak begitu baik waktu kecepatan reaksi siswa atau atlet saat keluar dari start, pada lari jarak pendek 60 meter. Jadi kesimpulannya yaitu perbedaan antara dua bentuk latihan ini sangat berpengaruh terhadap waktu kecepatan reaksi start, pada lari jarak pendek 60 meter.

Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian dengan formulasi judul "Perbedaan Pengaruh Model latihan Start dengan pendengaran Dan penglihatan Terhadap Peningkatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Cabang Olahraga Atletik Pada SMP Negeri 1 Botupingge.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Pada dasarnya tidak semua sekolah dapat meningkatkan atlet-atlet yang berkualitas untuk lari jarak pendek
2. Banyak kendala yang sering di temui, kerena ada beberapa masalah baik dari segi pembinaan bakat, fasilitas dan memilihi bentuk-bentuk latihan yang tepat
3. Salah satu faktor yang berpengaruh pada siswa tidak dapat melakukan lari sprint dengan baik karena kurangnya aktivitas dan pengembangan keterampilan melakukan star
4. Pengaruh tidak di terapkanya bentuk model latihan star dengan pendengaran dan penglihatan siswa atau atlit tidak begitu baik kecepatan reaksinya saat keluar star

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh model latihan star dengan pendengaran terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada SMP Negeri 1 Botupingge?
2. Apakah terdapat pengaruh model latihan star dengan penglihatan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada SMP Negeri 1 Botupingge?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh model latihan star dengan pendengaran dan penglihatan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada SMP Negeri 1 Botupingge?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh model latihan star dengan pendengaran dan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada SMP Negeri 1 Botupingge.

2. Untuk mengetahui pengaruh model latihan star dengan penglihatan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada SMP Negeri 1 Botupingge?
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh model latihan star dengan pendengaran dan penglihatan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada SMP Negeri 1 Botupingge?

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi :

1. Guru atau peneliti
 - 1) Dapat melakukan tindakan atau antisipasi terhadap kelemahan fisik tubuh yang dimiliki siswa atau atlet.
 - 2) Dapat menjadi pedoman dalam melatih atlet lari jarak pendek di sekolah.
 - 3) Bagi peneliti sendiri secara pribadi dapat dijadikan sebagai pendorong untuk menjadi manusia yang berkualitas.
2. Bagi siswa
 - 1) Siswa dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dalam cabang olahraga atletik.
 - 2) Dapat disusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet atau siswa itu sendiri.
 - 3) Siswa dapat mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi dalam melakukan lari jarak pendek.
3. Bagi pembaca
 - 1) Dapat menjadi bahan perbandingan dan masukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
 - 2) Dapat menambah ilmu tentang cabang olahraga atletik dinomor lari jarak pendek dan juga dinomor lari yang lain,,