

BAB I

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.

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 pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang direncanakan 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).

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 pendidikan jasmani dan kesehatan.

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 Olahraga Dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus di ambil. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Lari jarak pendek adalah berlari dengan menggunakan kecepatan yang tinggi atau berlari dengan secepat - cepatnya dari satu tempat ke-tempat yang lain. 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 syaraf yang sangat menentukan pada faktor frekuensi atau kecepatan gerak, power atau berhubungan denga 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.

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

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di SMP Negeri 8 Gorontalo menunjukkan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) tentang lari jarak pendek belum begitu baik, hal ini terlihat dengan masih kurangnya prestasi yang diperoleh di sekolah, sedangkan pada sisi proses

pembelajaran terlihat masih ada sebagian siswa yang kurang antusias pada saat pembelajaran sedang berlangsung, perhatian siswa terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, hal ini disebabkan adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih cabang olahraga sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, bola voli dan olahraga lainnya, dan setelah peneliti mengetahui kurangnya minat siswa dalam olahraga atletik pada nomor lari jarak pendek peneliti melakukan tes lari 60 meter pada beberapa siswa dan hasilnya kurang maksimal. Hal ini dikarenakan siswa belum sepenuhnya memahami unsur – unsur pendukung agar terlaksana gerakan lari yang baik dan benar. Adapun unsur – unsur yang di maksud disini oleh peneliti adalah : (1) posisi star, (2) bentuk gerakan saat lari, (3) gerakan pada saat tiba di garis finish. Selain ketiga unsur diatas ada satu hal yang perlu menjadi perhatian khususnya dalam lari jarak pendek 60 meter yaitu metode latihan yang digunakan. Menurut peneliti permasalahan yang dialami oleh siswa SMP Negeri 8 Gorontalo seperti yang dibahas sebelumnya. Melihat sedemikian besar perannya seorang guru terhadap hasil belajar siswa maka diharapkan guru mata pelajaran dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa melalui 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.

Dari Permasalahan di atas salah satu solusi adalah memberikan latihan - latihan tertentu yang sesuai dengan karakter kecabangan, salah satu bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 60 meter pada olahraga atletik adalah dengan memberikan Latihan *Running ABC*.

Maka dari itu dilihat dari permasalahan di atas, peneliti ingin memberikan salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan bentuk latihan *Running ABC*. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo”.

1.2 Identifikasih Masalah

- 1) Kurangnya kecepatan siswa dalam melakukan lari jarak pendek 60 meter.
- 2) Sebagian siswa kurang antusias pada saat pembelajaran lari.
- 3) Kurangnya motivasi pada saat melakukan praktek dilapangan.
- 4) Adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih cabang olahraga permainan yang sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, bola voli dan bola basket.
- 5) Untuk memaksimalkan kecepatan lari jarak pendek 60 meter diperlukan latihan *running abc*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *running abc* terhadap kecepatan lari jarak pendek 60 meter pada olahraga atletik kelas olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *running abc* terhadap kecepatan lari jarak pendek 60 meter pada olahraga atletik kelas olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih tentang efektivitas latihan *running abc* terhadap kecepatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Sekolah

- a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada cabang olahraga atletik.

b. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya mengenai latihan *running abc*.

2) Bagi Guru

Sebagai media informasih serta masukan keilmuan bahwasanya sebagai indikator mengenai pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan.

3) Bagi Siswa

Dengan diterapkannya latihan *running abc* pada pembelajaran atletik khususnya nomor lari jarak pendek, siswa yang tadinya berbakat jadi lebih antusias dalam mengikuti pelajaran maupun latihan yang telah diberikan. Sehingga untuk meningkatkan prestasi jadi lebih mudah.

2) Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana memberikan metode dan bentuk latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik cabang.