

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari, dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara jasmani maupun rohani. Selain itu olahraga juga dapat meningkatkan fisik atau jasmani yang berpengaruh pada perkembangan kepribadian bagi pelakunya. Selain untuk meningkatkan fisik peran olahraga sebagai karya manusia itu sendiri seperti pencapaian prestasi oleh pelaku atau atlet itu sendiri.

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa *influencer* dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional, salah satu cabang olahraga yang mengalami peningkatan prestasi adalah atletik.

Peningkatan prestasi olahraga perlu dilakukan pembinaan sedini mungkin melalui pencarian dan pembentukan bakat, pendidikan, serta pelatihan olahraga. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah memiliki tujuan untuk membangun

kesehatan, sportivitas, disiplin, ketahanan dan jiwa yang kuat dalam upaya membangun manusia yang unggul dan berdaya saing. Oleh karena itu, olahraga harus diberdayakan baik itu di instansi, masyarakat luas maupun di lingkungan pendidikan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008:2). Menurut Rusli Lutan (2001:1) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Salah satu olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan juga merupakan komponen - komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Mochamad Djumidar A. widya, 2004:7).

Salah satu cabang olahraga individu yang populer yaitu atletik. Implementasi atletik terdiri dari banyak gerakan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak pada anak-anak ataupun remaja secara komprehensif (Dikdik Zafar Sidik, 2011:9). Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya

satu kaki tetap menyentuh permukaan tanah (Mochamad Djumidar A.widya, 2004:13). Lari terkenal dengan efek aerobik yang sangat tinggi, menguatkan pembuluh jantung, memperlancar jalannya darah keseluruh tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, otot dan mengurangi lemak atau kolesterol (Asep Kurnia Nenggala, 2006:38).

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Atletik juga dapat diartikan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain, olahraga ini bergantung pada kelincahan dan kekuatan otot, yang merupakan kunci setiap gerak olahraga lainnya. Dengan pembelajaran atletik berarti mempersiapkan dasar dari setiap olahraga, untuk proses kecabangan olahraga selanjutnya gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan jarak pendek yang dikenal dengan nomor lari sprint (60m-400m), nomor lari jarak menengah (mulai 800m, 1500m, 3000m st.ch), nomor lari jarak jauh (5000m dan 10000m). Dari sekian banyak nomor lari yang dipercabangkan, nomor lari jarak pendek (*sprint*) adalah salah satu materi ajar dalam pembelajaran Sekolah Menengah Pertama. Dalam pembelajaran lari pendek (*sprint*) tentulah sangat memperhatikan gerak dasar. Sprint yang bearti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, untuk menjadi sprinter yang baik dan potensial, pelari harus didasari dengan teknik lari yang baik agar

gerak lari menjadi efisien (Dikdik Zafar Sidik, 2011:3).

Pemberian latihan *running ABC* bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, kecepatan lari, memperbaiki teknik dasar dalam berlari dan memperbaiki motorik peserta didik. Teknik lari dengan metode *running ABC* merupakan latihan teknik dasar untuk memperkuat kekuatan otot, kecepatan lari, dan memperbaiki gerak dasar. Kekuatan otot dan teknik dasar berlari akan berpengaruh terhadap hasil teknik lari 20 meter.

Kecepatan dalam berlari dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu teknik dasar. Pembelajaran teknik lari jarak pendek bisa dilakukan dengan latihan *running ABC*. Istilah gerak *running ABC* sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Mardiana, Purwadi dan Satya, 2011:2.8). Oleh sebab itu proses latihan perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dalam hasil belajar. Proses latihan bukan hanya transfer ilmu dari pendidik ke peserta didik melainkan proses kegiatan yang terjadi antara pelatih/dosen dan atlet/mahasiswa.

Latihan *running ABC* dalam lari 20 meter ada beberapa cara latihan teknik lari yang efektif, Baik yang menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan alat melainkan menggunakan metode latihan *running ABC* dan model pembelajaran yang telah dimodifikasi sebagai media pembelajaran.

Rata-rata dari mahasiswa memiliki kecenderungan kemampuan gerak dasar yang kurang baik. Peneliti menilai rendahnya penguasaan keterampilan teknik dasar para mahasiswa sangat dipengaruhi oleh gerak dasar motoriknya. Karena didalam penguasaan keterampilan teknik dasar, belajar motorik yang pernah dilakukan mahasiswa pada waktu yang sebelumnya ikut mempengaruhi proses penguasaan penampilan dalam tes fisik dan keterampilan. Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa tidak memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Salah satunya adalah kebanyakan dari mahasiswa mendapatkan pelatihan konvensional saat di sekolah. Kegagalan dalam tes kemampuan dasar ini seharusnya dapat dihindari jika mereka mendapatkan metode dan pelatihan yang tepat.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan 2020 adalah calon atlet, pelatih, instruktur, dan guru olahraga yang dapat menunjang prestasi nasional dan internasional di bidang olahraga. Peningkatan kapasitas pengetahuan mengenai kemampuan gerak dasar dapat dilakukan melalui latihan *running acceleration balance coordination*. Latihan *running acceleration balance coordination* mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan mengenai gerak dasar yang baik, efisien dan harmonis.

Dari pengamatan peneliti, seseorang yang mengikuti latihan pengembangan kemampuan gerak dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, berguling, dan keseimbangan, nantinya seseorang akan memiliki sikap tubuh dan kemampuan koordinasi yang baik. Latihan dasar *running acceleration balance coordination* ini membantu dan menunjang setiap gerakan yang dilakukan mahasiswa saat tes fisik, latihan, dan keterampilan. Dengan mengembangkan

berbagai jenis kemampuan biomotor (daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan sebagainya) seseorang dapat lebih mudah menguasai berbagai gerakan secara harmonis yang dapat difokuskan pada salah satu cabang olahraga yang nantinya akan ditekuni oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan 2020.

Pentingnya gerakan yang benar dalam lari jarak pendek (*sprint*) menjadikan gerakan lari itu lebih efisien, dari uraian diatas peneliti merasa perlu memberikan solusi terhadap gerak dasar belari kepada mahasiswa yaitu dengan memberikan *treatment running ABC* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin melakukan penelitian lebih jauh lagi tentang pengaruh latihan *running ABC* terhadap peningkatan teknik lari 20 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka timbul beberapa identifikasi masalah yang perlu mendapatkan pemecahan. masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pengaruh antara *running ABC* dengan hasil teknik lari pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah perlu dibatasi agar tidak terjadi salah penafsiran, masalah ini adalah tentang “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Peningkatan Teknik Lari 20 Meter Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti oleh penulis yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *running* ABC terhadap peningkatan teknik lari pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun Kegunaan yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran mengenai pengaruh latihan *Running* ABC dapat meningkatkan tehnik lari pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dapat memberi manfaat bagi para pelatih dalam menerapkan program latihan.
3. Sebagai tambahan *literature* bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah yang relevan dengan kepelatihan olahraga.