

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan Jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan, tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas Jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas Jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan Jasmani.¹

Tujuan yang ingin dicapai mencakup pengembangan pribadi secara menyeluruh. Maksudnya, cakupan pembinaan tertuju bukan hanya pada aspek Jasmaniah, tetapi juga mental dan rohaniah. Secara spesifik, tujuannya meliputi aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual.²

evaluasi juga merupakan upaya sadar untuk mengetahui seberapa jauh tujuan yang ditetapkan dan diharapkan berhasil dicapai. Evaluasi pendidikan

¹ Rusli Lutan, Adang Suherman. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. (Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan dasar dan Menengah. 2000) h. 1

² *Ibid.* h. 11

Jasmani sejalan dengan upaya untuk meningkatkan mutu dan kemajuan program. Hal ini karena evaluasi pada akhirnya juga bertujuan untuk menyempurnakan program.³

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, telah sejak dulu dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak pada saat berburu dalam kehidupan sehari-harinya.

Peran daya ledak otot tungkai sangat berpengaruh ketika kita saat keluar dari startblock, disitulah keberhasilan kita untuk meninggalkan lawan-lawan kita sejauh mungkin. Seorang atlet pelari harus mempunyai daya ledak otot tungkai yang sangat kuat untuk mencapai performance lari yang diharapkan oleh atlet tersebut .

Bompa berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan gerak dasar kompleks, pendekatan yang berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan, ini adalah faktor penting yang menentukan untuk mendapatkan teknik sempurna dan taktis. Untuk itu seorang sprinter harus memiliki gerak dasar koordinasi mata-kaki yang baik, karena bertujuan untuk melakukan gerakan cepat merubah gerak dari satu titik ke titik yang lain.

Menurut Suyono Danuswago dalam buku pedoman mengajar atletik menyatakan bahwa suatu kecepatan lari seorang atlet ditentukan oleh panjang

³ *Ibid.* h. 20

langkah dan frekuensi langkah.⁴ Panjang langkah optimal adalah sebagian besar ditentukan oleh sifat-sifat fisik atlet dan oleh daya kekuatan yang digunakan pada tiap langkah lari. Daya ini dipengaruhi oleh kekuatan, power dan mobilitas si atlet. Frekuensi langkah yang optimal tergantung pada mekanika lari, teknik dan koordinasi atlet. Daya tahan khusus dan taktik adalah penting bagi kecepatan lomba keseluruhan, meskipun dari lari *sprint* sampai kepada jarak tingkatan kepentingannya sangat bervariasi. Semakin banyak frekuensi yang dihasilkan dari gerakan berlari yang cepat maka semakin cepat waktu yang akan di capai, selain panjang langkah, frekuensi merupakan faktor yang sangat penting dalam kecepatan.

Kemampuan untuk dapat berlari dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *strength* (kekuatan), waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas.⁵

Bagi seorang guru pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, dan pembina atlet harus betul-betul ketat dan obyektif dalam menilai dan memilih anak didiknya yang baik. Untuk lebih meningkatkan hasil pembelajaran juga perlu didukung oleh faktor-faktor sarana dan prasarana olahraga seperti : lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olahraga yang lengkap, selain

⁴ Harald Muller. Terjemahan Suyono Danusyogo, *Pedoman mengajar lari, lempar, lompat*, Level 1, (Jakarta: 2000), h.1

⁵ Harsono, *Coaching dan Aspek- aspek Psikologis dalam Coaching*, (Jakarta: 1998), h. 216

itu perlu diupayakan kemampuan para pembina dan pelatih baik secara kuantitas maupun kualitasnya.

Berdasarkan apa yang saya lihat, pada atlet junior yang mengikuti kegiatan latihan pada *club race* (Rawamangun Atletik Center) setiap sore, daya ledak otot tungkai sangat lambat reaksi pada saat keluar dari start teknik dan koordinasi gerak motorik yang dimiliki oleh para atlet itu amatlah kurang. Hal itu terlihat pada saat melakukan *sprint*, hubungan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai yaitu sikap tubuh, ayunan lengan, gerakan tungkai kaki dan arah pandangan yang dilakukan tidak efektif dan efisien. Memang atlet dapat berlari tetapi tidak ada koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai dengan baik. namun jika keterampilan teknis koordinasi mata kaki dan otot tungkai dan tidak diperbaiki dan diajarkan dengan benar dan maka kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi sangat terganggu.

Kekurangan ini harus segera diperbaiki karena atlet- atlet ini yang memiliki bakat dan talenta bagus merupakan bibit- bibit atlet junior yang berpotensi. Apabila koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai mereka dapat diperbaiki sejak usia dini diharapkan atlet yang sudah mempunyai bakat yang bagus dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik lagi.

Pada masa anak- anak usia junior khususnya daya pikir anak sudah berkembang ke arah yang lebih konkrit, rasional dan objektif. Daya ingatnya menjadi sangat kuat, sehingga atlet benar-benar berada pada stadium belajar. Masa ini merupakan masa dimana seorang anak belajar ketangkasan maupun

keterampilan. Peningkatan berat badan anak juga terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka, otot dan ukuran beberapa organ tubuh lain. Untuk memperhalus keterampilan– keterampilan motorik, memperbaiki teknik khususnya teknik berlari yang akan di bahas amatlah penting dilakukan pada masa ini. Setelah mengetahui permasalahan di atas, sangatlah penting untuk diadakan penelitian tentang koordinasi mata kaki dan hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil lari sprint 60 meter, jika tidak diadakan kegiatan ini maka atlet sampai kapanpun tidak akan dapat melakukan lari sprint dengan baik dan benar. Dikarenakan koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai adalah unsur-unsur yang ada dalam lari sprint 60 meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara koordinasi mata –kaki Terhadap peningkatan kecepatan Lari sprint 60 meter Pada Atlet Junior Putra Rawamangun Atletik Center?
2. Adakah hubungan antara daya Ledak oto tungkai Terhadap peningkatan Kecepatan Hasil sprint 60 meter Pada Atlet Junior Putra Rawamangun Atletik Center ?
3. Mengapa Keterampilan teknik koordinasi Lari Atlet Junior Rawamangun Atletik Center Sangat Kurang?

4. Adakah hubungan berarti antara koordinasi mata-kaki, daya ledak otot tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Hasil Lari Sprint 60 meter pada Atlet junior Rawamangun Atletik Center?

C. Batasan Masalah

Karena keterbatasan peneliti, maka penelitian ini dibatasi hanya pada membahas tentang hubungan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lari 60 meter pada Atlet Junior Putra Rawamangun Atletik Center .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 meter pada Atlet Junior Rawamangun Atletik Center?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai Terhadap peningkatan Lari 60 meter pada Atlet Junior Rawamangun Atletik Centre?
3. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata-kaki , daya ledak otot tungkai Terhadap peningkatan Kecepatan Lari 60 meter Pada Atlet Junior Putra Rawamanggun Atletik Center?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan atlet dan pengukuran kemajuan atlet yang diharapkan guna tercapainya hasil lari yang terbaik.
2. Referensi pelatih atletik dalam melatih Atletnya khususnya di nomor sprint 60 meter dengan memperhatikan faktor peningkatan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai.
3. Referensi bagi siswa dan atlet khususnya dalam meningkatkan keterampilan lari 60 meter dengan memperhatikan faktor koordinasi mata-kaki dan daya Ledak otot tungkai.