BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding dan berlomba, Rahmat dan Hendrayana, (2007, hlm. 3). Selanjutnya istilah Athlon hinggga saat ini masih melekat dalam kata *Pentathlon, Heptathlon* dan *Decathlon.*Pentathlon atau lima macam lomba di Indonesia lebih akrab disebut pancalomba, adapun Heptathlon atau tujuh macam lomba lebih dikenal dengan sebutan saptalomba. Sementara itu decathlon yang terdiri atas sepuluh macam lomba, lebih populer disebut sebagai dasalomba. Sementara itu istilah aletik yang digunakan di Indonesia memiliki makna sebagai cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar, Rahmat dan Hendrayana, (2007, hlm. 3). Banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan fisik pada hampir semua cabang olahraga maka seringkali atletik disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Meskipun ungkapan ini hanya atas dasar pandangan akal sehat semata, namun melihat kenyataan yang ada membuktikan bahwa atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap. Di dalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya. Bahkan dalam sebuah literatur ada yang menjelaskan bahwa senam merupakan salah satu komponen atletik, Rahmat dan Hendrayana, (2007, hlm. 3-4).

Atletik merupakan aktifitas olahraga yang dibutuhkan di sekolah dasar, karena di dalam kurikulum 2013 pembelajaran atletik termasuk ke dalam olahraga permainan dan latihan. Pembelajaran atletik di tingkat sekolah dasar di berikan pembelajaran dengan teknik pendekatan untuk memberikan pengalaman gerak. Karena dalam pembelajaran tersebut siswa tidak harus diberikan teknik yang sesungguhnya supaya siswa mau melakukan dan merasa senang. Banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siswa tidak mau melakukan Atletik karena

kurangnya sarana dan prasarana di sekolah dasar, kurangnya pengetahuan siswa tentang atletik dilihat dari sikap dan gerakan siswa pada saat melakukan gerak dasar lari, adapun faktor yang dapat mempengaruhi dari pengetahuan Guru pendidikan jasmani yang tidak tahu mengenai penerapan atletik yang dapat diterapkan di sekolah dasar.

Pembelajaran atletik di sekolah dasar diterapkan dengan pembelajaran dengan pendekatan teknis dan taktis, dengan penerapan teknis siswa diberikan teknik yang seperti sesungguhnya namun dengan penerapan teknis siswa hanya diberikan gerakan yang semu atau gerakan yang bertujuan seperti sesungguhnya. Dalam aktivitas lari ABC siswa diberikan gerak dasar bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Dengan penerapan aktivitas lari ABC siswa diberikan gerakan seperti: berjalan dengan lutut diangkat tinggi, berjalan dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai, meloncat-loncat dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai, menendang pantat, gerakan lengan lari sprint. Kelebihan dalam pembelajaran aktivitas lari ABC mudah dimengerti siswa dan dapat memberikan pengalaman siswa melakukan gerakan-gerakan dasar atletik, adapun kekurangannya dalam gerakan lari ABC siswa hanya diberikan pengalaman gerak dasar lari sprint. Gerak dasar lari ABC dapat melatih pembelajaran teknik dasar lari sprint karena pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang bertujuan untuk mengenalkan siswa supaya bergerak. Aktivitas lari ABC memberikan pembelajaran yang memperbaiki koordinasi dan kualitas gerak dasar lari sprint, karena siswa sekolah dasar kurang memperhatikan pada saat bergerak untuk melakukan gerak dasar lari sprint atau lari jarak pendek.

Lari jarak pendek adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Selanjutnya yang dibutuhkan dalam lari jarak pendek adalah kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat

mungkin dalam satu gerak yang di tandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir.

Dalam unsur gerak kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai mutu prestasi prima. Kecepatan atlet dapat ditingkatkan tergantung dari potensi sejak lahir dan hasil latihan teratur, cermat dan tepat. Dilihat dari penjelasan yang menerangkan lari jarak pendek adalah berlari dengan secepat-cepatnya dari mulai dari star hingga finish yang dapat diartikan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain.

Energi yang diperlukan dalam melakukan lari jarak pendek menurut Rahmat dan Hendrayana (2007, hlm. 33), energi yang digunakannya adalah dari kapasitas anaerobik. Pada perlombaan lari jarak jauh energi yang diperlukan kapasitas aerobik untuk menyuplai energi yang digunakan. Keseimbangan antara penggunaan kapasitas anaerobik dengan aerobik akan berubah sesuai jarak lari.

Dari penjelasan yang diungkapkan di atas peneliti mengklasifikasikan jarak dalam lari jarak pendek yaitu 50 m, 60 m, 100 m, 200 m, dan 400 m. Dalam pembelajaran lari jarak pendek siswa di berikan pembelajaran teknik berlari dengan secepat-cepatnya supaya menghasilkan tenaga yang maksimal. Karena dalam pembelajaran lari jarak pendek membutuhkan energi anaerobik yang diperlukan tubuh pada saat pelaksanaan lari jarak pendek itu dilaksanakan.

Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik sprint adalah berlatih bagian demi bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal. Segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar. Anda harus melakukan latihan dengan sungguh-sungguh. Jarak yang dianjurkan adalah 10 sampai 15 meter dengan 2 sampai 3 kali pengulangan. Dan boleh berjalan ketika kembali ke tempat semula, Rahmat dan Hendrayana, (2007, hlm. 38).

Gerak lari ABC mengajarkan kepada siswa sekolah dasar tentang gerak dasar lari jarak pendek yaitu gerakan yang dilakukan mulai dari gerakan yang mudah sampai ke gerakan yang sulit akan tetapi gerak lari ABC memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek.

Gerak dasar bagi anak-anak merupakan kebutuhan yang sangat penting, oleh sebab itu mereka harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan ketrampilan geraknya. Gerak dasar lari merupakan sesuatu yang sangat penting bagi pertumbuhan motorik mereka dan dapat dijadikan untuk mengembangkan aktivitas gerak lain yang lebih kompleks.

Peneliti menangkap dari penjelasan diatas bahwa gerak dasar bagi siswa sekolah dasar sangat penting dilaksanakan. Pengalaman gerak pada lari ABC memberikan pengalaman gerak dasar yang memberikan gerak pada kaki dan tangan, yang bertujuan meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek.

Pada pembelajaran gerak dasar lari ABC siswa sekolah dasar diberikan pembelajaran yang melatih gerak-gerak dasar, gerakan yang diberikan memiliki tujuan yang dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek. Karena dalam pembelajaran latihan ABC siswa merasakan pengalaman gerakan kaki dan tangan yang seimbang. Dalam latihan ABC reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum siswa diperhatikan dengan gerakan-gerakan yang diberikan pada saat pembelajaran dilaksanakan.

Gerakan latihan ABC dapat diterapkan kepada siswa sekolah dasar karena pembelajaran yang diberikan meliputi aspek-aspek pembelajaran yang memberikan pengalaman gerak dasar. Dalam pembelajaran latihan ABC pendekatan yang digunakan adalah pendekatan pembelajaran taktis, hal ini sesuai dengan yang disampaikan Ma'mun dan Subroto (2001, hlm. 5) tujuan pendekatan taktis dalam pembelajaran permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan. Karena melalui pendekatan ini pembelajaran yang diberikan kepada siswa mudah di mengerti dan di pahami. Pembelajaran latihan ABC memberikan tori-teori yang memperhatikan pada

gerakan lari mulai dari gerakan tangan dan kaki, yang dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari ABC.

Dengan penerapan latihan ABC pembelajaran pendidikan jasmani olahraga atletik dapat terlaksana dengan baik, karena unsur pembelajaran yang ada dalam latihan ABC teknik pendekatan taktis yang mengajarkan kepada siswa sekolah dasar dengan pembelajaran yang mempunyai unsur bermain dan semu yang tidak sesuai dengan aslinya. Maka dengan penerapan latihan ABC siswa Sekolah dasar dapat menyimak gerakan-gerakan yang akan dilakukan dan dilihat dari gerakan latihan ABC yang mengandung pembelajaran yang mengandung permainan siswa sekolah dasar tidak akan merasakan cepat jenuh dan bosan dengan pembelajaran yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

Berdasarkan paparan di atas, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih jauh dan mendalam mengenai pengaruh lingkungan bermain terhadap kemampuan motorik dasar. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul: **”Penerapan aktivitas lari ABC untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek dalam pembelajaran atletik”.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

Adakah pengaruh yang signifikan dalam penerapan aktivitas lari ABC terhadap kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN Tespong Raya Kota Sukabumi ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh yang signifikan dalam penerapan aktivitas lari ABC terhadap kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN Tespong Raya Kota Sukabumi.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan informasi tentang pengaruh penerapan lari ABC terhadap kemampuan dasar lari jarak pendek anak sekolah dasar.
2. Secara praktis dapat dijadikan bahan pemikiran bagi para pendidik (guru, orang tua) serta sebagai bahan masukan bagi mereka yang ingin mengkaji tentang perkembangan kemampuan gerak dasar.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindarkan penafsiran yang keliru dan terlalu luas serta untuk memberikan gambaran yang jelas maka penulis perlu mengemukakan batasan ruang lingkup penelitian yang akan dilakukan. Adapun batasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Yang diteliti adalah hasil dari penerapan latihan aktivitas lari ABC dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek.
2. Populasi penelitian ini terdiri dari siswa kelas IV SDN Tespong Raya Kota Sukabumi.
3. Lokasi penelitian SDN Tespong Raya Kota Sukabumi.

F. Penjelasan Istilah

Untuk memberikan pengertian yang jelas tentang istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan sebagai berikut:

1. Lari adalah cara bergerak yang paling cepat bagi manusia, secara harfiah lari berarti melangkah dengan kecepatan tinggi (Murniasari).
2. Penerapan adalah “kemampuan menggunakan atau menafsirkan suatu bahan yang sudah dipelajari ke dalam situasi baru atau situasi yang kongkrit seperti menerapkan suatu dalil, metode, konsep, prinsip, atau teori-teori” (Muhammad Ali 1983, hlm. 43).

3. Lari ABC yang berarti gerakan yang mendasar pada pembelajaran atletik atau gerak dasar lari (Dikdik 2010, hlm. 5).
4. Atletik merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Olahraga ini bergantung pada kelincahan dan kekuatan otot, yang merupakan kunci setiap gerak olahraga lainya. 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.
6. Kemampuan Gerak Dasar. Menurut Ma'mun dan Saputra (2000, hlm. 20) adalah kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Dalam penelitian ini penulis mengartikan bahwa yang dimaksud kemampuan gerak dasar adalah kemampuan alami yang dimiliki oleh anak, merupakan bawaan sejak lahir dan menjadi gerakan yang sangat penting bagi kehidupannya.