

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 (Djumidar, 2001: 1.3).

Atletik menurut Hendrayana dan Rahmat (2007: 3), kegiatan fisik yang beragam seperti jalan, lari, lompat, lempar. Dan banyak orang yang mengungkapkan sebagai media untuk memulai kegiatan fisik pada hampir semua cabang olahraga. Maka seringkali atletik disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Dalam olahraga atletik lari merupakan olahraga yang terbagi kedalam 3 cabang olahraga yaitu lari jarak pendek, lari gawang, dan lari estafet. Lari jarak pendek dapat diartikan juga lari sprint, yang menurut Djafar Sidik (2009: 1) lari sprint adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 100 m sampai 400 m di tambah dengan lari gawang. Lari jarak pendek dinilai dari kecepatan lari dimulai dari gerakan *start* sampai *finish*.

Lari jarak pendek dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, merupakan aktifitas olahraga yang termasuk kedalam pembelajaran teori latihan. Pada pembelajaran atletik siswa Sekolah Dasar, di berikan pembelajaran dengan teknik pendekatan untuk memberikan pengalaman gerak dalam atletik. Penerapan pembelajaran pendidikan jasmani dalam lari jarak pendek menggunakan permainan yang melatih kecepatan lari dan latihan gerak lari ABC. Dalam latihan

gerak lari ABC menurut Hendrayana dan Rahmat (2007: 38), 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. Karena dalam pembelajaran Atletik, dalam lari jarak pendek 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 dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Dalam buku bermain gerak-gerak dasar atletik (Djumidar, 2001:13), tujuan pembelajaran untuk meningkatkan suatu kondisi yang baik bagi para pelajar sekolah yang melakukan gerakan-gerakan dasar lari, yaitu untuk:

- a. Meningkatkan faktor kecepatan.
- b. Meningkatkan faktor daya tahan.
- c. Meningkatkan kekuatan.
- d. Meningkatkan keterampilan.
- e. Meningkatkan kelincahan.

Selanjutnya penerapan latihan lari ABC menurut Hendrayana dan Rahmat (2007: 38), digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari sprint. Lari ABC dalam pembelajaran atletik di Sekolah Dasar dapat dilakukan dengan pendekatan. Namun saat ini guru-guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, melaksanakan pendekatan pembelajarannya dengan permainan. Meskipun demikian dengan pembelajaran atletik, khususnya nomor lari jarak pendek yang dilaksanakan di Sekolah Dasar. Penerapan latihan lari ABC digunakan untuk memperbaiki koordinasi lari sprint, seperti yang diungkapkan Hendrayana dan Rahmat. Dalam penjelasan bahwa kualitas gerak dasar lari jarak pendek meliputi gerakan seperti start, lari jarak pendek, dan finish. Gerakan yang termasuk kedalam lari ABC yaitu angkat lutut tinggi, jalan angkat lutut tinggi dengan kaki diluruskan, loncat angkat lutut tinggi dengan kaki diluruskan, tendang pantat, dan gerakan lengan lari sprint. Dengan pembelajaran penerapan lari ABC, melaksanakan atletik di Sekolah Dasar. Dengan gerakan yang menyerupai

aktivitas sesungguhnya supaya dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek.

Setelah melakukan pengamatan pada pelaksanaan pendidikan jasmani di SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Atletik khususnya lari jarak pendek, diberikan dengan gerakan sulit. Dengan keadaan seperti itu, tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran atletik terutama lari jarak pendek pada siswa kurang baik. Karena kebanyakan siswa bukan dilatih dengan gerakan mendasar tetapi diberikan latihan yang sukar. Dilihat dari keadaan saat pembelajaran penjas itu terlaksana, masih banyak siswa yang diam karena merasa cepat jenuh dengan metode dan pembelajaran yang dilaksanakan di Sekolah. Beberapa faktor yang ditemukan di lapangan yang dapat mempengaruhi siswa tidak melaksanakan pendidikan jasmani: Siswa merasa jenuh dengan pembelajaran, kurangnya modifikasi alat pada saat pembelajaran, siswa sulit mengikuti gerakan pada saat pembelajaran, dan kurangnya minat pada saat pembelajaran terlaksana.

Maka dengan paparan latar belakang yang sudah dijelaskan peneliti diatas maka akan mengambil judul yang berhubungan dengan koordinasi gerak siswa sekolah dasar yaitu **"Penerapan lari ABC untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek"**.

B. Rumusan Masalah

Penulis merumuskan dari latar belakang diatas, apakah ada peningkatan kualitas gerak dasar lari jarak pendek setelah diberikan latihan lari ABC di SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan dari masalah yang telah penulis paparkan di latar belakang maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kualitas gerak dasar lari jarak pendek, siswa SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat melalui pendekatan gerak dasar lari ABC.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini penulis berharap dapat bermanfaat untuk semua pihak, terutama kepada yang berkecimpung didalam dunia pendidikan jasmani. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan inspirasi bagi semua pendidik untuk menambah pengetahuan tentang model pembelajaran khususnya model penerapan lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek di Sekolah Dasar. Kemampuan ini juga bisa sebagai penambah kemampuan dan prestasi siswa sebagai objek pembelajaran, pengetahuan model pembelajaran bagi siswa dan bagi guru sebagai objek pembelajaran.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran mengenai pembelajaran latihan metode lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek siswa.
- b. Memberikan informasi dan landasan untuk penelitian tentang latihan metode lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek siswa.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas peneliti memberikan batasan agar perumusan dapat memperoleh yang memuaskan, maka penelitian ini dibatasi dengan tujuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, aspek-aspek yang diperhatikandalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Yang diteliti adalah hasil dari penerapan latihan metode lari ABC dapat meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek.
2. Populasi penelitian ini terdiri dari siswa kelas V di SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat.

3. Lokasi penelitian SDN Karya Mulya yang terletak di Jalan Giok II No 77 Komplek Permata Desa Tani Mulya Kecamatan Ngamprah Kabupaten Bandung Barat.

