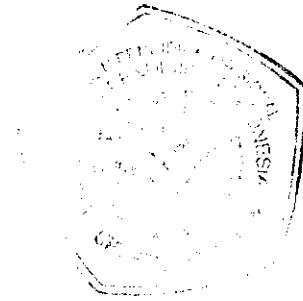


BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga tertua, yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar manusia yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Oleh karena itu atletik telah ada sejak adanya manusia di muka bumi ini. Mulai dari lahirnya peradaban manusia, gerakan-gerakan seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan modal dasar untuk menyesuaikan diri dengan ganasnya lingkungan atau alam dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidupnya, seperti jalan untuk berpindah tempat mencari tempat yang lebih baik, berlari untuk menghindari bahaya, lompat untuk melewati rintangan-rintangan, dan lempar untuk mendapatkan kebutuhan hidup yang sulit diraih.

Atletik diperlombakan dalam pesta-pesta olahraga resmi mulai tingkat daerah sampai tingkat olahraga terbesar antar bangsa yaitu Olympiade. Nomor-nomor yang diperlombakan terdiri dari nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu nomor yang biasa diperlombakan adalah nomor lari gawang. Lari gawang termasuk dalam nomor lari yang pada pelaksanaannya harus melewati rintangan-rintangan berupa gawang. Dengan adanya rintangan-rintangan yang harus dilewati akan terlihat adanya perubahan-perubahan gerakan saat melewati gawang yaitu perubahan dari gerakan horisontal ke arah vertikal atau dengan kata lain perubahan gerakan lari ke arah tolakan untuk melewati gawang. Untuk melakukan perubahan-

perubahan gerakan tersebut diperlukan suatu koordinasi gerakan yang kompleks sejak start sampai gawang pertama, menolak, sikap di atas gawang dan mendarat, langkah antar gawang, dan finish. Semua gerakan tersebut harus dilakukan dengan teknik yang sempurna agar hasil yang dicapai jadi optimal. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik yang sempurna dalam menyelesaikan nomor lari gawang. Dengan teknik yang sempurna maka hasil yang dicapai akan optimal, karena dengan teknik yang sempurna gerakan-gerakan yang dilakukan serta tenaga yang dikerahkan akan lebih efektif dan efisien. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang dikemukakan Tim Proyek Tenaga Kependidikan (1979: 48), bahwa:

Mempelajari atletik harus terlebih dahulu mempelajari tekniknya secara bertahap. Prestasi akan meningkat dengan sendirinya apabila teknik dikuasai dengan sempurna. Tanpa teknik yang memadai tenaga yang besar tidak akan menghasilkan prestasi yang tinggi. Demikian pula tanpa teknik yang sempurna hasil pengajaran juga kurang.

Jadi, jelaslah bahwa unsur teknik sangat penting dilakukan seseorang dalam olahraga atletik terutama nomor lari gawang. Untuk menguasainya diperlukan waktu aktif berlatih yang cukup, artinya latihan dilakukan berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu sesuai dengan prinsip latihan.

Kecukupan waktu aktif berlatih yang disediakan dalam penguasaan suatu tugas gerak akan sangat menentukan terhadap tingkat penguasaan tugas gerak yang diberikan. Jumlah waktu aktif berlatih yang disediakan merupakan bagian yang integral dari efektivitas pengajaran. Banyaknya waktu aktif berlatih yang diberikan dalam pengajaran bisa dijadikan suatu

indikator dari tingkat efektivitas pengajaran. Hal ini sesuai dengan penjelasan Lutan (1988: 387), bahwa:

Berapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kesempatan merupakan konsep utama, dan karena itu, dalam pengertian yang lebih operasional, berupa jumlah waktu yang dihabiskan oleh siswa untuk aktif belajar atau berlatih, merupakan indikator utama dari efektivitas pengajaran.

Untuk memperoleh hasil pembelajaran yang optimal perlu disediakan waktu aktif berlatih yang cukup. Makin banyak waktu aktif berlatih yang diberikan tingkat penguasaan materi yang diberikan pada siswa akan lebih baik sehingga efektivitas pengajaran akan lebih tercapai.

Namun pada kenyataannya di lapangan terutama di dalam proses pembelajaran di sekolah-sekolah lanjutan, persyaratan waktu aktif berlatih yang diberikan untuk menguasai atau mempelajari suatu teknik cabang olahraga masih dianggap kurang memadai. Hanya dengan satu atau dua kali pertemuan dengan jumlah waktu aktif berlatih yang terbatas dituntut untuk menguasai teknik yang diberikan. Sebagai contoh, hanya dengan satu kali pemberian materi loncat tinggi langsung dilakukan tes untuk diambil nilai.

Dalam proses perkuliahan di FPOK UPI Bandung, hal yang sama masih dijumpai, padahal sebaiknya disediakan cukup waktu berlatih sehingga mahasiswa menguasai materi yang diberikan. Sementara tuntutan kurikulum FPOK khususnya perkuliahan atletik menuntut mahasiswa sebagai calon pendidik untuk lebih mengintegrasikan secara lebih kompak kaitan antara teori dan praktek. Namun di sisi lain waktu yang dialokasikan untuk menguasai materi yang diberikan tidak sesuai dengan efektivitas pengajaran.

Hal ini dapat dilihat dari perbandingan antara jumlah pertemuan maksimal satu semester dengan jumlah materi yang harus diberikan. Dalam sebuah pernyataannya selaku seorang dosen perkuliahan atletik, Bahagia (2000) menyatakan, bahwa "Untuk setiap materi, diberikan tiga kali pertemuan dengan bobot empat SKS yang dapat disetarakan dengan enam kali pertemuan". Dengan hanya empat sampai enam kali pertemuan dinilai kurang memadai untuk menguasai teknik lari gawang secara baik dan benar. Atas dasar latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti mengenai tingkat penguasaan teknik nomor lari gawang para mahasiswa FPOK UPI tahun ajaran 2000/2001 dikaitkan dengan terbatasnya waktu perkuliahan.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masaiah yang telah dikemukakan, maka timbul permasalahan dalam penelitian ini. Adapun permasalahan yang timbul adalah seberapa jauh tingkat penguasaan teknik lari gawang para mahasiswa FPOK UPI tahun ajara 2000/2001.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengungkap tingkat penguasaan teknik lari gawang mahasiswa FPOK UPI tahun ajaran 2000/2001.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan atau manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan sumbangan informasi mengenai tingkat penguasaan keterampilan motorik mahasiswa FPOK UPI dalam lari gawang dihubungkan dengan keterbatasan waktu aktif berlatih.

2. Memberikan sumbangan informasi keilmuan bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih atletik mengenai pengaruh waktu efektif latihan atau pembelajaran terhadap penguasaan suatu teknik khususnya lari gawang.

3. Sebagai masukan bagi para pengembang kurikulum FPOK UPI dalam rangka penyusunan kurikulum..

E. Pembatasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi pada masalah penguasaan teknik lari gawang dikaitkan dengan kurangnya waktu pembelajaran/pengajaran. Untuk menghindari kesalahpahaman mengenai penelitian yang dilakukan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat penguasaan teknik lari gawang mahasiswa tingkat I FPOK UPI tahun ajaran 2000/2001.

2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK UPI tahun ajaran 2000/2001 yang telah menyelesaikan perkuliahan atletik khususnya nomor lari gawang sebanyak 30 orang.

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, terlebih dahulu dikemukakan anggapan dasar yang bisa dijadikan sebagai titik tolak (starting point) pemikiran dalam perumusan hipotesis dalam penelitian ini yaitu nomor lari

gawang merupakan salah satu nomor yang cukup sulit, untuk itu diperlukan waktu belajar yang cukup untuk menguasai teknik lari gawang.

Bertitik tolak dari anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah "Tingkat penguasaan teknik nomor lari gawang mahasiswa tingkat I FPOK UPI tahun ajaran 2000/2001 berada pada tingkat koordinasi halus".

G. Batasan Istilah

Untuk menghindari kemungkinan penafsiran terhadap istilah-istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka menguraikan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Penguasaan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1976: 529) penguasaan adalah, "Perbuatan (hal dan sebagainya) menguasai atau menguasai". Jadi, yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu perolehan keterampilan lari gawang yang didapat dari hasil perkuliahan.

2. Teknik. Di dalam Kamus Istilah Olahraga (1982: 152) disebutkan bahwa teknik adalah, "Gaya atau cara gerakan-gerakan dalam atletik yang sengaja diajarkan atau dilatih dengan perhitungan alamiah". Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik lari gawang.

3. Lari gawang. Tim Proyek Tenaga Kependidikan (1979: 125), menjelaskan bahwa:

Lari gawang adalah suatu lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan yang semaksimal mungkin melalui sejumlah rintangan (gawang) yang telah ditetapkan dengan jarak dan ketinggian tertentu.

