

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan moderen manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Perkembangan masyarakat Indonesia untuk melakukan olahraga saat ini semakin mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat melakukan olahraga pada pagi, sore bahkan malam hari, serta banyaknya klub olahraga, fitness center dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian. (Iskandar, 2015).

Sebagai upaya memperbaiki kualitas gerak dasar dari peserta didik. Atletik sebagai cabang olahraga tertua didunia sudah sepantasnya menjadi ibu dari setiap cabang olahraga (Triansyah, 2021). Implementasi dari cabang olahraga atletik yang terdiri dari banyak gerakan seperti gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak yang harus dimiliki pada anak-anak ataupun remaja secara komprehensif (Sidik, 2011). Pengalaman gerak tersebut jika dilatih dengan tepat dan berkelanjutan tentu akan memberikan kontribusi bagi kemampuan gerak dasar yang baik dan diperlukan pada setiap cabang olahraga. Sebagai contoh kemampuan berlari yang baik tentu harus dimiliki setiap anak terlebih lagi bagi seorang atlet. Lari yang secara terminologi adalah memaksimalkan frekuensi langkah dipercepat sehingga pada aktivitas tersebut terdapat kecenderungan posisi badan melayang atau pada saat berlari paling tidak hanya satu kaki yang menyentuh permukaan tanah (Purnomo & Dapan, 2011). Hampir disetiap cabang olahraga yang predominan menggunakan sistem energi anaerobik memerlukan kualitas lari yang baik atau lebih dalam memerlukan kelincahan yang baik,

yang artinya lari diperlukan sebagai dasar bagi kondisi fisik atlet untuk mencapai performa terbaik dalam berolahraga. Sekolah merupakan salah satu wadah/tempat lahirnya anak yang berprestasi, karena sekolah memberikan peluang kepada anak-anak untuk berprestasi baik di bidang akademik maupun non akademik. Di bidang non akademik dapat dilakukan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Atletik menurut Sukirno (2015) ialah olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai *the mother of sport*. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan suatu cabang olahraga yang diperlombakan, yang didalamnya terdapat gerak alami manusia yang terdiri dari berbagai nomor pertandingan yang diantaranya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint* (Syafaruddin, 2012).

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). Dalam pelatihan lari pendek (*sprint*) tentulah sangat memperhatikan gerak dasar. Sprint yang berarti 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).

Menurut (Syafaruddin, 2012), lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai melewati garis akhir (*finish*).

Kecepatan dalam berlari dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu teknik dasar. Pelatihan teknik lari jarak pendek bisa dilakukan dengan metode *ABC running*. 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 (Kusumahardi, 2017). Oleh sebab itu proses pelatihan perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dalam hasil belajar. Proses pembelajaran bukan hanya transfer ilmu dari pendidik ke peserta didik melainkan proses kegiatan yang terjadi antara guru dan peserta didik serta sesama peserta didik lainnya. Mengajarkan lari jarak pendek khususnya lari 60 meter ada

beberapa cara mengajarkan lari jarak pendek 60 meter yang efektif, Baik yang menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan alat melainkan menggunakan metode latihan ABC *running*.

Running ABC merupakan suatu aktivitas berupa latihan untuk menyempurnakan dari pada gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*), dalam cabang atletik istilah ini lazim dinamakan *running ABC*, karena merupakan gerakan-gerakan dasar lari. *Running* maksudnya adalah lari, dan istilah ABC belum diketahui secara pasti kepanjangannya, ada sumber yang mengatakan abc merupakan permulaan dari rangkaian huruf alfabetis ABC (*acceleration balance cordination*), *athletic basic cordination*, *ability balance coordination*.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, anak usia 10-11 tahun di SD Negeri 06 Kedaung Kaliangke bahwa ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) peserta didik hanya mengetahui lari *sprint* 60 meter itu sekedar berlari dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar, serta memperbaiki teknik berlarnya. Sedangkan pada sisi proses pelatihan terlihat masih ada sebagian anak yang kurang antusias pada saat pelatihan sedang berlangsung, perhatian anak terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, hal ini disebabkan adanya kecenderungan anak lebih suka memilih cabang olahraga sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, bola voli dan olahraga lainnya, dan setelah peneliti mengetahui kurangnya minat anak dalam olahraga atletik pada nomor lari jarak pendek peneliti melakukan tes lari 60 meter pada beberapa anak usia 10-11 tahun dan hasilnya kurang maksimal.

Hal ini dikarenakan anak belum sepenuhnya memahami unsur – unsur pendukung agar terlaksana gerakan lari yang baik dan benar. Adapun unsur – unsur yang di maksud disini oleh peneliti adalah: (1) posisi *star*, (2) bentuk gerakan saat lari, (3) gerakan pada saat tiba di garis *finish*. Selain ketiga unsur diatas ada satu hal yang perlu menjadi perhatian khususnya dalam lari jarak pendek 60 meter yaitu metode latihan yang digunakan. Menurut peneliti permasalahan yang dialami oleh anak usia 10-11 tahun di SD Negeri 06 Kedaung Kaliangke seperti yang dibahas sebelumnya. Melihat sedemikian besar perannya seorang guru terhadap hasil belajar anak maka diharapkan guru mata pelajaran dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh anak melalui alternatif yang nantinya dapat membuat

anak untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan tetap menjaga interaksi diantara sesama siswa agar pembelajaran atau latihan dapat mencapai hasil yang optimal.

Dari Permasalahan di atas salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu yang sesuai dengan karakter kecabangan, salah satu bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan hasil lari jarak pendek 60 meter pada olahraga atletik adalah dengan memberikan latihan *running ABC*.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) peserta didik masih banyak yang hanya mengetahui lari *sprint* 60 meter itu sekedar berlari dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum, dan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *running ABC* terhadap hasil lari 60 meter.

Maka dari itu dilihat dari permasalahan di atas, peneliti ingin memberikan salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan hasil lari jarak pendek 60 meter dengan menggunakan bentuk latihan *running ABC*. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lari Jarak Pendek 60 meter pada usia 10-11 tahun Di SDN 06 Kedaung Kaliangke”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan.

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi tentang pengaruh latihan *running abc* terhadap hasil lari 60 meter usia 10-11 tahun di SDN 06 Kedaung Kaliangke.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Running* Abc terhadap hasil lari 60m pada anak usia 10-11 tahun di SDN 06 Kedaung Kaliangke?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Running* Abc terhadap hasil lari 60 M pada anak usia 10-11 tahun di SDN 06 Kedaung Kaliangke.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dari peneliti atau guru jasmani di sekolah yang bersangkutan untuk menjadi acuan berfikir ilmiah

2. Manfaat secara Praktis

Bagi anak usia 10-11 tahun, dapat mempraktekkan lari dengan baik. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi dalam meningkatkan kualitas belajar mengajar penjasokes di sekolah khususnya pada materi Lari, sedangkan bagi Sekolah, dengan adanya kegiatan yang dilakukan serta hasil yang diberikan membawa dampak positif terhadap perkembangan sekolah yang nampak pada peningkatan hasil belajar sehingga dapat tercapainya ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan oleh sekolah, yaitu peningkatan prestasi anak, dengan meningkatkan keberhasilan anak berarti meningkatkan mutu bagi sekolah tersebut.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang salah satu terhadap istilah penelitian yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan penjelasan operasional mengenai istilah berikut:

1. Pengaruh

Menurut (Surakhmad, 2012) pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

2. Latihan

Menurut (Mylsidayu A dan Kurniawan F, 2015) Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tepat waktunya.

3. *Running ABC*

Running ABC adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu *output* yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi (Susiono, 2019).