

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan utama bagi setiap individu. Setiap individu membutuhkan pendidikan, sampai kapanpun dan dimanapun berada. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Proses pendidikan yang diselenggarakan dan dilaksanakan suatu bangsa dalam upaya menumbuhkan dan mengembangkan watak atau kepribadian bangsa, memajukan kehidupan bangsa dalam berbagai bidang kehidupannya, serta mencapai tujuan nasional bangsa yang bersangkutan, itulah disebut sistem pendidikan nasional. Menurut Hasbullah dalam Ki Hajar Dewantara (2005: 4) Pendidikan yaitu tuntunan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Menurut UU Nomor 2 Tahun 1989 dalam Hasbullah (2005: 4) Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengejaran, dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang undang-undang no. 20 tahun 2003 menurut Hasbullah (2005: 4) menyatakan bahwa

“pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Menurut Giri Wiarto (2015: 2) Pendidikan jasmani dan olahraga adalah dua istilah yang satu sama lain tidak dapat dipisahkan. Pendidikan jasmani sangat dikenal oleh para siswa-siswi dan guru-guru dilingkungan sekolah, sedangkan olahraga malah lebih dikenal luas oleh masyarakat. Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang tersusun secara sistematis dan terarah melalui aktifitas jasmani yang didalamnya memuat unsur-unsur kognitif, afektif, dan psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh. Melalui pendidikan jasmani inilah diharapkan siswa mampu memperoleh pengalaman dalam hal sikap, pemikiran, yang sportif, jujur, saling berbagi, disiplin maupun tanggung jawab, itulah diantara tujuan diadakannya pendidikan jasmani disekolah. Menurut Yoyo Bahagia (2000: 1) Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam penjas membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti atletik. Namun kenyataannya masih banyak siswa yang belum meminati atletik bahkan tidak menyukainya. Hal ini menjadi suatu tantangan bagi

guru penjas untuk mencari solusi dan berupaya agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, membahagiakan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak olahraga lainnya.

Olahraga dapat dipercaya bukan hanya untuk kebugaran fisik saja, tetapi juga sebagai wahana untuk membentuk manusia yang cerdas, disiplin, tanggung jawab, sikap pantang menyerah, dan jujur. Lari gawang merupakan salah satu cabang olahraga pilihan yang cocok diterapkan disekolah. Sebab, olahraga ini dimainkan oleh berbagai kalangan (laki-laki maupun perempuan) dan juga mudah, murah, dan meriah. Dalam pelaksanaannya, para guru hendaknya mengajarkan dan mendidik para siswa dengan menggunakan beberapa pendekatan antara lain: teknik taktis, atau koperatif sudah tentu, prinsip modifikasi (tujuan, peraturan, dan sarana prasarana) merupakan bagian yang perlu dipertimbangkan oleh guru/pelatih. Menurut Giri Wiarto dalam Permendiknas RI No. 41 Tahun 2007 tentang Standar proses (2015: 29) disebutkan bahwa tujuan pembelajaran memberikan petunjuk untuk memilih isi mata pelajaran, menata urutan topik-topik, mengalokasikan waktu, petunjuk dalam memilih alat-alat bantu pengajaran dan prosedur pengajaran, serta menyediakan ukuran (standar) untuk mengukur prestasi belajar siswa.

Giri Wiarto (2013: 1) Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan dan Lempar Olahraga atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya

adalah Iccus dan Herodicus Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan pada kegiatan olahraga atletik lari gawang di SMPN 08 Cikarang Utara, *power* pada anggota terlihat masih belum seperti apa yang diharapkan. Ini terlihat pada saat atlet melakukan lompatan ketika fase akan melewati lari gawang, karena masih ada beberapa permasalahan dalam melakukan hal tersebut. Permasalahan yang ditemukan pada saat pengamatan adalah anggota masih lemah dalam melakukan lompatan ketika fase akan melewati lari gawang, karena kurangnya *power* lompatan pada atlet. Hal ini menyebabkan banyak atlet yang kakinya masih membentur ketika fase melewati gawang karena *power* pada lompatan atlet masih lemah.

Untuk mengatasi masalah di atas, penulis berkonsultasi dengan pembina SMPN 08 Cikarang Utara untuk mencoba mengembangkan model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet atletik sekolah menengah pertama. Harapannya dengan mengembangkan model latihan ini bukan hanya di gunakan atlet di SMPN 08 Cikarang Utara saja tetapi di sekolah-sekolah SMP lainnya tujuannya adalah untuk meningkatkan *power* lompatan atlet atletik lari gawang.

Karena di SMP siswa masih awam terhadap cabang olahraga atletik yaitu di nomor lari gawang terutama di SMP 8 Cikarang Utara siswa bahkan ada yang tidak

mengetahui yang namanya lari gawang itu seperti apa. oleh karena itu saya mengambil judul pengembangan model latihan lari gawang berbasis resistance rubber atlet atletik sekolah menengah pertama harapannya siswa bukan hanya mengetahui namun bisa melakukan gerakan lari gawang dan nantinya sekolah akan mempunyai atlet atletik di nomor lari gawang, dan menjadi perwakilan sekolah untuk kejuaraan baik itu tingkat kecamatan, kabupaten, popda, o2sn cabang atletik di nomor lari gawang karena itulah dibuatnya model latihan lari gawang ini.

Dengan adanya model latihan lari gawang yang bervariasi yaitu ada 10 macam, atlet menjadi banyak variasi latihannya terutama untuk bagian paha, betis serta tungkai kaki. Di tambah dengan adanya beberapa model latihan yang menggunakan alat yaitu resistance rubber yang di gunakan di paha tujuannya untuk membantu menguatkan otot di bagian paha, sehingga lebih efektif untuk menunjang latihan serta menguatkan otot paha.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan permasalahan ini tidak terlalu luas serta dapat dipahami dengan baik, maka penulis membatasi masalah hanya pada “pengembangan model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet atletik sekolah menengah pertama”.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah usaha untuk menyatakan secara tersurat pertanyaan peneliti apa saja yang perlu dijawab atau dicarikan jalan pemecahan masalahnya. Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang dikemukakan, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian. Adapun rumusan dalam masalah penelitian ini adalah: Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Lari Gawang Berbasis Resistance Rubber untuk Atlet Atletik Sekolah Menengah Pertama?

C. Tujuan Penelitian

Dalam kegiatan penelitian sangat penting sebagai acuan yang hendak dicapai, dengan adanya tujuan setiap peneliti mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah: untuk mengetahui keberhasilan Pengembangan Model Latihan Lari Gawang Berbasis *Resistance Rubber* untuk Atlet Atletik Sekolah Menengah Pertama.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu :

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran penelitian - penelitian sejenis di masa yang akan datang dan juga dapat digunakan sebagai acuan.

2. Kegunaan praktis

a. Bagi penulis

Sebagai bahan pedoman dalam penerapan metode latihan selanjutnya dan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan pengalaman langsung tentang cara meningkatkan kemampuan atlet dari penelitian tersebut.

b. Bagi pelatih

Dapat menambahkan pengetahuan dan juga sebagai salah satu masukan informasi yang bermanfaat bagi pelatih untuk mengetahui tentang pengembangan model latihan lari gawang berbasis resistance rubber untuk atlet sekolah menengah pertama.

c. Bagi Atlet

Sebagai bahan untuk menambah ilmu pengetahuan serta wawasan juga pengalaman dan dapat mengatasi kekurangan kemampuannya terhadap lari gawang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melanjutkan penelitian ini ke tahap skala kecil hingga desiminasi karena penelitian ini hanya sampai *draft* model pengembangan model latihan lari

gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet sekolah menengah pertama, yang telah divalidasi oleh ahli (*expert judgment*).

E. Spesifikasi Produk

Adapun spesifikasi produk yang dihasilkan adalah *draft* model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet sekolah menengah pertama yang telah divalidasi oleh *expert judgment*. Hasil produk dalam penelitian ini berupa pengembangan model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* untuk atlet atletik sekolah menengah pertama.

Pengembangan model latihan lari gawang berbasis *resistance rubber* ini memiliki tujuan memperkuat teknik lompatan atlet ketika fase melewati gawang sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan pengembangan model latihan lari gawang atlet atletik sekolah menengah pertama.