

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahrag. Menurut Thamsir Ryadi (1985) atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, lompat dan lempar. Gerak-gerak yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerak yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupan sehari-hari.

Atletik sendiri 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 lainnya. Pembelajaran berarti mempersiapkan dasar dari setiap olahraga, untuk proses kecambah olahraga selanjutnya. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Lari sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu phase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari sprint atau sering dikatakan lari cepat (sprint) adalah suatu cara untuk berlari di mana atlit harus menempuh

seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Pembelajaran lari sprint tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 60 m, karena jarak 60 m juga merupakan lari sprint yang dilakukan dengan kecepatan tinggi.

Beberapa nomor lari yang ada di atletik khususnya nomor lari *sprint* adalah olahraga yang paling diminati, terbukti dengan banyaknya stok pelari *sprint* di unit kegiatan pada Siswa Sekolah dasar SDK Rafau ini. Lari *sprint* sendiri adalah lari yang menempuh jarak sampai dengan 60 meter.

Kemampuan ialah melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang dari mulai gerak keterampilan yg paling sederhana sampai gerak keterampilan yg paling sulit, termasuk gerak tipu.

Ada beberapa teknik latihan kemampuan meliputi:

1. Upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis
2. Untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga sesuai tuntutan penampilan cabang olahraga
3. Untuk menampilkan mutu tinggi cabang baik aspek kemampuan dasar (fisik) maupun kemampuan keterampilan (teknik)

Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah *variasi speed leader* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari kontraksi otot-otot dalam melakukan lari *sprint*. Untuk meningkatkan lari sprint siswa dibutuhkan latihan yang mengarah pada teknik dasar lari *sprint* dan peningkatan kecepatan dari kontraksi otot-otot yang

berperan penting dalam lari sprint maka latihan mengarah langsung pada dua aspek tersebut.

Latihan *Ladder Drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang di letakkan di tanah atau dilantai. Ada berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan tangga yang diletakkan di tanah/lantai, dimana seorang atlet di tuntut untuk melompat bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Latihan *Ladder Drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau *Agility*.

Ada banyak jenis latihan variasi ladder drill yang berkembang untuk meningkatkan mulai dari kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan kecepatan. Salah satu latihan *ladder* untuk meningkatkan kecepatan ada 3 jenis, yaitu: a) *One Foot Run*. Koordinasi langkah kaki yang berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan satu kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal. b) *Two Foot Run*. Koordinasi langkah kaki yang berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan dua kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal. c) *5 hops & Run*. Koordinasi langkah kaki yang melompat dan berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan lompatan dengan 2 kaki secara bersama-sama di dalam kolom *ladder* sebanyak 5 kali, dan dilanjutkan berlari menggunakan satu kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang dirancang untuk mengembangkan kesempatan berolahraga lebih lanjut tentang olahraga lari jarak 60 meter pada siswa SDK Rafau untuk menjadi acuan seorang guru olahraga dalam melihat kemampuan siswa terkait bakat yang dimiliki serta sebagai sarana informasi untuk upaya meningkatkan pembinaan olahraga pada siswa SDK Rafau. Dengan mengadakan penelitian tentang Pengaruh Latihan Leader Drill Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa SDK Rafau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut;

1. Belum ada upaya dan strategi yang tepat terkait peningkatan latihan *Ladder* terhadap kemampuan lari pada siswa.
2. Belum di rancang sistem pembibitan yang matang dan terstruktur
3. Belum diketahui kemampuan lari 60 meter pada siswa SDK Rafau.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Dalam hal ini dibatasi pada pengaruh latihan *leadder drill* terhadap kemampuan lari 60 meter pada Siswa SDK Rafau”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut di atas, maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut;

Apakah ada Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter di SDK Rafau?

E. Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Leadder Drills* Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter di SDK Rafau.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dalam bidang olahraga khususnya yang berkaitan dengan olahraga lari jarak 60 meter.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pemerintah Desa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran bagi pemerintah desa dalam upaya formulasi dan implementasi kebijakan program olahraga pada siswa SDK Rafau.

b. Bagi Peneliti Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan konsep keilmuan mengenai olahraga, khususnya terkait dengan Pengaruh Latihan *Leadder Drill* Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa SDK Rafau.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pencerahan dan pendidikan kepada masyarakat terkait olahraga, khususnya Pengaruh Latihan *Leadder Drill* Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa SDK Rafau.