

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari oleh masyarakat banyak karena olahraga atletik merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan. Atletik secara kasat mata memang mudah dilakukan tetapi banyak permasalahan yang akan timbul jika variasi latihannya kurang menarik selain mengedepankan kekuatan fisik atletik juga memperhatikan gerakan. Untuk bisa mengembangkan potensi atletik perlu adanya tahapan-tahapan yang harus dilalui yang akan membentuk potensi atletik bisa berprestasi. Kurangnya variasi latihan yang menarik bisa mengakibatkan potensi atlet menurun dan menghambat prestasi atlet di dunia atletik. Tahapan-tahapan yang dilalui harus bisa memicu potensi atlet menjadi berprestasi.

Pembentukan potensi pada cabang atletik banyak menemui hambatan antara lain adalah kurangnya variasi latihan, kurangnya intensitas latihan fisik, serta cara penyampaian materi kurang tersampaikan dengan baik sehingga potensi olahraga atletik bisa menurun. Tahapan-tahapan dalam membentuk potensi atletik harus bisa dikemas menjadi menarik dan tidak monoton agar atlet pada cabang olahraga atletik bisa berprestasi baik di kancah nasional ataupun internasional.

Dalam sejarah, olahraga pertama dan tertua adalah atletik, dimana atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti lomba atau pertandingan (Permono, 2018).

Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. (Bahagia, 2012).

Atletik merupakan olahraga yang memiliki banyak potensi-potensi yang terpendam jika tidak diberikan arahan dan variasi latihan yang menarik.

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar. (Bahagia, 2012)

Menurut (Widha Srianto, 2018) gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis gerak utama yaitu: gerak lokomotor, gerak non-lokomotor dan gerak manipulatif.

- 1) Gerak lokomotor adalah gerak dari seluruh tubuh melalui ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. diterangkan gerak lokomotor secara sederhana yaitu: “go some where” yaitu bergerak melintasi ruang dan jarak dengan berlari, skipping, melompat, memutar berjalan, berjingkat dan sebagainya.
- 2) Gerak non-lokomotor adalah gerakan hanya bagian dari tubuh yang bergerak seperti mendorong, menarik, mencondongkan badan, dan sebagainya. Batasan sederhananya adalah “movements are those that stay in one place” hal ini berarti bahwa tidak seperti gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dilakukan ditempat tidak melakukan perpindahan.
- 3) Gerak manipulatif adalah gerak dengan objek bergerak, seperti melempar, tangkap, menggiring, menendang dan variasi gerakan. Pengertian lain tentang gerak manipulatif adalah gerak keterampilan yang menggunakan peralatan seperti melempar, tangkap, pukul, tendang, memvoli, dan lainlain.

Pengertian tersebut dapat diartikan bahwa sebagai seorang instruktur dalam hal ini pendidik seharusnya mengembangkan program-program yang sejak usia dini, didesain untuk mempromosikan penguasaan terhadap kemampuan-kemampuan gerak dasar, seperti berlari, melompat, mendarat, melempar, berputar, dan mengelak/menghindar. Macam-macam alat dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, termasuk praktekpraktek dalam permainan. Apabila keterampilan telah dipelajari, perkembangan aktivitas dengan mengkombinasikan kemampuan-kemampuan tersebut terhubung seperti: berlari, melompat, mendarat, atau berlari dan

melempar. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat dikembangkan menjadi praktek-praktek olahraga seperti yang bersifat situasional.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Agar permasalahan ini dapat di pahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian hanya menganalisis “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Latihan Sprint 100m Melalui Pendekatan Gerak Lokomotor Pada Usia 8-13 Tahun”.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang diatas, penulis dapat merumuskan ke dalam beberapa rumusan masalah:

1. Bagaimana model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 Meter?

## **C. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 Meter.

#### **D. Manfaat penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi atlet atau pelatih pada saat menangani latihan atletik khususnya lari sprint 100 Meter.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus merancang program yang akan diberikan.
  - b. Bagi atlet, agar mengerti pentingnya latihan yang baik agar giat berlatih dan mencapai prestasi yang tinggi.
  - c. Bagi club, sebagai masukan dalam merencanakan, merencanakan, dan mengembangkan strategi metode model yang tepat dalam melaksanakan latihan
  - d. Bagi penelitian lain, hasil penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 Meter pada usia 8-13 Tahun.

#### **E. Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100m melalui pendekatan gerak lokomotor pada usia 8-13 Tahun yang sesuai dengan karakteristik atlet usia 8-13 Tahun yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif dan psikomotor).

Produk yang dihasilkan yaitu video model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 Meter melalui pendekatan gerak lokomotor pada usia 8-13 Tahun dalam variasi latihan fisik berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan atletik lari sprint 100 Meter dengan spesifikasi video sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 Meter melalui pendekatan gerak lokomotor pada usia 8-13 Tahun.
2. Model latihan untuk pelatih.
3. Berisikan materi model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 Meter melalui pendekatan gerak lokomotor pada usia 8-13 Tahun dengan variasi gerakan.
4. Berisikan 10 macam-macam variasi model latihan kecepatan berbasis permainan untuk meningkatkan hasil latihan sprint 100 Meter melalui pendekatan gerak lokomotor pada usia 8-13 Tahun.