

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah cabang olahraga yang menjadi dasar dari semua cabang olahraga. Karena dalam cabang olahraga atletik terdiri dari gerak dasar manusia yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Maka dari itu atletik memiliki julukan “*mother of sport*”. Bila dilihat dari arti atau istilah “*Atletik*” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlun* yang berarti “lomba atau perlombaan atau pertandingan”. Amerika sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah Atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah *Athletiek*.

Atletik merupakan cabang olahraga yang berperan penting dalam perkembangan gerak dasar dalam olahraga. Pembelajaran atletik terdapat di dalam kurikulum yang diajarkan di sekolah-sekolah. Atletik juga merupakan sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Gerakan atletik terdapat dalam kebiasaan sehari-hari yang dilakukan oleh setiap orang. Olahraga membentuk manusia memiliki karakter yang baik diantaranya terwujudnya perilaku disiplin, tanggung jawab, kerjasama dan sportif. Terbentuknya karakter tersebut dalam diri manusia dapat membangun bangsa dan negara dengan lebih baik serta bisa mengharumkan nama Bangsa melalui olahraga.

Sprint sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam kejuaraan atletik merupakan yang sangat menarik untuk dikaji. Karena *event sprint* adalah aktivitas alami yang nampak relatif sangat sederhana, bila dibandingkan dengan *event* lompat tinggi galah atau lontar martil. Namun, tidaklah ada sesuatu yang sederhana/*simple* tentang *event* lari. Penekanan relatif terhadap kecepatan dan daya tahan ditekan/ditentukan oleh jarak tempuh lomba, *Start* jongkok dalam lomba *sprint*, pergantian tongkat pada *sprint* estafet, dan adanya rintangan dalam *event* lomba *sprint* gawang dan halang rintang, yang semuanya membuat tuntutan teknis untuk mana para atlet harus dipersiapkan. Merujuk pada nomor lari, peneliti ingin mengkaji tentang nomor *Sprint* atau *sprint* jarak dekat.

Sprint memiliki salah satu komponen biomotor yang dominan ialah kecepatan. Bentuk dasar dalam kecepatan sendiri masih terbagi menjadi beberapa bagian seperti, kecepatan seluruh tubuh, kecepatan anggota tubuh, kecepatan reaksi dan kecepatan khusus. Dalam pengembangan kecepatan seluruh tubuh terdapat dua metode yang dapat digunakan untuk melatih yaitu metode langsung dan metode tidak langsung. Sehingga perlu kejelian dalam memberikan perlakuan dalam latihan.

Kecepatan dalam *sprint* unsur biomotor yang dominan. Kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan waktu yang singkat/pendek. Kecepatan pada *sprint* pada umumnya sangat dipengaruhi dua faktor yaitu frekuensi langkah dan panjang langkah.

Untuk menambah kecepatan *sprint*, kita harus bergantung pada panjang langkah dan frekuensi langkah karena kecepatan *sprint* dihasilkan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kecepatan *sprint* adalah hasil dari panjang langkah dengan frekuensi langkah.

Mengingat *sprint* dari olahraga atletik ini sangat populer dikalangan remaja, maka perkembangan pelaksanaan kejuaraan atletik semakin pesat, berbagai kejuaraan yang diselenggarakan dari tingkat sekolah, daerah, klub-klub, hingga kejuaraan nasional dan internasional. Pada umumnya, kejuaraan atletik diselenggarakan oleh berbagai pihak. Salah satunya dilakukan pada satuan pendidikan, mulai dari SD, SMP, SMA hingga di Perguruan Tinggi.

Di dalam satuan pendidikan, atletik juga terdapat di bagian ekstrakurikuler, yang merupakan bagian sebuah internal dari suatu proses belajar untuk memenuhi kebutuhan siswa. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan menyalurkan potensi yang ada dalam diri siswa. Dalam ekstrakurikuler pelatih merupakan hal yang sangat penting. Pelatih dapat menentukan suatu keberhasilan bagi anggota ekstrakurikuler atletik. Untuk itu pelatih harus dapat diisi dengan seseorang yang mengetahui dasar-dasar dalam atletik, khususnya *sprint*. Latihan yang berkualitas diperlukan, agar ada prestasi berikutnya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan non-akademik yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar.

Untuk mahir dalam permainan *sprint*, maka seseorang harus menguasai faktor-faktor teknis dan pendukung lainnya. Penguasaan teknik dasar secara baik merupakan awal dari pola permainan yang baik pula. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih atau guru yang kompeten. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk latihan yang bervariasi di ekstrakurikuler sekolah. Karena itu akan memunculkan bibit-bibit yang handal.

Sprint perlu dilatih selama ekstrakurikuler berjalan, agar dapat menempuh waktu yang maksimal. *Sprint*, atau lari jarak pendek, memang membutuhkan awalan atau *start* yang kuat untuk memulai dengan kecepatan maksimal. Awalan ini merupakan bagian penting dalam teknik lari *sprint*, bersama dengan teknik berlari dan cara melewati garis finis. Untuk meningkatkan kecepatan dalam *sprint*, perlu berlatih secara teratur, disiplin dan *continue*. Hal terpenting dalam melakukan *sprint* adalah kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan literatur tersebut penulis tertarik dengan bentuk latihan *Resistance*. Salah satu bentuk metode latihan kecepatan seluruh tubuh dengan metode langsung yang memungkinkan meningkatkan frekuensi langkah dan panjang langkah yaitu dengan bentuk latihan *Resistance sprint*.

Salah satu dari latihan *Resistance sprint* adalah menggunakan karet elastis dan beban. Berdasarkan tujuannya, bentuk latihan menggunakan karet elastis dengan ditahan teman dari belakang dapat meningkatkan *power* tungkai sehingga berbanding lurus dengan panjang langkah dan kekuatan gaya otot tungkai serta dapat berkembang dengan merekrut serat otot-otot cepat (*fast twitch muscle fibers*). “Istilah *Harness* digunakan oleh para atlet ketika latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, kekuatan (*strength*) dan daya tahan (*endurance*)”. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis memilih latihan *sprint resistance* sprinting dengan menggunakan karet elastis yang diikat pada latihan yang dibantu dari belakang oleh teman dan dumbel yang dibawa saat lari menggunakan *harness*. Sedangkan untuk berat beban disesuaikan dengan kemampuan masing-masing Siswa ekstrakurikuler.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 4 Tambun Selatan khususnya olahraga *sprint*, terlihat bahwa prestasi yang dimiliki oleh sekolah melalui ekstrakurikuler atletik, nomor *sprint* masih sangat minim. Dapat dilihat pada saat kegiatan perlombaan o2sn antar sekolah, siswa tersebut mengikuti lomba *sprint* dengan langkah kaki yang memiliki frekuensi kecepatan maupun panjang langkah yang pendek karena dari kecepatan larinya yang lambat, latihan yang kurang maksimal, frekuensi kecepatan tidak dapat stabil, dan hasil yang diperoleh kurang memuaskan.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan, dapat disimpulkan dari latar belakang diatas, bahwa dalam penelitian ini, penulis bermaksud meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan”

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka perlu adanya sebuah pembatasan masalah. Hal ini bertujuan untuk memperjelas masalah yang akan diteliti di ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tambun Selatan. Maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *Resistance Sprint* terhadap peningkatan kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh latihan *Resistance Sprint* terhadap peningkatan kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan?”

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan diatas, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Resistance Sprint* terhadap peningkatan kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk memberikan pengetahuan yang luas tentang Pengaruh latihan *Resistance Sprint* terhadap peningkatan kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan, khususnya untuk pelatih dan calon pelatih dalam memberikan variasi model latihan fisik.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa dapat mengetahui kecepatan masing-masing. Sehingga dari hasil waktu yang di dapat Siswa dapat mengetahui seberapa kecepatan yang dimiliki masing - masing siswa.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam memberikan latihan *Resistance Sprint* untuk meningkatkan kecepatan.

F. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan atas kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan agar hal yang didefinisikan itu terjadi, dengan mengaitkan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Latihan *Resistance Sprint* merupakan latihan yang melakukan *Sprint* dengan menggunakan beban berat, sedangkan Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu sesingkat – singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. jadi *Latihan Resistance Sprint* adalah Latihan penggabungan Daya Tahan dengan Kekuatan yang akan dilakukan secara berulang - ulang. Daya Tahan adalah kemampuan seseorang dalam melawan kelelahan akibat beban latihan dengan intensitas maksimal. Sedangkan Kekuatan adalah suatu kemampuan kondisi fisik seseorang yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak.

Pada penelitian ini peneliti akan meneliti di sebuah ekstrakurikuler atletik yang berada di sekolah SMP Negeri 4 Tambun Selatan. Siswa itu sendiri mempunyai sebuah arti yang merupakan peserta didik yang telah disatukan oleh minat dan bakat bersama untuk mencapai sebuah tujuan. Sedangkan Atletik adalah salah satu olahraga terpopuler di dunia yang diminati seluruh kaum, mulai dari anak kecil hingga orang dewasa.