

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari seperti: jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah *athlon* biasanya digunakan pada kata “*pentathlon*” atau “*decathlon*.”

Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris *Athletic*, dalam bahasa Perancis *Ateletique*, dalam bahasa Belanda *Atletik*, dalam bahasa Jerman *Athletik*.

Menurut IAAF (2019, hlm 185) menyatakan bahwa “pentathlon berarti panca lomba atau lima jenis lomba yang terdiri dari lompat jauh, lempar lembing, lari 200 meter, lempar cakram, dan lari 1500 meter”. Sedangkan, *decathlon* berarti dasa lomba atau sepuluh jenis lomba yang terdiri dari: lari 100 m, lari 400 m, lari 110 m gawang, lari 1500 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, lempar cakram, lompat tinggi galah. Menurut Tatang Muhtar dan Riana Irawati (2020, hlm 7) Nomor- nomor atletik dibagi menjadi tiga yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar sebagai berikut :

- a. Nomor Lari
 1. Lari jarak pendek (100 m, 200 m dan 400m)
 2. Lari jarak menengah (800 m dan 1500m)
 3. Lari jarak jauh (5000 m, 10000 m dan 42,195m)
- b. Nomor Lompat
 1. Lompat tinggi
 2. Lompat jauh
 3. Lompat jangkit
 4. Lompat galah
- c. Nomor Lempar
 1. Lempar peluru
 2. Lempar cakram
 3. Lempar lembing
 4. Lempar martil

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua jenis lari yang sejak start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal (Hilman, 2014). lari sprint membutuhkan 10-15 detik dan termasuk olahraga yang tergolong anaerobik, karena semakin tinggi kecepatannya semakin besar juga sumber energi aerobiknya (pristiwan,2016).

Pelari jarak pendek (*sprint*) harus memaksimalkan kecepatan yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan untuk mencapai jarak tertentu dalam waktu secepat-cepatnya. Kecepatan lari dihasilkan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah kaki. Kecepatan maksimum hanya dengan menggunakan perbandingan yang tepat antara panjang langkah dan frekuensi langkahnya.

Tujuan dari lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara horizontal dengan maksimal dan secepat-cepatnya yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013, hlm 34) menyatakan bahwa “Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish”. Teknik start dan teknik gerakan lari merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam lari cepat atau sprint. Latihan teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis.

Latihan adalah aktivitas yang menunjang terhadap pemenuhan kebutuhan fisik manusia. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015, hlm 48), latihan berasal dari kata training yaitu penyempurnaan kemampuan berolahraga terdiri dari teori, praktik, metode dan aturan pelaksanaan sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga lari yaitu kemampuan fisik, teknik, dan psikis. Hal-hal tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat kompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan atlet *sprint* atletik SMKN 1 Lemahabang serta menyaksikan para atlet tersebut berkompetisi, terlihat bahwa peserta ekstrakurikuler atletik SMKN 1 Lemahabang khususnya atlet lari jarak pendek atau biasa disebut *sprinter* memiliki fisik dan mental yang baik. Teknik dasar lari *sprint* mereka juga sudah cukup baik, namun atlet tidak memiliki kecepatan pada saat berlari.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti akan memberikan variasi latihan *uphill running*. Area jalan menanjak dalam penelitian ini digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memberi tantangan pada siswa agar mampu melakukan lari cepat di jalan menanjak, sehingga saat melakukan lari cepat di area sesungguhnya akan lebih mudah dan langkah lebih ringan. Penambahan jarak dan lama waktu latihan diharapkan bisa meningkatkan kemampuan lari cepat peserta ekstrakurikuler secara bertahap. Oleh karena itu, saat diterapkan di lintasan yang sesungguhnya dapat membantu memperbaiki langkah dan meningkatkan kemampuan lari cepat para atlet. Latihan *uphill running* ini diharapkan bisa membuat peserta lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga kecepatan lari cepat jarak pendek peserta ekstrakurikuler atletik akan meningkat. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan *Uphill Running* Terhadap Lari *Sprint* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMKN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon”.

1. 2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan *uphill running* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMKN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon?”

1. 3 Definisi Operasional

Untuk lebih mudah memahami dan memudahkan istilah-istilah penelitian, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah secara operasional yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Latihan Uphill Running

Merupakan proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan lari menggunakan medan di jalan menanjak. Prestasi yang akan ditingkatkan melalui latihan uphill running adalah kemampuan lari sprint dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek. Latihan uphill running dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan beban lari bagi para atlet saat berlari.

b. Kecepatan Lari *sprint*

Kecepatan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang penting untuk berbagai nomor pada cabang atletik. Kecepatan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan kecepatan. Kecepatan sangat diperlukan oleh atlet dalam berbagai nomor seperti pelari cepat, pelompat jauh, pelompat jangkit, pelompat tinggi, pelempar lembing, pelempar cakram dan sebagainya. Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala,2011).

Lari pendek (*sprint*) adalah kegiatan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh mulai dari start hingga finish dengan waktu yang singkat dan cepat yang dilaksanakan dalam lintasan lari menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m (Nurhayati & Widodo,2018).

1. 4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *uphill running* terhadap kemampuan lari sprint 100m pada ekstrakurikuler atletik di SMKN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon.

1. 5 Kegunaan Penelitian

Mengingat betapa pentingnya penelitian ini, penulis merasa perlu untuk menyampaikan kepada pihak-pihak tertentu, hasil penelitian ini saya berharap dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis adapun manfaatnya sebagai berikut :

Secara teoritis : dapat dijadikan bahan latihan oleh guru/pembina atletik Secara praktis :

1) Guru

Memberi gambaran variasi latihan untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar siswa dalam lari jarak pendek atau sprint di sekolah, baik dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.

2) Atlet Sprint

Mengetahui sejauh mana kemampuan lari sprint, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.