BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik ataupun fisikis yang digunakan untuk melatih tubuh manusia agar sehat secara jasmani maupun rohani. Dengan melakukan olahraga secara rutin dan teratur manusia dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan. Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, kekebalan tubuh, dan sebagai rekreasi untuk mengurangi stres. Dan kegiatan jasmani yang intensif dilakukan untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia yang berkualitas. Selain itu olahraga juga ditujukan untuk menjalin hubungan silaturahmi sesama olahragawan dan masyarakat. Olahraga memiliki banyak cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh manusia salah satunya yaitu Atletik Nomor 100 meter.

Atletik yang merupakan (kesimpulan) cabang olahraga yang mendasar (induk dari semua cabang olahraga) bagi cabang olahraga yang lain. Salah satu yang paling banyak peminatnya adalah lari jarak pendek (*sprint*). Lari jarak pendek (*sprint*) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Pelarinya bias disebut juga *sprinter*.

Atletik yang meliputi lari, lempar, dan lompat boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya manusia-manusia pertama di dunia ini. Lari, lempar, dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia. Olahraga ini memiliki gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus dapat lari, lempar, dan lompat untuk mempertahankan hidupnya.

Oleh karena itu atletik sudah memasyarakat, terbentuklah perkumpulan-perkumpulan atletik. Perkumpulan-perkumpulan atletik yang bentuknya seperti *athletich* (Belanda), *Leichit-athletik* (Jerman), *Trach and Field* (Inggris dan Amerika) pertama kali diadakan oleh mahasiswa-mahasiswa dari *Exter Collage di Oxford*, Inggris, pada tahun 1850 yang kemudian diikuti oleh mahasiswa-mahasiswa perguruan-perguruan tinggi lain, antara lain *Universitas Cambridge*.

Pada perkembangannya, olahraga atletik menjadi cabang olahraga yang populer di seluruh dunia. Atletik merupakan olahraga yang dilombakan dalam kejuaraan terbesar di dunia yang terkenal dengan *olimpiade*. Bahkan pada saat *olimpiade* pertama kali diselenggarakan, atletik merupakan olahraga yang banyak dilombakan dari pada cabang olahraga lainnya pada saat diselenggarakannya *olimpiade* yang pertama kali. Hal tersebut yang menyebabkan olahraga atletik berkembang besar ke seluruh dunia. Seiring dengan berkembang olahraga atletik ini terbentuklah induk organisasi cabang *atletik* dunia yang dikenal dengan IAAF

(*International Amateur Athletic Federation*). Dalam bahasa Indonesia yang berarti, *Federasi Atletik Amatir Internasional*.

Di Indonesia, atletik termasuk cabang olahraga yang masih muda. Perlombaan-perlombaan dengan perkumpulan-perkumpulan atletik baru muncul sekitar tahun 1917. Pada tahun 1942, para pelajar mulai melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga atletik. Di sekolah SD, SMP, SMA juga sudah diberikan pelajaran-pelajaran atletik dan latihan-latihan atletik. Perlombaan-perlombaan atletik antar sekolah dari lain kota pun juga sering diadakan. Akhirnya pada tanggal 3 September 1950 di Semarang, induk organisasi atletik Indonesia didirikan dengan nama PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Dalam cabang olahraga atletik sangat mengutamakan kecepatan, karena kemenangan dalam cabang-cabang ini adalah jika pelari berhasil menceta waktu yang lebih kecil dari lawan-lawannya, dengan kata lain seorang pelari harus terlebih dahulu sampai ke garis *finish* daripada lawan-lawannya. Untuk mendapatkan kecepatan tidaklah mudah, karena banyak faktor-faktor pendukung untuk mendapatkan kecepatan maksimum dari lari seorang atlet.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di SMP Negeri 14 Muaro Jambi, siswa dan siswi banyak yang berprestasi di cabang olahraga atletik lari *sprint* 100 meter, dan pernah mengikuti kejuaraan O2SN (*olimpiade* olahraga siswa nasional) pada tahun 2003-2019 dan meraih juara. Siswa/siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi tidak lepas dari latihan rutin yang diberikan oleh guru olahraga, yaitu seperti latihan jogging, *sprint*, lari menggunakan *ankle weight* (pemberat kaki), dua tahun belakangan ini siswa dan siswi mengalami penurunan dalam

memahami gerak keterampilan *sprint* 100 meter di karenakan kendala dalam *covid-19* dan kurang nya kejuaran O2SN.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikaji diatas dan belum adanya penelitian tentang analisi gerak keterampilan lari *sprint* 100 meter dalam cabang olahraga yang dilakukan di SMP Negeri 14 Muaro Jambi, maka penulis ingin menganalisis permasalahan tentang gerak keterampilan lari *sprint* 100 meter. Karena gerak keterampilan merupakan dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh siswa dan siswi. Sehingga siswa dan siswi dapat bertahan dan bisa menang dalam perlombaan lari *sprint* 100 meter. Agar kita semua mengetahui gerak keterampilan lari *sprint* 100 meter cabang olahraga lari 100 meter, maka penulis melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor Lari *Sprint* 100 meter Siswa dan Siswi SMP Negeri14 Muaro Jambi”.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut:

1. Belum diketahui tentang memahami gerakan awalan lari *sprint* 100 meter pada siswa dan siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi
2. Bagaimana penguasaan pelaksanaan *start* seperti jongkok dan berdiri?
3. Kurangnya penguasaan tehnik gerakan akhiran *finish* seperti tempat atau batas pelari harus mengakhiri larinya

1.3. Batasan masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka penulis membatasi masalah penelitian yang akan diteliti yaitu: “Menganalisis Gerak Keterampilan Atletik Nomor Lari *Sprint* 100 meter Siswa dan Siswi SMP Negeri 14 Muaro Jambi”.

1.4. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat gerak keterampilan lari *sprint* 100 meter pada siswa dan siswi cabang olahraga lari *sprint* SMP Negeri 14 Muaro Jambi?

1.5. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui : Gerak Keterampilan lari *sprint* 100 meter pada siswa dan siswi cabang olahraga lari *sprint* 100 meter SMP Negeri 14 Muaro Jambi.

1.6. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan, manfaat dari penelitian ini yaitu:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, pengetahuan, dan masukan bagi guru dan siswa dan siswi untuk mengembangkan teknik gerak keterampilan lari *sprint* 100 meter pada siswa dan siswi cabang olahraga lari

sprint 100 meter SMP Negri 14 Muaro Jambi. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan evaluasi bagi guru dan pelatih terhadap cabang olahraga lari *sprint* SMP Negri 14 Muaro Jambi.

1. Untuk siswa dan siswi SMP Negri 14 Muaro Jambi diharapkan menjadi informasi atau pengetahuan dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik lari *sprint*, khususnya perbaikan gerak keterampilan lari *sprint* 100 meter yang maksimal.
2. Bagi penulis merupakan pengalaman yang sangat berharga dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mempelajari cabang olahraga atletik lari *sprint* melalui pengalaman dilapangan.
3. Bagi pembaca atau masyarakat, penelitian diaharapkan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan tentang gerak keterampilan larisprint 100 meter.