

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan perlombaan dari kegiatan intensif dalam rangka memperoleh rekreasi keamanan, dan prestasi puncak. Olahraga mempunyai banyak fungsi yaitu untuk latihan, alat pendidikan, alat pencarian, media kebudayaan, bahan tontonan, saran pembinaan kesehatan diplomasi, dan tidak kalah pentingnya sebagai kebangsaan Negara atau bangsa proses di dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong seseorang.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga berprestasi dengan dua tujuan yaitu yang pertama sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan, kedua, untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Prestasi tersebut dicapai oleh atlet dalam bentuk dan kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu manusia melindungi dari penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres selain dari manfaat yang telah disebutkan di atas olahraga juga dapat membuat otot-otot yang ada dalam tubuh manusia, baik yang menginginkan otot tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Olahraga juga merupakan barometer

bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi kebanggaan bagi suatu bangsa begitu pentingnya nilai –nilai olahraga maka banyak pihak menaruh harapan kepada pendidikan jasmani yang dapat menumbuhkan rasa sportivitas, *fairplay*, disiplin, kerja sama, dan jujur, olahraga sendiri banyak macam ada olahraga kreasi, olahraga permainan, olahraga beladiri dan lainnya.

Salah satu olahraga paling populer adalah atletik memiliki sejarah di Indonesia tidak semerta-merta datang di Indonesia memang secara aktivitas gerak nama atletik sudah ada sejak manusia ada, akan tetapi penamaan atletik yang diakui oleh Induk Organisasi tentu memiliki proses yang sangat panjang, atletik hadir di indonesia tidak terlepas dari campur tangan pemerintah hindia belanda (di tahun 1930), pada waktu itu pemerintah hindia belanda menetapkan atau memberikan pembelajaran di sekolah-sekolah dengan pembelajaran olahraga atletik. Organisasi pertama atletik di indonesia adalah *Nederlands (Indersche Atletiekunie)*.

Menurut Sukendro & Yuliawan (2019:2-3) menjelaskan atletik merupakan cabang olahraga resmi yang dibentuk dalam olahraga resmi yang terbentuk bentuk dalam suatu organisasi internasional “*International Amateur Athletic Federation (IAAF)*”. Atletik Juga bagian resmi di Indonesia dengan organisasi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Atletik merupakan cabang olahraga salah satu bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, atletik merupakan komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang.

Atletik juga merupakan olahraga tertua dan dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik adalah suatu kegiatan jasmani yang terdiri dari beberapa nomor pertandingan yang berbeda berdasarkan keterampilan gerak dasar manusia seperti jalan, lari, lempar, dan lompat balletris dalam Petrus Y (2023) berlatih dalam cabang olahraga atletik memiliki fungsi tersendiri yang sangat besar untuk meningkatkan kondisi fisik, karena atlet memiliki gerak dasar seperti: kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan.

Adapun cabang olahraga atletik memiliki nomor-nomor atletik sebagai berikut lari jarak pendek (100 meter, 200 meter, 400 meter), menengah (800 meter, 1500 meter) dan jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10.000 meter, marathon), jalan cepat, lempar (lempar lembing, lempar cakram), tolak peluru, lompat (lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat galah), panca lomba, dan sapta lomba.

Dalam dunia olahraga banyak bentuk latihan-latihan, salah satunya adalah latihan *Running ABC*, yang di mana latihan *Running ABC* merupakan suatu gerakan yang banyak memiliki banyak variasi-variasi gerakannya sebenarnya *Running ABC* merupakan suatu gerakan pemanasan dinamis namun di sini penulis memiliki ide membuat suatu program latihan variasi gerak dari *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

Seiring berjalanya waktu SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur akan menghadapi pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) dengan adanya penelitian ini dapat diharapkan mengetahui siswa ataupun siswi yang memiliki bakat di bidang Atletik terutama dinomor lari sehingga dapat membantu meningkatkan prestasi non akademik di sekolah. Dari penjelasan diatas maka

penulis tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Gerak Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur”.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Gerakan yang diberikan pelatih atau guru hanya latihan dasar saja, sehingga kurang adanya peningkatan yang signifikan untuk hasil kecepatan lari siswa.
2. Siswa merasa bosan saat menjalani aktivitas latihan karena gerakan latihan yang monoton.
3. Di ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur belum melakukan program latihan yang intensif untuk meningkatkan kecepatan lari siswa.
4. Kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru untuk dapat meningkatkan kecepatan lari siswa.

### **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan menimbangakan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu pembatasan masalah agar pemahaman lebih fokus dan jelas. Peneliti hanya berfokus pada pengaruh variasi gerak latihan *Running ABC* yaitu Variasi A (*Ankle Drill* dan *Skippings*), Variasi B (*Straight Leg Running* dan *Butt Kickers*), Variasi C (*High Knee Skips* dan *Ankle Bounce*) dan Variasi D (*High Knee Bounce Skips* dan *Bounding*) terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

Adapun variabel pada penelitian ini yaitu :

1. Variasi latihan *running ABC* sebagai variabel bebas
2. Kecepatan lari 60 meter sebagai variabel terikat.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh variasi gerak latihan *running* ABC terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh variasi gerak latihan *running* ABC terhadap hasil kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait.

##### **1. Manfaat Teoritik**

- a. Dapat dijadikan bahan evaluasi bagi guru olahraga dan pelatih dalam melaksanakan latihan.
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.
- c. Dapat memberi bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh variasi gerak latihan *running* ABC terhadap hasil kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tanjung Jabung Timur.

## 2. Manfaat Praktis

### A. Bagi guru

- a. Menambah variasi latihan dalam melaksanakan proses melatih atletik sehingga lebih efektif dan efisien serta tidak monoton.
- b. Mempermudah jalannya latihan kecepatan
- c. Membantu dalam memperbaiki kesalahan konsep latihan yang dahulu, dalam sebagian dasar pembelajaran selanjutnya sehingga lebih efektif.

### B. Bagi siswa

- a. Mengetahui sejauh mana kemampuan kecepatan pada siswa dalam berlari, sehingga siswa dapat termotivasi untuk meningkatkan kemampuan.
- b. Menambah tingkat keahaman siswa untuk mempermudah jalannya latihan kecepatan dengan baik.
- c. Menambah keterampilan siswa untuk merespon latihan kecepatan.
- d. Mengurangi rasa bosan dalam latihan.

### C. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian yang sama.