

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Atletik dikenal orang sejak zaman purba kala, sekitar tahun 776 SM, dimana bangsa Yunani berhasil menyelenggarakan pekan olahraga yang dinamakan *olympiade*, kemudian hal ini yang menjadi sumber inspirasi penyelenggaraan *olympiade* modern. Diakui bahwa atletik merupakan olahraga tertua di dunia dan menjadi induk dari berbagai cabang olahraga lainnya atau sering disebut *mother of the sport*, karena gerakan – gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga yang lebih berkaitan erat dengan gerakan – gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik.

Olahraga atletik adalah mudah dilakukan dan dikembangkan apabila kita mempelajarinya dengan tekun, baik dari teorinya maupun dengan prakteknya. Terlepas dari tujuan olahraga ini pada zaman purba, tak bisa di pungkiri bahwa eksistensi atletik masih tetap bertahan, bahkan cenderung lebih maju.

Salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang bergengsi adalah lari 100 meter (sprint) jarak pendek, karena setiap pelari yang tunggal dalam cabang sprint tentunya mengangkat martabat bangsa, oleh karena itu untuk menghasilkan atlet sprint yang baik diperlukan latihan intensif.

Start yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah start jongkok. Beberapa macam start jongkok digunakan dalam lari jarak pendek yaitu: *bunch start*, *medium start*, *medium elengeted* dan *elengeted start*. Start jongkok ini menjamin kecepatan start dengan pertolakan yang kuat dan gerakan meluncur kedepan yang lebih stabil, serta ayunan lengan yang tepat bisa mempercepat kecepatan lari.

Terbukti sekarang ini atletik lari 100 meter itu masih jarang latihan yang didapatkan. Walaupun ada, namun rupanya kurang terarah terutama faktor – faktor pendukung dan penunjang dari atletik itu sendiri, untuk dibentuk dan agar supaya dapat berprestasi dengan baik. Mengenai suatu cara memberikan latihan yang kurang baik itu adalah banyak yang menciptakan seorang atlet namun mereka tidak mengetahui latihan apa sebenarnya yang diberikan agar mendapatkan seorang atlet yang berprestasi bukan karena belum mengetahui sehingga dalam memberikan suatu latihan hanya sembarang saja, atau tidak terencana dan terprogram. Dalam lari 100 meter atau lari sprint yang harus di perhatikan juga yaitu latihan skip.

Skip ini bisa menambah kecepatan lari 100 meter, gerakan ayunan lengan harus terkoodinir dengan gerakan kaki, pada saat kaki kiri melangkah ke depan, maka tangan kiri harus berada di belakang, demikian juga sebaliknya pada saat kaki kanan melangkah ke depan maka tangan kanan harus berada di belakang, demikian pula langkah – langkah selanjutnya.

Lengan di ayunkan dengan siku bengkok, dari belakang ke depan dan dari depan ke belakang yang berlawanan dengan langkah kaki, ayunan lengan sedikit menyilang di depan dada dengan siku membentuk 90 derajat.

Namun demikian pada kenyataannya banyak atlet – atlet yang belum memperhatikan faktor – faktor latihan skip sebagai modal dalam kemenangan perlombaan lari 100 meter. Mereka menganggap bahwa latihan skip tidak terlalu memberi arti dan fungsi dalam nomor lari, yang penting kekutan otot dan panjang tungkai kaki.

Latihan dasar yang menunjang keberhasilan atlet 100 meter adalah latihan skip, skip merupakan kunci keberhasilan atlet lari 100 meter dalam meraih kemenangan dalam

perlombaan, ayunan lengan yang terkoordinir dengan gerakan kaki yang tepat dan cepat merupakan penentu bagi atlet untuk meraih prestasi, juga prestasi yang cepat adalah penentu atau modal untuk memenangkan perlombaan.

Atlet jarak pendek hanya sering melakukan latihan kecepatan, bagaimana atlet itu bisa berlari dengan cepat dengan waktu yang singkat, mereka tidak melakukan program latihan skip yang berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter, dan juga para pelatih kurang menerapkan program latihan skip. Begitu juga dengan para pembina atlet disekolah – sekolah, mereka hanya menerapkan bagaimana atlet siswa itu bisa berlari dengan cepat tanpa memperhatikan unsur – unsur lari seperti ayunan lengan, gerakan kaki, dan sikap badan saat lari pada puncak kecepatan. Dengan demikian hasilnya tidak memuaskan, oleh karena itu setiap atlet harus memiliki suatu program pengembangan kecepatan.

Sesuai dengan pengamatan saya sejak melaksanakan PPL 2 di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, saya melihat bahwa prestasi siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dalam cabang atletik sangat kurang, terutama pada lari 100 meter. Hal ini karena kurangnya latihan yang sistematis terutama pada unsur – unsur lari, seperti gerakan ayunan lengan, gerakan kaki, sikap badan dan juga para siswa belum mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi lari 100 meter, seperti gerakan start, gerakan lari, dan gerakan memasuki finis. Hal ini yang merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian, oleh karena itu perlu pembinaan prestasi di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari. Berkaitan dengan pembinaan prestasi tersebut, perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan dan daya tahan serta kecepatan dengan Latihan Skip.

Melatih Skip yaitu dengan lari di tempat dengan sikap dan ayunan lengan yang betul, makin cepat ayunan lengan makin cepat pula gerakan kaki dan semakin tinggi lutut

diangkat, kecepatan gerakan lengan jangan sampai menimbulkan ketegangan badan karena gerakan lengan yang terlalu bernafsu sehingga bahu akan terangkat ke atas dan menjadikan badan tegang, tidak dapat rileks.

Oleh karena lari jarak pendek merupakan cara lari yang menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin atau dengan kata lain seorang atlet sprint berusaha untuk meraih kecepatan penuh sepanjang jarak yang telah ditentukan.

Masalah ini ingin dikaji lebih spesifik dalam bentuk penelitian ilmiah terhadap Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dengan konsentrasi penelitian pada pengamatan tentang Latihan Skip dan pengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter, dengan judul “ **Pengaruh Latihan Skip Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo**”.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan – permasalahan pokok yang terkait dengan prestasi lari dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah faktor sarana dan prasarana olahraga dapat meningkatkan prestasi atlet lari 100 meter?
2. Sejauh mana Pembina atau pelatih menerapkan program latihan dasar pada nomor lari 100 meter?
3. Apakah benar lari 100 meter membutuhkan latihan khusus?
4. Apakah benar program latihan skip berpengaruh terhadap prestasi atlet 100 meter?
5. Sejauh mana pengaruh latihan skip terhadap kecepatan lari 100 meter?.

1.3. PEMBATASAN MASALAH

Sebagaimana pada susunan identifikasi masalah yang telah dibentuk dalam penelitian, maka penelitian ini hanya membatasi pada beberapa permasalahan saja. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi perluasan makna dalam penelitian.

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini hanya terbatas pada :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada keterkaitan pengaruh latihan skip terhadap kecepatan lari pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo
2. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil populasi serta sampel penelitian yaitu siswa SMP Negeri 7 Kota Gorontalo yang berjumlah 20 orang siswa
3. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, dilakukan dalam waktu dua bulan mulai dari tanggal 3 april sampai dengan 3 mei 2012.
4. Penelitian ini menggunakan alat ukur di antaranya tes kecepatan lari 100 meter.

1.4. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:
“Apakah Latihan Skip dapat mempengaruhi Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putera kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?”

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program latihan skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

1.6. MANFAAT PENELITIAN

1. Praktis

Diharapkan nantinya setelah penelitian ini semua pihak yang terlibat terutama pelatih, pembina olahraga, guru olahraga dan siswa secara keterampilan atau kemampuannya dalam usaha meningkatkan prestasi atletik cabang olahraga lari 100 meter bertambah secara praktis.

2. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lari 100 meter agar mencapai kecepatan maupun hasil yang lebih optimal serta bisa menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dibidang olahraga atletik lari 100 meter.