

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu mengemukakan kaki untuk melangka, kemudian berjalan, lari terdiri dari lari jarak pendek, menengah dan jarak jauh, lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat gala, lompat tinggi, dan lempar terdiri dari lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, tolak peluru. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Atlon* atau *Athlum* yang berarti lomba/perlombaan atau pertandingan. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *leicht atletik* dan negara belanda memakai istilah *athletiek*.

Sejarah atletik di indonesia bermula pada saat Pemerintah Hindia Belanda (di tahun 1930) memasukkan olahraga Atletik sebagai salah satu mata pelajaran yang harus dipelajari di sekolah-sekolah saat itu. Saat itu belum banyak masyarakat mengenal olahraga atletik. Pada tahap awalnya atletik indonesia hanya dikenal di lingkungan pendidikan saja. Seiring berjalannya waktu, olahraga atletik makin digemari oleh masyarakat indonesia.

Karena prestasi indonesia di bidang atletik yang semakin bagus, maka pada tanggal 3 September 1950 di Semarang dibentuklah sebuah organisasi yang menaungi bidang olahraga atletik yang bernama Persatuan Atletik Seluruh

Indonesia (PASI). Eksistensi organisasi ini terbukti dengan berhasilnya diadakan perlombaan atletik pertama di bawah koordinasi PASI pada tahun yang sama.

Olahraga atletik di Indonesia khususnya di propinsi Gorontalo, telah berkembang di kalangan siswa baik itu di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Prestasi belajar yang telah di capai para atlet pada cabang olahraga ini telah mengharumkan nama baik Gorontalo, antara lain cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek.

Berdasarkan hasil observasi di MAN Model Gorontalo, pada cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek siswa belum mampu melakukan sprint dengan baik sesuai apa yang diharapkan oleh peneliti. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas dan pengembangan keterampilan siswa kelas XI MAN Model Gorontalo untuk meningkatkan atlet-atlet berkualitas, oleh karena itu penulis mengkaji permasalahan ini supaya dalam cabang atletik khususnya lari jarak pendek yaitu lari sprint 100 meter menjadi lebih baik peningkatan kualitas kecepatannya, karena dalam kegiatan sehari-hari proses pelatihan tentang lari sprint belum di latih dan cara pelatihan yang kurang mempengaruhi kecepatan dalam lari sprint. Khususnya bagi semua siswa kelas XI MAN Model Gorontalo, yang berpotensi besar untuk berprestasi baik yang berbakat ataupun yang biasa-biasa saja supaya potensi tersebut tersalurkan dengan adanya pengkajian permasalahan ini setidaknya dapat memberikan ide baru tentang warna - warna baru dalam bentuk latihan sehingga. Dalam pengkajian lari sprint merupakan sasaran pokok yang akan di kaji dalam percobaan ini yang menggeluti cabang atletik khususnya dalam peningkatan kecepatan lari jarak pendek 100 meter,

karena dalam latihan ini dituntut supaya memberikan hasil dan jawaban yang sesuai harapan agar peningkatan kualitas olahraga cabang atletik lebih baik lagi.

Jika di tinjau dari karakteristik olahraga Atletik khususnya lari jarak pendek 100 meter, olahraga ini sangat membutuhkan unsur-unsur komponen kondisi fisik yang meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*fleksibilitas*), dan daya ledak (*power*). Karena hanya dengan memiliki enam unsur fisik tersebut siswa dapat mampu melakukan sprint dengan sebaik-baiknya dalam melakukan aktivitas lari jarak pendek atau sprint 100 meter.

Mengacu masalah yang dialami siswa kelas XI MAN Model Gorontalo adalah siswa belum mampu melakukan sprint dengan baik, yang disebabkan oleh unsur kelincahan dan kecepatan untuk bergerak yang masih kurang. Maka dari itu perlu adanya latihan-latihan rutin, agar dapat menunjang dalam melakukan gerakan-gerakan nomor lari pada cabang olahraga atletik. Dalam hal ini perlu diberikan bentuk-bentuk latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan dan sebagainya. Bergerak yang sangat berperan dalam melakukan gerakan-gerakan lari sprint, pelari dapat bergerak dengan cepat dan melakukan sprint sekuat mungkin.

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah lari pelan-pelan (*jogging*), naik turun bangku, sit up, pus up, lompat kijang, lari cepat 10 meter, lari bolak-balik, squat stras dan squat jump, shuttle run. Menggunakan bentuk latihan ini guna untuk membentuk kekuatan otot tungkai di antaranya adalah otot paha quadriceps, otot hamstrings dan otot betis gastrocnemius.

Kenyataan menunjukkan bahwa unsur latihan sirkuit sering diabaikan dalam pelaksanaan latihan. Hal ini tampak pada sebagian pelari hanya mengutamakan latihan kecepatan, kelincahan saja atau meniti beratkan pada latihan keterampilan bukan pada untuk kekuatan otot. Latihan sirkuit ini merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan dimana latihan tersebut digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot. Hal ini dilakukan guna mencapai tujuan tertentu seperti memperbaiki kondisi fisik, kekuatan, kesehatan pada suatu cabang olahraga dan sebagainya. Untuk bisa melakukan sprint dengan baik, maka dilakukan program latihan sirkuit yang terarah baik yang menyangkut kondisi fisik, maupun teknik lari sprint. Selain itu, pelaksanaan latihan juga harus teratur dan sistematis, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar. Selain faktor kekuatan otot, faktor yang turut menunjang antara lain adalah faktor gizi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan tersebut dengan judul: ***“Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas XI MAN Model Gorontalo.”***

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah sebelumnya, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya potensi belajar siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo pada cabang atletik khususnya lari jarak pendek 100 meter.

2. Kurangnya latihan kekuatan otot tungkai melalui latihan sirkuit guna menunjang peningkatan prestasi belajar lari jarak pendek 100 meter pada siswa kelas XI MAN Model Gorontalo.
3. Kurangnya aktivitas dan pengembangan keterampilan dasar sprint siswa kelas XI MAN Model Gorontalo untuk menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas guna meningkatkan prestasi cabang atletik khususnya lari jarak pendek.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

“Apakah dengan latihan sirkuit dapat mempengaruhi lari jarak pendek 100 meter”?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan sirkuit mempunyai pengaruh terhadap keterampilan lari jarak pendek 100 meter pada siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang di harapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Secara Praktis
 - a. Sebagai bahan masukan demi terwujudnya prestasi belajar yang baik pada salah satu cabang olahraga atletik yaitu lari jarak pendek atau sprint.

b. Penggunaan latihan kekuatan otot melalui latihan sirkuit seperti squat jump dan lari cepat diharapkan dapat menunjang peningkatan prestasi belajar sprint pada siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo.

2. Manfaat Secara Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan khasana keilmuan khususnya pengaruh latihan sirkuit terhadap lari jarak pendek 100 meter melalui esperimentasi pada siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo.