

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah berkembang dengan pesat dan telah tersebar di seluruh dunia. Seiring berjalannya waktu olahraga semakin dikenal oleh banyak orang. Baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi di semua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga atletik. Perlombaan atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar. Dalam bahasa Inggris, perlombaan tersebut dinamakan dengan istilah *track and field*, yang kalau diterjemahkan dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan (*field*). Istilah atletik dalam bahasa Inggris mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan manusia. Berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia.

Atletik merupakan olahraga yang tertua. Sejak zaman dahulu manusia sudah mengenal olahraga. Atletik merupakan induk dari semua olahraga yang hampir semua dapat dilakukan oleh orang. Sementara atletik merupakan kegiatan sehari-hari yang dikerjakan dari kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar, karena atletik merupakan dasar dari pembinaan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga lari, lompat dan lempar ini masih dipecahkan lagi dalam beberapa kategori nomor. Misalnya dalam

cabang olahraga lari dibagi menjadi 3 nomor, yaitu nomor lari jarak pendek atau *sprint*, lari jarak menengah, lari jarak jauh dan sebagainya. Salah satunya pada nomor lari jarak pendek atau *sprint*.

Lari jarak pendek atau *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga nomor lari yang sering di pertandingkan di kejuaraan di indonesia. Lari *sprint* adalah cabang olahraga yang terdiri dari nomor lari ,100 meter, 200 meter dan 400 meter. Untuk mencapai prestasi pada nomor atletik tidaklah mudah karena harus memerlukan latihan secara intensif, dan memahami serta menguasai teknik olahraga atletik dengan baik. Selain itu untuk meraih prestasi memerlukan daya juang yang tinggi karena kegiatan atletik lebih khusus dibanding dengan olahraga lain. Namun pada sekolah khususnya pada anak sekolah masih smp cabang lari olahraga seperti lari 100 meter, 200 meter dan 400 meter belum seluruhnya di terapkan, melainkan lari 50 sampai dengan 60 meter.

Untuk meningkatkan pengembangan daya kreativitas siswa disekolah juga butuh peningkatan unsur-unsur seperti latihan, fisik siswa atau atlet, strategi, taktik, teknik, dan mental. Jadi dari sekian unsur yang tertera dua diantara yang sangat penting memegang peranan penting untuk meningkatkan dalam olahraga atletik terutama dalam kecepatan lari *sprint* 60 meter yaitu bentuk latihan dan komponen fisik. Latihan dapat diartikan suatu kegiatan yang di lakukan secara sistematis, dan di lakukan secara berulang-ulang. Dan bentuk latihan yang berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter yaitu latihan *shuttle run*.

Shuttle run merupakan gerakan lari bolak balik yang di kerjakan sampai beberapa kali yang tujuannya untuk mengukur kelincahan seseorang. Sementara unsur komponen fisik dalam kegiatan berlatih merupakan salah satu prasyarat sangat diperlukan dalam setiap usaha dalam berolahraga untuk berlatih atau latihan.

Berdasarkan deskripsi diatas, maka masalah pokok yang timbul dari uraian tersebut adalah latihan apa yang dapat diandalkan untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter. Kenyataan yang ada di SMP Negeri 1 Kabila kecepatan siswa dalam cabang olahraga lari masih di bawah rata-rata dilihat dari hasil observasi yang di laksanakan pada waktu ppl 2. hal ini di perkirakan pada waktu pembelajaran siswa belum mengetahui atau melakukan latihan *shuttle run* dengan baik. Bentuk dari hal ini peneliti ingin meneliti pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut : Kurangnya latihan yang intensif dan teknik yang dapat berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter, Kurangnya komponen fisik yang dapat mempengaruhi terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter, Kurangnya latihan *shuttle run* yang dapat berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : **“Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila?”**.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut

1.5.1 Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *shuttle run*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

a. Bagi siswa

Meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa sekolah menengah pertama khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang lari *sprint*. Selain itu sebagai bahan masukan bagi siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang lari *sprint* agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.