

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik menurut Roji dan Eva Yulianti (2017:131) Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *mother and sport*. Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya.

Harus kita akui saat ini olahraga merupakan salah satu aktifitas yang banyak di gemari oleh masyarakat luas. Orang-orang yang berprestasi di bidang olahraga mendapat perhatian tersebut baik di kalangan masyarakat maupun pemerintah. Pemerintah saat ini memusatkan perhatiannya terhadap pembinaan olahraga untuk melahirkan atlit-atlit yang handal guna mencapai prestasi yang tinggi baik ditingkat Nasional maupun ditingkat Internasional. Pembinaan mulai dari kalangan pelajar yang memulai program PPLP hingga binaan kalangan mahasiswa melalui program PPLM. Selain pembinaan, berbagai lembaga turut menyelenggarakan kejuaraan-kejuaraan untuk mengasa dan menguji kemampuan atlit-atlit.

Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek

terdiri dari lari 100 m, 200 m, dan 400 m. Secara teknis sama yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin banyak tenaga yang harus dibutuhkan.

Lari jarak pendek salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia lari jarak pendek sangat memasyarakat baik disekolah-sekolah, desa-desa dan sebagainya. Olahraga lari jarak pendek ini banyak dipertandingkan disetiap perlombaan olimpiade. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint perlu adanya frekuensi latihan secara intensif dan optimal. Di setiap sekolah ada kegiatan ekstrakurikuler yang setiap semester diadakan oleh pihak sekolah untuk menjelang kenaikan kelas. Tentu saja kegiatan ekstrakurikuler lari jarak pendek yang dilakukan seakan sia-sia, padahal keinginan siswa untuk mengikuti kegiatan latihan cukup banyak. Tidak meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek 50 m walaupun telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disebabkan oleh banyak hal seperti minimnya sarana dan prasarana serta latihan yang dilakukan tanpa program latihan.

Untuk dapat melakukan lari jarak pendek 50 m dengan benar maka terlebih dahulu belajar teknik dasar lari jarak pendek tersebut. Hal ini tidak ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler lari jarak pendek yang berlangsung di SMK NEGERI 1 SUWAWA. Biasanya siswa langsung berlari secepat-cepatnya, tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik

dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan siswa dalam melakukan lari jarak pendek 50 m tidak pernah meningkat.

Berdasarkan fakta pada saat PPL di SMK NEGERI 1 SUWAWA dari tanggal 20 agustus sampai dengan 19 oktober, penulis diberikan amanat untuk mengajar di kelas X. penulis menemukan masih kurangnya kemampuan siswa saat melakukan lari jarak pendek 50 m, Maka penulis berharap untuk dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek pada siswa maka perlu adanya latihan secara teratur dengan program latihan secara baik guna mendapatkan hasil lari yang maksimal. Seiring dengan perkembangan pendidikan dan pelatihan olahraga atletik peningkatan kecepatan lari jarak pendek dapat dilakukan dengan cara latihan koordinasi ; yang bertujuan untuk meningkatkan sinkronisasi antara perintah otak dengan kemampuan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan topik “Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek (Study Experimen pada siswa kelas X TSM SMK NEGERI 1 SUWAWA)”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Apakah sarana dan prasarana berpengaruh pada kecepatan lari jarak pendek?
- 2) Apakah kemampuan otot berpengaruh pada kecepatan lari jarak pendek?

- 3) Apakah latihan koordinasi berpengaruh pada kecepatan lari jarak pendek?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari pendahuluan, identifikasi dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian yaitu; apakah ada pengaruh latihan koordinasi terhadap kecepatan lari jarak pendek (study experimen pada siswa kelas X TSM SMK NEGERI 1 SUWAWA) ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi terhadap kecepatan lari jarak pendek (study experimen pada siswa kelas X TSM SMK NEGERI 1 SUWAWA)

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- 1) Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek melalui latihan : Koordinasi yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan.

- 2) Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kecepatan.

- 3) Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

4) Penelitian

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempraktekkan sendiri bentuk latihannya guna kemampuan kecepatan lari jarak pendek.

2) Manfaat bagi guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lari.

3) Manfaat bagi peneliti

Mendapatkan suatu pengalaman yang sangat berharga dalam melatih dan membuat program latihan yang tepat.