

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan memperkuat otot. Contoh olahraga adalah sepak bola, renang, dan lempar lembing (Harsuki, 2016). Olahraga juga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang membutuhkan kemampuan dan bakat fisik, yang dapat dilakukan sendiri atau dengan orang lain, dan yang dapat bersifat menghibur dan rekreasi (Organisasi, 2020). Olahraga merupakan aktivitas yang sangat populer di seluruh dunia dan memainkan peran besar dalam masyarakat. Selain meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik, olahraga juga merupakan alat untuk mencapai kesuksesan dan mengembangkan kemampuan individu hingga potensi maksimalnya (Harsuki, 2016).

Aktivitas fisik adalah setiap tindakan tubuh yang menggunakan otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Ini adalah aktivitas sehari-hari seperti menaiki tangga, berkebun, dan membersihkan rumah (Organisasi, 2020). Olahraga adalah jenis latihan fisik yang direncanakan, diorganisir, dan diulang dengan tujuan utama untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, misalnya renang, jogging, bersepeda, dan senam (Organisasi, 2020). Tujuan individu dalam olahraga bervariasi sesuai dengan kebutuhan, minat, dan ambisi mereka, baik untuk kesehatan, rekreasi, atau prestasi (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019).

Olahraga berprestasi tinggi adalah olahraga yang menumbuhkan dan mengembangkan atlet secara terencana, bertingkat, dan berkelanjutan melalui sistem kompetitif untuk mencapai kesuksesan yang didukung oleh ilmu dan teknologi olahraga (Indonesia, 2023). Dua tujuan utama olahraga berprestasi tinggi adalah untuk mengoptimalkan potensi dan kemampuan atlet serta meningkatkan reputasi dan prestise negara di tingkat nasional dan internasional (Indonesia, 2023). Kesuksesan olahraga diungkapkan dalam kemampuan dan keterampilan atlet, yang memberikan kondisi untuk kinerja optimal dalam pelatihan dan kegiatan kompetitif (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang mencakup latihan fisik dan gerakan sebagai sarana utama untuk mencapai tujuan pendidikan yang komprehensif, termasuk perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional anak (Komarudin, 2017). Pendidikan jasmani bukan hanya tentang kebugaran fisik tetapi juga tentang pembentukan karakter, sportivitas, dan nilai-nilai sosial. Pendidikan jasmani merupakan bagian inheren dari sistem pendidikan yang berupaya meningkatkan keterampilan gerak, kebugaran fisik, dan gaya hidup aktif dan sehat melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan. (Mahendra, 2017) Latihan-latihan tersebut dirancang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa sehingga mereka dapat belajar secara bermakna dan efektif.

Kurikulum pendidikan jasmani juga bertujuan untuk mengembangkan aspek emosional, kognitif, dan psikomotorik secara seimbang. Hal ini sejalan

dengan (Lutan, 2018) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana pembelajaran yang dapat membentuk kepribadian, disiplin, dan kerja tim melalui sistem pengalaman gerak.

Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani penting untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa, keterampilan sosial, dan prestasi akademik (Komarudin, 2017). Pada saat yang sama, pendidikan jasmani merupakan alat pengajaran seumur hidup yang membantu mengembangkan perilaku aktif dan sehat sejak usia sekolah (Kirk, 2020).

Atletik mungkin merupakan olahraga tertua di dunia. Olahraga ini melibatkan berjalan, berlari, melompat, dan melempar, dan sudah ada sejak manusia pertama di bumi. Hal itu karena manusia pertama di bumi harus berjalan, berlari, melompat, dan melempar untuk bertahan hidup. Dalam hal ini, manusia menggunakan kemampuan mereka dalam berlari, melompat, dan melempar untuk membela diri dari serangan makhluk liar. Berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang penting bagi kehidupan manusia. Semua gerakan ini dapat ditemukan dalam atletik. Bahkan, gerakan-gerakan ini adalah fondasi dan jiwa dari olahraga. Itulah mengapa atletik disebut "Ibu dari Olahraga". Gerakan-gerakan dasar ini telah dikenal sejak keberadaan umat manusia. Namun, kompetisi atletik baru tercatat dalam sejarah pada zaman kuno, sekitar 1000 tahun SM (Rewo, 2018b).

Menurut Sukendro dan (Sukendro & Yuliawan, 2019), Atletik adalah olahraga resmi yang didirikan oleh Federasi Atletik Amatir Internasional (IAAF).

Atletik juga diakui secara resmi di Indonesia di bawah Asosiasi Atletik Indonesia (PASI). Atletik merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan umum dan berfokus pada aktivitas fisik, hidup sehat, serta perkembangan yang harmonis dan seimbang dari aspek tubuh, pikiran, sosial, dan emosional.

Atletik adalah olahraga tertua dan dikatakan sebagai induk dari semua olahraga. Menurut (Rewo, 2018a), atletik merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan secara umum yang mendorong aktivitas fisik dan terciptanya hidup sehat serta perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional yang harmonis, seimbang, dan harmonis. Latihan dalam atletik sangat penting dalam meningkatkan kebugaran fisik. Atletik melibatkan gerakan dasar seperti kelincahan, fleksibilitas, kekuatan, dan kecepatan. Atletik merupakan aktivitas yang sangat populer karena sejumlah besar individu dengan penuh semangat berpartisipasi dalam acara-acara di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. Orang-orang berpartisipasi dalam atletik karena berbagai alasan, termasuk peningkatan performa, hobi, pemeliharaan kesehatan, dan tujuan pendidikan. Perkembangan atletik dapat dilihat dari banyaknya klub di berbagai daerah di seluruh negeri di bawah naungan Asosiasi Atletik Indonesia (PASI). Klub-klub ini bersaing untuk mengembangkan atlet mereka agar sukses dalam berbagai cabang olahraga. Cabang olahraga lainnya didasarkan pada atletik itu sendiri. Aktivitas ini membutuhkan kecepatan dan kekuatan fisik, yang sangat penting untuk setiap gerakan dalam olahraga lain. Atletik meliputi cabang-cabang berikut: Lari jarak

pendek (100 meter, 200 meter, 400 meter) Lari jarak menengah (800 meter-1500 meter) Lari jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10.000 meter, maraton) Jalan cepat Lempar (lempar lembing, lempar cakram, lempar peluru) Lompat (lompat jauh, lari gawang, lompat tinggi, lompat tiga langkah, dan lompat galah) Lima cabang Tujuh cabang

Dalam dunia olahraga terdapat banyak jenis pelatihan. Salah satu strategi tersebut adalah pelatihan sprint. Dalam latihan lari cepat, terdapat banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan lari, khususnya kemampuan lari cepat. Lari cepat berarti berlari secepat mungkin untuk jarak tertentu. Jarak hingga 400 meter masih dianggap lari cepat.

Lari cepat membutuhkan banyak ketahanan langkah (kecepatan dan daya tahan). Pelari berusaha menyesuaikan diri dengan langkah yang sempurna dalam perlombaan, dengan upaya seimbang yang ada dalam upaya mereka sendiri. Kemudian, dalam perubahan kecepatan, pengendalian diri, relaksasi, dan akselerasi sangat diperlukan.

Terdapat beberapa program latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari dalam bidang lari cepat. Salah satu program latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari seorang atlet adalah latihan lari rusa (deer run). Latihan lari rusa meningkatkan kecepatan dan kekuatan kaki.

Latihan adalah proses berkelanjutan yang sistematis dan dapat diulang yang berorientasi pada peningkatan keterampilan fisik, teknis, taktis, dan mental

seseorang untuk mencapai kinerja optimal (T. O. Bomp & Buzzichelli, 2019). Pelatihan tidak dilakukan secara sembarangan, tetapi diorganisir berdasarkan prinsip-prinsip ilmiah dan diarahkan pada tujuan yang diinginkan. Pelatihan adalah serangkaian aktivitas fisik sistematis dan progresif yang meningkatkan kemampuan fungsional tubuh seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi (T. Bomp & Buzzichelli, 2021). Pendekatan pelatihan harus mempertimbangkan prinsip-prinsip beban berlebih, spesifisitas, dan adaptasi untuk mendapatkan hasil terbaik. Pelatihan terkadang digambarkan sebagai proses pengembangan yang menginduksi perubahan positif pada fitur fisiologis dan neuromuskular melalui rangsangan fisik yang ditargetkan (McArdle et al., 2018). Tubuh menyesuaikan diri dengan beban pelatihan yang berkelanjutan dan inilah mengapa adaptasi tersebut terjadi. Seperti yang ditunjukkan oleh (T. Bomp & Buzzichelli, 2021), pelatihan merupakan bagian penting dari pengembangan performa olahraga, secara progresif dan berkelanjutan meningkatkan bakat dasar dan spesifik atlet. Oleh karena itu, pelatihan harus dilakukan secara berkala dan disesuaikan berdasarkan tingkat kemampuan dan usia individu.

Berdasarkan konsep kekuatan dan daya, latihan dapat secara signifikan meningkatkan performa fisik seperti yang ditunjukkan dalam penelitian (Suchomel, 2016). Di sisi lain, (Chaabene dkk., 2020) menemukan bahwa latihan yang konsisten dan terstruktur memiliki dampak positif pada performa atlet, khususnya dalam hal kecepatan dan daya ledak. Latihan kemudian dapat digambarkan sebagai proses aktivitas fisik yang terencana, sistematis, dan

berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik, teknis, dan mental, dengan menyesuaikan tubuh dengan beban latihan yang diberikan (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019; Haff & Triplett, 2016).

Latihan lari rusa adalah latihan pliometrik yang melibatkan lari dengan dorongan kuat dan lompatan ke depan yang panjang dan berulang, yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kekuatan ledak otot kaki (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019). Lari rusa adalah contoh integrasi kekuatan, kecepatan, dan koordinasi dan sangat bermanfaat dalam meningkatkan kapasitas eksplosif ekstremitas bawah (T. Bompa & Buzzichelli, 2021).

Lari rusa dianggap sebagai latihan kekuatan karena memanfaatkan siklus peregangan-pemendekan pada otot kaki yang bekerja untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat (Haff & Triplett, 2016). Ini adalah latihan umum dalam atletik, khususnya dalam lari dan lompat, karena meniru pola gerakan akselerasi dan dorong saat berlari cepat (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019).

Lari rusa sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan berlari cepat terutama dalam fase akselerasi dan kecepatan tertinggi. Aktivitas ini dapat meningkatkan daya ledak otot kaki, yang penting untuk dorongan yang kuat saat kaki menyentuh lintasan (Haff & Triplett, 2016). Semakin eksplosif otot kaki, semakin besar dorongan ke depan saat Anda berlari cepat.

Penelitian menunjukkan bahwa latihan pliometrik seperti lari gazelle dapat meningkatkan kecepatan lari cepat dengan meningkatkan kekuatan otot kaki, koordinasi neuromuskular, dan efisiensi motorik (Markovic & Mikulic, 2016). Selain itu, lari gazelle juga membantu meningkatkan panjang langkah dan frekuensi langkah, dua faktor penting dalam menentukan kecepatan lari cepat (McArdle et al., 2018).

Dalam penelitian mereka, (Rewo, 2018a) menunjukkan bahwa lari gazelle memiliki pengaruh yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan gerakan kaki eksplosif yang secara langsung terkait dengan performa lari cepat dan lompatan. Hasil ini sejalan dengan temuan (Chaabene et al., 2020) yang menyatakan bahwa latihan pliometrik dapat meningkatkan performa lari cepat jarak pendek melalui modifikasi kekuatan dan kecepatan otot. Oleh karena itu, lari gazelle merupakan metode latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan lari cepat karena dapat menghasilkan kekuatan otot kaki eksplosif, meningkatkan teknik dorong, dan meningkatkan efisiensi serta kecepatan atlet (T. O. Bompa & Buzzichelli, 2019).

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler yang digunakan sebagai kegiatan untuk mengembangkan potensi, minat, kemampuan, dan kepribadian siswa secara holistik (Mulyasa, 2017). Kegiatan ini dimaksudkan untuk memperluas pengalaman belajar siswa melalui kegiatan tambahan yang disesuaikan dengan minat dan kebutuhan mereka. Kegiatan ekstrakurikuler menurut (Mulyasa, 2017)

adalah kegiatan tambahan di luar program pembelajaran tradisional yang bertujuan untuk mengembangkan bakat non-akademik seperti keterampilan sosial, kepemimpinan, kerja tim, dan pembentukan karakter. Kegiatan ekstrakurikuler memberi siswa kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakat mereka lebih lanjut dalam lingkungan yang lebih santai dan menyenangkan.

Wiyani (2018) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan media pengembangan kepribadian dan peningkatan pendidikan karakter, karena mencakup prinsip-prinsip disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan kerja sama. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Penelitian (Lestari, 2016) mengungkapkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki dampak positif pada perkembangan sosial, kepercayaan diri, dan prestasi siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat (Sugiyono, 2019b) yang menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana strategis dalam mengembangkan potensi siswa secara holistik, baik unsur kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dalam hal ini, kegiatan ekstrakurikuler dapat dianggap sebagai program pendidikan non-formal di sekolah yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap, untuk mengembangkan minat, bakat, keterampilan sosial, dan karakter siswa dengan cara terbaik dan berkelanjutan (Kebudayaan, 2015).

Berdasarkan observasi pada saat lomba sprint 100 Meter antar SMP se-Kota Bogor timer siswa siswi MTS Al Kautsar Kota Bogor masih dibawah

harapan disebabkan oleh kurangnya latihan yang berfokus pada kecepatan dan pada saat mau ikut lomba penyeleksian dilakukan secara mendadak. Hasil observasi peneliti di bidang atletik lari sprint 100 meter karena kurangnya akselerasi dan kecepatan maksimal serta lemahnya keketatan otot tungkai siswa dan kurangnya siswa yang menguasai teknik lari sprint yang benar diakibatkan oleh latihan yang monoton atau kurangnya latihan yang berfokus pada lari sprint. Hasil yang kurang memuaskan ini disebabkan oleh kemampuan lari sprint di MTS Al Kautsar yang masih kurang optimal di O2SN sebelumnya. Berdasarkan data dan kenyataan yang ditemukan di lapangan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan maka penulis tertarik untuk mengangkat topik “EFEKTIVITAS LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK MTS AL KAUTSAR KOTA BOGOR”. Latihan lari kijang ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan dapat meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter di MTS Al Kautsar Kota Bogor, sehingga siswa menguasai teknik lari sprint 100 meter dengan benar.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan di atas, maka penelitian ini akan meneliti tentang efektivitas latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik mts al kautsar kota bogor.

2. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah efektivitas latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik MTS Al Kautsar Kota Bogor?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian tentu saja mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang di lakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah “Untuk mengetahui efektivitas latihan lari kijang terhadap kecepatan lari sprint 100 meter peserta ekstrakurikuler atletik mts al kautsar kota bogor.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa hal-hal berikut akan bermanfaat bagi penulis dan pembaca yang membaca penelitian ini:

1. Secara teoritis, dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan pendidikan tentang penggunaan model latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter
2. Secara praktis, ini dapat berfungsi sebagai referensi bagi siswa lari sprint 100 meter untuk menggunakan model latihan yang tepat, yang secara efektif meningkatkan kinerja siswa dalam lari sprint 100 meter.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesimpangsiuran istilah dalam judul penelitian, peneliti membuat definisi operasional untuk memudahkan pembaca memahami isi penelitian. Batasan untuk istilah-istilah ini adalah sebagai berikut:

1. Efektivitas

Efektivitas mengacu pada tingkat keberhasilan suatu aktivitas atau program dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Suatu tindakan dianggap efektif jika hasilnya selaras dengan atau mendekati tujuan yang dimaksud (Sugiyono, 2019).

2. Latihan

Pelatihan adalah proses yang disengaja, metodis, dan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknis, taktis, dan mental individu untuk mencapai kinerja puncak (Bompa & Buzzichelli, 2019).

3. Lari Kijang

Bompa dan Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa lari kijang adalah latihan eksplosif yang menggunakan siklus peregangan-pemendekan (SSC), mekanisme yang melibatkan pemanjangan otot diikuti oleh kontraksi cepat untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam durasi singkat. Proses ini penting dalam kegiatan atletik seperti lari cepat dan lompat.

4. Lari 100 meter

Tidow (2016) menyatakan bahwa fase awal dirancang untuk menghasilkan dorongan awal yang kuat melalui respons cepat terhadap sinyal dan dorongan eksplosif dari blok start. Fase akselerasi bertujuan untuk meningkatkan kecepatan secara bertahap hingga kecepatan maksimum tercapai. Pada fase ini, panjang dan frekuensi langkah mulai ditingkatkan secara ideal.