

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Atletik berasal dari bahasa Yunani yang diambil dari kata ATHLON yang artinya berlomba atau bertanding, Atletik dimulai sejak diadakannya olimpiade modern pertama kali di kota Athena, Yunani pada tahun 1896 dan terbentuknya atau lahirnya badan dunia Federasi Atletik Amatir Internasional dalam tahun 1912. Olahraga atletik salah satu olahraga yang dipertandingan dalam kejuaraan multievent seperti Olympiade pada tingkat dunia, Asian Games dan Sea Games pada tingkat Asia dan Asia Tenggara, sedangkan dalam negeri sendiri terdapat Pekan Olahraga Nasional. Selain multievent atletik juga mempunyai single event seperti IAAF championship ditingkat dunia dan di Indonesia diantaranya Kejurnas atletik. Olahraga atletik juga merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia Menurut Lhaksana (2011:5). Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Atletik merupakan kegiatan jasmani yang meliputi gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Gerakan *High Knee* adalah gerakan yang dilakukan dengan menggerakkan otot utama pada bagian paha dan betis pada kecepatan tertentu. Gerakan ini sangat bertumpu pada kekuatan otot tubuh bagian bawah. Gerakan mengangkat lutut pada *High Knee* mampu meningkatkan kekuatan otot paha dan betis. Sedangkan

saat mengangkat badan ke atas membuat sistem otot menjadi lebih kuat. Selain mudah dilakukan dan dapat dilakukan di mana saja, *High Knee* sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh seperti menambah ketahanan tubuh dan memperkuat otot. Namun

sebelum melakukan gerakan *High Knee*, jangan lupa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mencegah cedera seperti kram, nyeri otot dan cedera lainnya. Variasi gerakan *High Knee In Out* juga melatih otot hingga dapat melatih daya tahan kardiovaskular, gerakan *High Knee In Out* dapat melatih kelincihan dan kecepatan atlet, sedangkan untuk *High Knee Zig Zag* jenis latihan kelincihan yang dapat menantang kardiovaskuler sekaligus melatih otot kaki, variasi gerakan *High Knee In Out* dan *High Knee Zig Zag* sebenarnya sama-sama dapat melatih daya tahan kardiovaskuler ketika bergerak berubah arah hasilnya, kecepatan, kelincihan, kecepatan bereaksi, koordinasi dan ketangkasan individu dapat meningkat.

Kata bugar berarti tidak dalam keadaan lemah atau sakit, baik dari segi fisik maupun non fisik. Kebugaran merupakan faktor yang sangat penting dan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap manusia dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran seseorang akan menunjang tercapainya belajar dan kinerja yang baik sesuai profesi masing-masing setiap manusia, Kebugaran jasmani mempunyai komponen-komponen yang dapat mendukung terciptanya kebugaran jasmani yang diharapkan Menurut Ananda Fani Muhammad (2005:5). Mengetahui komponen dasar kebugaran jasmani sangat penting karena dapat menentukan baik-buruknya kebugaran jasmani seseorang. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebugaran aerobic merupakan komponen kerja jantung untuk memompa darah yang kaya akan oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk

menyelesaikan dan memulihkan dari aktivitas jasmani. Berdasarkan pada beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran kardiovaskular adalah kemampuan seseorang menggunakan oksigen secara maksimal, artinya kapasitas fungsional kardiovaskular yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang intensitas, kehususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motivasi perkembangan gerak adalah beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

SMK Barunawati Surabaya adalah sekolah menengah kejuruan yang memiliki peserta didik kelas XII yang cukup baik, tetapi dari segi kebugaran peserta didik sangatlah rendah.

Berdasarkan hasil observasi melalui pengamatan SMK Barunawati Surabaya khususnya dari siswa kelas XII masih rendahnya daya tahan kardiovaskuler, peneliti akan mencoba menelusuri kendala-kendala saat berada di lapangan. Berdasarkan pengamatan saat belajar ternyata kurangnya variasi saat pembelajaran yang di terapkan oleh guru pendidikan jasmani di lapangan masih kurang dan faktor kurangnya sarana seperti cone dan ladder drills.

Masalah yang dialami siswa kelas XII SMK Barunawati Surabaya ini sangat memengaruhi pada saat berlari, sangat dibutuhkan daya tahan, kelincahan. Jadi peneliti harus menguji dengan pembelajaran atletik dengan variasi gerakan High knee karena variasi High Knee In Out dan High Knee Zig-Zag adalah sebuah bentuk latihan kelincahan siswa melewati ladder drills dengan gerakan variasi High Knee In Out berukuran 8 meter dan siswa melewati cone dengan gerakan variasi High Knee Zig-Zag berukuran 8 meter. Latihan ini bertujuan melatih kelincahan dan meningkatkan daya tahan. Dari hasil peneliti di atas, maka dapat di simpulkan teknik meningkatkan daya tahan yang dimiliki siswa kelas XII SMK Barunawati Surabaya perlu ditingkatkan lagi dengan

latihan pembelajaran variasi gerakan High Knee In Out dan Zig-Zag. Untuk itu peneliti ingin meningkatkan daya tahan pada siswa kelas XII SMK Barunawati Surabaya dengan judul *“PENGARUH LATIHAN HIGH KNEE IN OUT DAN HIGH KNEE ZIG ZAG TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA SMK BARUNAWATI SURABAYA”*. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar daya tahan pada siswa XII SMK Barunawati Surabaya.

#### **B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikembangkan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan daya tahan pada saat melakukan gerakan High Knee
2. Kurangnya variasi dalam pembelajaran daya tahan pada lari jarak jauh
3. Pencapaian hasil yang belum maksimal dalam penguasaan daya tahan

#### **C. Rumusan Masalah**

Dari masalah yang telah di temukan, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan variasi High Knee In Out terhadap peningkatan daya tahan?
2. Adakah pengaruh latihan variasi High Knee Zig Zag terhadap peningkatan daya tahan?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara variasi High Knee In Out dan High Knee Zig Zag terhadap daya tahan dalam cabang olahraga Atletik?

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan hasil daya tahan melalui penerapan variasi High Knee In Out dan High Knee Zig Zag.

2. Untuk Membuktikan seberapa besar hasil daya tahan melalui penerapan variasi High Knee In Out dan High Knee Zig Zag dalam cabang olahraga Atletik.

#### **E. Variabel Penelitian**

1. Variabel
  - a. Variabel Bebas (X) dalam penelitian ini yaitu latihan High Knee In Out dan High Knee Zig Zag
  - b. Variabel Terikat (Y) dalam penelitian ini yaitu meningkatkan hasil daya tahan
2. Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

  - a. Latihan High Knee In Out dan High Knee Zig Zag adalah salah satu bentuk latihan daya tahan otot dengan tujuan utama adalah untuk mengembangkan otot paha dan otot betis.
  - b. Hasil daya tahan adalah meningkatkan kemampuan system kerja otot menjadi lebih kuat dan lebih lentur, dan meningkatkan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah bahan masukan agar dapat lebih memvariasikan gerakan High Knee.
2. Menambah Wawasan, pengalaman dan kecerdasan dalam menulis karya.
3. Menambah strategi pembelajaran siswa.