

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik agar secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan emosional dan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Sedangkan pengertian Jasmani adalah Fisik atau tubuh seseorang.

Pendidikan jasmani ini salah satu mata pelajaran disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional.

Salah satu cabang olahraga di sekolah yang diajarkan di mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah cabang olahraga Atletik. Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani disekolah cabang olahraga Atletik adalah salah satu cabang yang wajib diajarkan dari SD sampai SMA. Cabang olahraga Atletik merupakan cabang olahraga yang ada dalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah sekolah.

Cabang Olahraga Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang paling kompleks, karena banyak nomor yang dilombakan dalam cabang ini, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Suroto (2015, 2) Atletik meliputi Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua karena Gerakan itu semuanya ada dalam atletik dan menjadi dasar dan intisari semua cabang olahraga. Itulah sebabnya atletik disebut sebagai “Ibu Olahraga”. Namun yang akan dibahas yaitu Lari Jarak Pendek atau *Sprint* 100 meter.

Lari adalah menggerakkan kedua kaki untuk melakukan gerakan berlari baik dalam tempo medium atau cepat, gerakannya

lebih cepat dari berjalan. Manfaat lari dapat membuat organ dalam tubuh dapat terpengaruh bila sering melakukan olahraga ini seperti jantung lebih sehat dan lebih kuat dan mampu bekerja optimal untuk memompa darah dan mengalirkannya ke seluruh tubuh.

Lari Jarak Pendek adalah jenis olahraga yang menempuh jarak yang relatif lebih pendek. Lari jarak pendek ini merupakan cabang cabang olahraga atletik yang memperhitungkan kecepatan dalam mencapai *finish*. Dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan waktu yang paling singkat. Semakin cepat, maka semakin baik pula hasilnya. Dan biasanya menggunakan gaya *start* jongkok.

Lari Jarak Pendek (*Sprint*) adalah lari yang seluruh pelarinya menggunakan kecepatan maksimal dengan menempuh jarak mulai 100 M – 400 M. Biasanya ada 3 nomor lari *sprint* yang diperlombakan dari mulai 100 M, 200 M, dan 400 M. Kecepatan adalah kebutuhan utama untuk lari jarak pendek. Kecepatan harus dipertahankan dan terus ditingkatkan oleh seorang *sprinter*. Oleh sebab itu, cara cara latihan harus konsisten dalam meningkatkan performa kecepatan maksimal agar terus meningkat dari waktu ke waktu.

Selain tugas ajar dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar dan tugas ajar pun harus mampu mengakomodasi perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik.

Siswa sekolah pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pemikiran kebanyakan siswa pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain atau bersantai-santai. Siswa tidak *focus* dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih banyak siswa yang kurang bergerak, bermalas malasan, dan bersenangurau sesama teman. Dan salah satunya untuk mata pelajaran lari jarak pendek siswa kurang serius dan kurang *focus* terhadap materi dan praktiknya terutama pada saat melakukan tahapan lari *sprint* mulai dari *start* sampai *finish* siswa terlihat tidak serius dan tidak maksimal dalam melakukan

praktik. Sehingga untuk catatan hasil waktu saat melakukan lari jarak pendek kurang maksimal karena siswa kurang *focus* dan antusias dan pembelajaran terlalu monoton kurang adanya variasi latihan menjadi bosan sehingga dalam melakukan praktik dan tes siswa tidak maksimal.

Dari latihan ke latihan berikutnya seorang pelari harus konsisten dalam mempertahankan kecepatannya dalam berlari dalam satu waktu *start*. Dan harus terus meningkat performa kecepatannya. Dalam keadaan apapun dan seberat apapun rintangannya, seorang pelari *sprint* tidak boleh goyah dan menurunkan kecepatan berlarnya untuk mengasah dan meningkatkan performa kecepatan maksimal pelari agar meningkat dan tidak sampai drop. Semisal sebagai contoh pelari latihan menggunakan beban atau tahanan berupa *parachute run*, yang dipakai saat berlari.

Parachute Run digunakan dengan cara mengikat ujung tali *parachute* dengan pinggang pelari, sehingga saat berlari parasut akan mengembang dan memberikan efek gaya tarikan sebagai beban pada saat pelari berlari. Namun biasanya kelemahan saat melakukan latihan lari cepat tidak menggunakan beban atau tahanan sebagai rintangan, jadi tidak ada tantangan untuk meningkatkan performa kecepatan dalam berlari.

Maka dari uraian diatas, peneliti ingin membuat jenis latihan lari *sprint* agar tidak monoton dan siswa lebih semangat serta *focus* dengan adanya rintangan baru berupa *parachute running* sebagai tahanan saat berlari karena adanya tantangan dalam latihan tidak lagi (menggunakan beban tubuh sendiri) tanpa alat beban sebagai rintangan. Dengan adanya latihan antara tidak menggunakan beban *parachute run* dan menggunakan *parachute run* ini dapat menimbulkan perbedaan waktu kecepatan dan jarak pelari menjadi meningkat. Karena dengan adanya beban *parachute run* sebagai tahanan tarikan, pelari diharap dapat memperthankan bahkan meningkatkan performa kecepatan berlarnya karena adanya suatu beban atau rintangan yang harus dilewati diharap kecepatan maksimal dan waktu serta jarak dalam berlari meningkat.

B. Batasan Masalah

Ruang lingkup dan Batasan masalah penelitian ini yaitu penelitian hanya mengkaji tentang hal hal yang terkait dengan: “Pengaruh Latihan Lari *Parachute Running* terhadap kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter siswa kelas X IPA 1 & X IPA 2 MA Darul Ulum Waru, Sidoarjo Tahun 2020”. Masalah yang akan dibahas berdasarkan kecepatan lari *sprint* 100 meter dengan menggunakan *Parachute Running*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka yang dijadikan masalah dalam penelitian adalah: “Apakah ada pengaruh latihan Lari *Parachute Running* terhadap kecepatan Lari *Sprint* 100 meter siswa kelas X MA Darul Ulum Waru, Sidoarjo Tahun 2020?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan diatas tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Latihan Lari *Parachute Running* terhadap kecepatan Lari *Sprint* 100 meter siswa kelas X MA Darul Ulum Waru, Sidoarjo. Tahun 2020.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi Penulis

Mengetahui secara seksama pengaruh latihan Lari *Parachute Running* terhadap kecepatan berlari Lari *Sprint* 100 meter dan Memberikan gambaran model latihan untuk menambah variasi dalam melatih kecepatan Lari *Sprint 100 meter* siswa kelas X MA Darul Ulum Waru, Sidoarjo. Tahun 2020.

2. Bagi Guru atau Pendidik

Memberikan pengetahuan dan masukan bagi guru terkait dengan model latihan olahraga atletik Lari *Sprint* yang efektif dan efisien.

3. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui dan memperbaiki kecepatan hasil dari Lari *Sprint 100 meter*. Sehingga diharap penelitian ini dapat dimanfaatkan secara terus menerus sebagai motivasi siswa untuk tetap berlatih dan fokus serta lebih antusias dalam mengikuti praktik dan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang ada disekolah terutama untuk Cabang olahraga Atletik di nomor Lari *Sprint 100 meter*.