

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membangun karakter disiplin dan kompetitif. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (Inggar Maizan, 2020). Peran olahraga sangat penting dan strategis dalam konteks pengembangan kualitas sumber daya manusia yang sehat, mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki sifat kompetitif yang tinggi (perry &, 2022). Pembangunan dan pengembangan dalam bidang olahraga Indonesia diarahkan untuk mencapai cita-cita bangsa agar terbentuknya manusia Indonesia yang sehat jasmani maupun rohani serta terampil dalam mendukung desain besar olahraga Indonesia (DBON), Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu hakekat pembangunan olahraga nasional, kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan sumber daya manusia yang utamanya ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian termasuk sifat-sifat disiplin, sportivitas dan etos kerja yang tinggi.

Olahraga yang mampu menjadi bagian dari masyarakat akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang sehat dan bugar. Calon-calon atlet yang berpotensi dan berkualitas tinggi juga akan lahir di tengah-tengah masyarakat yang gemar berolahraga. Olahraga dikenal dan dilakukan bahkan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat sehari-hari, baik melalui klub olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah, akan membangkitkan minat berolahraga sejak usia dini. Kegiatan olahraga ini diatur dalam Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU No 11 Tahun 2022, 2022) menyebutkan bahwa Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Olahraga memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, kesehatan, dan kompetensi individu, terutama di lingkungan pendidikan. Dalam konteks pendidikan formal, pembinaan olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai moral seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Dengan demikian, *Sports development is an integral part of developing healthy and competitive human resources* (Sawali, 2024). Namun, meskipun olahraga telah diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK),

pelaksanaannya sering kali menghadapi berbagai kendala. Beberapa di antaranya meliputi keterbatasan fasilitas olahraga, kurangnya tenaga pendidik yang memiliki kompetensi khusus dalam pembinaan olahraga, dan minimnya perhatian terhadap pengembangan bakat olahraga siswa di tingkat dasar hingga menengah.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga dasar yang memiliki peran penting dalam perkembangan fisik, mental, dan karakter siswa (Hafidz et al., 2021). *Athletics, which includes various events such as running, jumping and throwing* (Mukhamedovich, 2024), dianggap sebagai fondasi dari berbagai cabang olahraga lainnya karena kemampuan dasar yang dilatih melalui atletik dapat menunjang performa di olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerak-an yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Menurut (Rizki & Putro, 2024) Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (*mother of sport*), di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa.

Dalam konteks pendidikan, olahraga atletik diajarkan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta

kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler atletik di tingkat SMP memiliki peran penting dalam pengembangan kemampuan fisik, mental, dan sosial siswa (Kamra, 2019). Namun, pelaksanaan kegiatan tersebut sering kali menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya fasilitas yang memadai, rendahnya partisipasi siswa, serta kurangnya pembinaan yang terstruktur dari guru atau pelatih. Kondisi ini dapat menghambat pencapaian tujuan utama ekstrakurikuler atletik sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kebugaran jasmani, dan pengembangan potensi siswa di bidang olahraga. Oleh karena itu, diperlukan kajian mendalam untuk mengevaluasi dan mengoptimalkan pelaksanaan kegiatan atletik di ekstrakurikuler agar dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi siswa.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 2 Belitang pengelolaan latihan lari *sprint* masih sangat monoton, di mana siswa setelah pemanasan di tempat langsung melakukan latihan lari secara individu, latihan ini diulang berkali-kali dalam jarak 60 meter. Berdasarkan pengamatan setelah beberapa kali latihan siswa mulai jenuh/bosan terhadap latihan tersebut. Sedangkan untuk melatih kecepatan dapat dilakukan dengan latihan daya tahan kecepatan, karena lari *sprint* memerlukan daya tahan yang maksimal untuk menjaga kecepatan pada saat lari. Puncak dari kegagalan ini adalah pada saat team atletik nomor lari jarak pendek gagal pada saat seleksi kejuaraan

Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) di tingkat kabupaten. Kegagalan ini jika dikaitkan dengan fasilitas keolahragaan di sekolah sangat kontradiktif, sebab fasilitas keolahragaan sekolah cukup memadai dan mendukung untuk pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler atletik.

Program latihan yang dibuat perlu adanya inovasi dan kesesuaian bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik usia siswa SMP. Peningkatan pembinaan cabang olahraga atletik khususnya pada lari sprint 60 diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan (Yuliawan & Septriasa, 2023). Latihan yang dirancang harus mampu meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, dan teknik berlari yang tepat, dengan tetap mempertimbangkan aspek keamanan dan motivasi siswa. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan performa lari sprint 60 meter, sekaligus mendorong minat dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan atletik.

Menurut (Jaya NH, et al., 2022) lari 60 meter termasuk kedalam kategori lari jarak pendek atau disebut juga dengan lari sprint. Lari jarak pendek atau lari sprint adalah lari yang mengharuskan para atletnya berlari sejauh 50 meter – 400 meter. Kekuatan dan kecepatan yang maksimal menjadi pendukung utama yang memiliki pengaruh sangat besar dalam nomor sprint. Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah ataupun bergerak yang sifatnya berulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat - singkatnya. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari melalui latihan fartlek dan shuttle run

(Vebrilian, 2021). Sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Shuttle Run* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 60 meter Pada Siswa SMP Negeri 02 Belitang.

1.2 Identifikasi Masalah

Kemampuan kecepatan lari sprint 60 meter merupakan salah satu indikator penting dalam pengembangan keterampilan atletik siswa, khususnya pada jenjang SMP. Namun, upaya untuk meningkatkan kemampuan ini sering kali menghadapi berbagai kendala, baik dari segi metode latihan yang diterapkan maupun karakteristik siswa yang membutuhkan pendekatan khusus. Berikut identifikasi masalah dari latarbelakang masalah diatas:

- 1 Kemampuan kecepatan lari sprint 60 meter yang belum optimal, yang dapat disebabkan oleh kurangnya variasi metode latihan yang efektif.
- 2 Program latihan yang dilakukan selama ini masih bersifat umum dan kurang spesifik untuk meningkatkan kecepatan lari
- 3 Pengukuran kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa masih belum dilakukan secara terstruktur, sehingga sulit untuk mengidentifikasi efektivitas latihan yang diterapkan.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *fartlek* terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter SMP Negeri 02 Belitang.

2. Apakah ada pengaruh metode latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter SMP Negeri 02 Belitang.
3. Seberapa besar efektivitas antara metode latihan *fartlek* dan latihan *shuttle run* dalam peningkatan kecepatan lari 60 meter SMP Negeri 02 Belitang.

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode latihan *fartlek* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter siswa SMP Negeri 02 Belitang. Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh metode latihan *fartlek* terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter siswa SMP Negeri 02 Belitang
2. Adakah pengaruh metode latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter siswa SMP Negeri 02 Belitang
3. Seberapa besar efektivitas antara metode latihan *fartlek* dan latihan *shuttle run* dalam peningkatan kecepatan lari 60 meter SMP Negeri 02 Belitang

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan dan referensi ilmiah mengenai pengaruh latihan *fartlek* dan *shuttle run* terhadap kecepatan lari sprint 60 meter.
2. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam pembinaan cabang atletik di jenjang SMP.

2. **Manfaat Praktis:**

1. **Siswa:** Membantu siswa meningkatkan kecepatan lari sprint 60 meter melalui metode latihan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik mereka.
2. **Guru dan Pelatih:** Memberikan panduan dan alternatif metode latihan yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan pembinaan kecepatan lari siswa dalam kegiatan olahraga, baik di kelas maupun ekstrakurikuler.
3. **Sekolah:** Mendukung program pembinaan olahraga di sekolah dengan menyediakan pendekatan pelatihan yang teruji dan relevan, sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa di bidang atletik.

