

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik secara garis besar dapat dikelompokkan pada cabang Lari, Lempar, Lompat, dan Jalan. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon*” yang berarti “Kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada *olimpiade* pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan atletik Seluruh Indonesia) yang terbentuk secara resmi pada tanggal 3 September 1950 di kota Semarang (Giri Wiranto, 2015:9).

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat sekolah Lanjutan Tingkat Atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Bahkan di beberapa Perguruan Tinggi, atletik ditawarkan sebagai Mata Kuliah Dasar Umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah wajib yang harus di ambil.

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik itu psikologis, fisiologis, maupun perkembangan biologis siswa, keberadaan pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan oleh sekolah-sekolah. Pembelajaran atletik di sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan.

Secara umum, ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah meliputi nomor-nomor : Jalan, Lari, Lompat dan Lempar. Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut: 1) Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km. 2) Nomor Lari dibagi menjadi :Lari jarak pendek meliputi : 100 m, 200 m, 400 m. Lari jarak menengah meliputi: 800 m dan 1500 m. Lari jarak jauh meliputi : 5000 m, 10.000 m, marathón. Lari estafet meliputi : 4 x 100 m, 4 x 400 m. Lari rintangan meliputi: lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang. 3) Nomor lompat meliputi :Lompat jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara, Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop, Lompat jangkit, Lompat tinggi galah. 4) Nomor lempar terdiri dari :Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar, Lempar cakram, Lempar lembing, Lontar martil

Atletik di Indonesia berkembang dengan pesat salah satunya di SMP Swasta RK Santa Maria Penen. Atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang diselenggarakan dalam Ekstrakurikuler Olahraga yang paling diminati oleh siswa. Lari Sprint dan Lompat jauh menjadi fokus dalam Ekstrakurikuler atletik di

SMP Swasta RK Santa Maria Penen. Pembinaan yang bagus dan didukung oleh sarana dan prasarana menjadikan siswa/i disekolah ini berprestasi di tingkat Kabupaten, dan Provinsi. Prestasi yang pernah dicapai adalah pada POPKAB Sumatera Utara. Pelatih Ekstrakurikuler disekolah ini telah berhasil menerapkan Program latihan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik atlet dalam pencapaian-pencapaian prestasi tersebut.

Program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap proses tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan dengan tujuan yang sangat spesifik atau dengan kata lain perencanaan. Latihan adalah guide latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, penampilan puncak yang diharapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis menurut Wahyu Widayat (2014). Menurut Harre (1992) dalam Harsono (2015:5) bahwa "*the training process should be organized with foresight*", bila diartikan "Proses pelatihan harus diselenggarakan dengan pandangan kedepan".

Seperti yang dijelaskan pada teori diatas, bahwa program latihan merupakan proses merencanakan materi dan metode apa yang akan dilakukan oleh pelatih kepada atletnya, dan proses pelatihan harus dilaksanakan dengan pandangan kedepan. Ekstrakurikuler Atletik SMP Swasta RK Santa Maria Penen dilatih oleh Antonius Sembiring Meliala S.Pd. Program Latihan yang di berikan oleh pelatih lebih menekankan pada kondisi fisik atlet. Peneliti melakukan wawancara pada hari Jumat, 8 November 2019 di SMP Swasta Rk Santa Maria Penen. Pelatih mengatakan bahwa Program latihan yang diberikan lebih

menekankan latihan *interval* yang diberi target waktu, jika tidak memenuhisyarat waktu maka atlet melakukan latihan tersebut secara berulang-ulang hingga mencapai target waktu tersebut.

Pada perlombaan POPKAB tahun 2018, program latihan yang diberikan selama 6 bulan menjelang pertandingan sangat bervariasi. Sehingga atlet merasa semangat dan termotivasi selama latihan. Program Latihan yang diberikan Atlet putra dan atlet putri diberikan program latihan yang sama baik teknik ataupun fisik akan tetapi dengan beban latihan yang berbeda. Hal ini menjadi faktor pendukung prestasi pada kejuaraan POPKAB Sumatera Utara tahun 2018. Medali yang didapatkan pada kejuaraan POPKAB yaitu :

1. Juara 1 pada nomor lari 400, 800, 1500 m Putri
2. Juara 2 pada nomor lari 100 dan 200 m Putri
3. Juara 1 pada nomor Lompat jauh Putri
4. Juara 1 pada nomor lari 400 dan 800 m Putra
5. Juara 2 Lompat jauh Putra

Berdasarkan latar belakang masalah di atas SMP Swasta RK Santa Maria *Penen* memiliki atlet yang berprestasi dan atlet yang tidak berprestasi. Untuk itu pada penelitian ini, berdasarkan hal itu maka peneliti melakukan tes kondisi fisik kepada atlet SMP Swasta RK Santa Maria Panen. Untuk itu peneliti bertekad untuk mengungkap profil atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen. Maka dari itu peneliti menetapkan judul penelitian ini yaitu “Profil Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen”.

1.2. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan maka dapat ditetapkan fokus penelitian ini yaitu profil kondisi fisik atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen. Sub fokus penelitian ini yaitu studi pada aktivitas atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah profil kondisi fisik atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil kondisi fisik kecepatan atlet lari jarak menengah SMP Swasta RK Santa Maria Panen.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat yaitu:



1. Manfaat Yang Bersifat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang Profil kondisi fisik Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen.

2. Manfaat Yang Bersifat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang Profil kondisi fisik Atlet Lari Jarak Menengah SMP Swasta RK Santa Maria Penen.

