**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

**Old:** Atletik merupakan cabang olahraga yang memiliki banyak nomor yang di lombakan dan salah satu cabang olahraga yang menyumbangkan banyak medali dalam perlombaan multieven. Kejayaan suatu bangsa dapat dilihat dari hasil prestasi atlet-atlet dalam kompetisi olahraga. Banyak factor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet diantaranya adalah latihan dan pembinaan yang terprogram dengan baik serta di imbangi dengan gizi yang tetap diperhatiakan.

Untuk meningkatkan prestasi setiap atlet maka banyak factor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, program latihan yang baik dan metode latihan, atlet berbakat, dan kompetisi yang teratur dan didukung dengan adanya pengetahuann dan teknologi yang canggih dan memadai. Factor yang terpenting dalam pencapaian dalam prestasi sprint adalah mental dan fisik serta keterampilan dasar yang telah dikuasai dan di miliki oleh atlet itu sendiri. Faktor pendukung lain yang memiliki pengaruh terbesar adalah program latihan yang diberikan pelatih sesuai kebutuhan.

**New:** Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak nomor untuk dilombakan dan merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak menyumbangakan medali pada ajang *multievent*. Kejayaan dalam dunia olahraga pada suatu bangsa dapat dilihat dari prestasi atlet-atlet yang bertanding dalam kompetisi olahraga. Mayoritas negara didunia banyak memberikan fokus dalam meningkatkan prestasi atlet dari cabang atletik dengan memberikan pelayanan maksimal yang berkaitan dengan peningkatan kualitas para atlet. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi dari para atlet, diantaranya adalah latihan dan pembinaan yang terprogram dengan baik serta diimbangi dengan memperhatikan gizi para atlet tersebut.

Faktor-faktor pendukung yang mempengaruhi prestasi para atlet berupa penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, pemberian pelatihan dengan mendatangkan pelatih yang berkualitas, program latihan dan metode latihan yang baik, mencari bibit-bibit atlet-atlet berbakat berdasarkan kompetisi yang rutin diadakan, serta didukung dengan peningkatan pengetahuan pada dunia atletik dan penerapan teknologi canggih sebagai wadah latihan bagi para atlet. Faktor terpenting dalam pencapaian prestasi pada dunia atletik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental para atlet, serta keterampilan dasar yang dikuasai oleh atlet. Kondisi fisik atlet sangat dibutuhkan agar atlet dapat Berusaha maksimal dan mencatatkan waktu tercepat untuk menjadi juara dalam perlombaan tersebut. Komponen fisik yang diperhatikan dalam cabang olahraga atletik antara lain kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, daya otot, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Banyak aktivitas atletik yang membutuhkan kondisi fisik yang bagus seperti halnya pada saat melakukan tolakan pada *start block* yang membutuhkan daya ledak. Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap prestasi atlet adalah kualitas program yang telah diberikan oleh pelatih.

*Sprint* merupakan salah satu bagian dari atletik yang telah dilombakan sejak lama. Ketika perlombaan berlangsung, atlet yang diakui sebagai pemenang perlombaan *sprint* dilihat dari waktu tercepat yang menyentuh garis *finish*. *Sprint* mengandalkan kekuatan otot kaki dan pernafasan agar atlet dapat memenangkan perlombaan. <<TAMBAH SENDIRI SESUAI PEMIKIRANMU. KALO GAADA IDE, KASIH AKU JURNAL REFERENSI. NANTI AKU BUKA, LIHAT, KUMASUKKAN KESINI>>

Kabupaten Banyuwangi merupakan salah satu daerah di Provinsi Jawa Timur yang sering mengirimkan kontingen untuk mengikuti kegiatan perlombaan olahraga, baik pada tingkat Daerah maupun Nasional. Salah satu cabang olahraga yang diandalkan oleh Kabupaten Banyuwangi adalah atletik. Pada bagian atletik *sprint*, Kabupaten Banyuwangi memiliki jumlah atlet *sprinter* sebanyak ……<<TAMBAH SENDIRI SESUAI PEMIKIRANMU. KALO GAADA IDE, KASIH AKU JURNAL REFERENSI. NANTI AKU BUKA, LIHAT, KUMASUKKAN KESINI>>

Dengan adanya penelitian ini, maka dapat diketahui pengaruh program latihan terhadap prestasi atlet sprinter 100meter PASI Banyuwangi. <<TAMBAH SENDIRI SESUAI PEMIKIRANMU. KALO GAADA IDE, KASIH AKU JURNAL REFERENSI. NANTI AKU BUKA, LIHAT, KUMASUKKAN KESINI>>

Catatan:

* Perhatikan tata bahasa. Hindari menjelaskan sesuatu yang telah dijelaskan sebelumnya, akan menimbulkan kerancuan.
* Gunakan bahasa Indonesia yang baku (Lihat KBBI).
* Apabila menggunakan istilah asing, gunakan *huruf miring*.
* Kembangkan idemu 😊

**Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan berupa:

* Pengaruh program latihan terhadap prestasi atlet sprinter 100m PASI Banyuwangi.

**Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah, dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini, yaitu:

* Untuk mengetahui pengaruh program latihan atlet sprinter 100m PASI Banyuwangi

**Manfaat Penelitian**

Dengan mengetahui bagaimanakah pengaruh program latihan terhadap prestasi atlet 100m Pasi Banyuwangi, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Secara teoritis
2. Dapat mengetahui hasil dan bukti berapa peningkatan prestasi atlet sprinter 100m pasi banyuwangi setealh diberi program latihan dua bulan.
3. Sebagai bekal pengalaman dan menambahkan wawasan pada cabang olahaga atletik
4. Upaya pembelajaran diri dalam mengaplikasikan konsep, baik secara teoritis maupun praktis hasil studi fakultas ilmu olahraga universitas negeri Surabaya.
5. Secara praktis
6. Dapat digunakan sebagai bahan acuan atau gambaran untuk peningkatan prestasi atlet bagi pelatih
7. Hasil penelitian menjadi informasi untuk mengevaluasi hasil program latihan para pelatih di pasi banyuwangi

**Pentingnya Masalah Untuk Diteliti**

Masalah ini penting utuk diteliti dikarenakan hasilnya manjdi suatu cara untuk mengevaluasi program latihan di Pasi Bnayuwangi dan bisa memberikan informasi bagi pengembangan program latihan khususnya atletik.

Catatan:

* Rumusan masalah, tujuan penelitian harus sama jumlahnya dengan manfaat penelitian

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA**

**Pengertian Atletik**

Atletik merupakan kata yang berasal dari Bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum. Kata ini mempunyai makna pertandingan, perjuangan atau perlombaan. Sedangkan orang yang melakukanny adisebut sebagai athlete atau atlet. Atletik merupakan cabang olahraga yang menjadi ibu dari olahraga, karena terdapat banyak gerakan di dalam atletik yang terdiri dari lari, jalan, lompat dan lempar sebagian besar ada apada olahraga lainnya. Sehingga tidak heran jika pemerintah menetapkan cabang olahraga atletik mnejdi pembahasan pada mata pelajaran disekolah mulai dari sekolah dsar hingga sekolah mengah atas. Induk dari atletik pada tingkat internasional adalah IAAF (Internatoinal Athetic Assosiation Federation) dan pada tingkat nasional bernama PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Pada atletik yang dilombakan ada beberapa macam, yan dibagi menjadi 2 macam yaitu nomor lintasan dan nomer lapangn. Nomer lintasan berupa nomer lari dan jalan sedangankan pada nomer lapangan adalah lompat, lempar dan tolak. Pada nomer lari terdpaat nomr lari cepat yaitu 100m, 200m, 400m, lari jarak menengah adalah 800m dan 1500m, lari jarak jauh adalah dan marathon yang pelaksanaanya berada di luar lintasan