

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan induk dari semua olahraga, dialah yang pertama kali meletakkan dasar penajaman kinerja otot, pernafasan, dan kelenturan. Semboyan abadi Citius, Altius dan Fortius (lebih cepat, lebih tinggi, lebih kuat), berakar dari panorama substansi atletisme. Seorang pemain bola basket, sepak bola. Bulu tangkis atau renang umpamanya tak akan bisa menyuguhkan ketrampilan uniknya tanpa memiliki dasar-dasar atletisme yang kuat. Cabang olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Keberhasilan dalam cabang olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif. Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet akan memberikan dampak positif dalam pencapaian sebuah prestasi apabila dilakukan dengan tepat. Pelaksanaan latihan akan mempengaruhi hasil atau prestasi yang akan dicapai, namun dalam melakukan latihan harus memperhatikan beberapa aspek antara lain kesesuaian latihan dengan cabang olahraga, tujuan latihan dan sebagainya. Program latihan sangat menentukan tingkat kesegaran jasmani juga berpengaruh terhadap peraih prestasi atlet.

Olahraga prestasi juga terbagi menjadi dua yaitu olahraga individu dan olahraga kelompok atau team, Olahraga individu terdapat pula pada cabang