

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang menjadi dasar dari semua cabang olahraga. Karena dalam cabang olahraga atletik terdiri dari gerak dasar manusia yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Maka dari itu atletik memiliki julukan “*mother of sport*”. Bila dilihat dari arti atau istilah “ Atletik “ berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlun yang berarti “lomba atau perlombaan atau pertandingan”. Amerika sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah Atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah *Athletiek*. Atletik merupakan cabang olahraga bergengsi di dunia karena didalam cabang olahraga atletik terdapat banyak event yang diperlombakan. Baik dari nomor lari, lempar, lompat dan jalan. Sehingga cabang olahraga ini bisa menjadi salah satu cabang olahraga yang mempunyai potensi menyumbangkan medali dalam multievent baik regional maupun internasional, dan dapat berimbas pada meningkatnya peringkat suatu daerah maupun negara. Lari sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam kejuaraan atletik merupakan yang sangat menarik untuk dikaji. Menurut Herald Muller dan Wolfgang Ritzdolf (2000: 22) dalam buku “Lari Lompat Lempar *Level 1*-Atletik”, karena event lari adalah aktivitas alami yang nampak relatif sangat sederhana, bila dibandingkan dengan event “lompat tinggi

galah” atau “lontar martil”. Namun, tidaklah ada sesuatu yang sederhana atau simple tentang event lari. Penekanan relatif terhadap kecepatan dan daya tahan ditekan atau ditentukan oleh jarak tempuh lomba, start jongkok dalam lomba lari sprint, pergantian tongkat pada lari estafet, dan adanya rintangan dalam event lomba lari gawang dan halang rintang, yang semuanya membuat tuntutan teknis untuk mana para atlet harus dipersiapkan. Merujuk pada nomor lari, peneliti ingin mengkaji tentang nomor sprint atau lari jarak dekat.

Nomor *sprint* termasuk dalam kecepatan seluruh tubuh. Kecepatan seluruh tubuh memiliki bagian-bagian seperti: percepatan/ akselerasi, kecepatan maksimal, daya tahan kecepatan, kecepatan optimal dan kecepatan merubah arah (kelincahan). Maka dari itu perlu kejelian dalam melihat kebutuhan dalam nomor. Nomor lari *sprint* merupakan lari jarak pendek yang meliputi jarak 60 m putra atau putri, 100 m putra atau putri, 200 m putra atau putri, 400 m putra atau putri, lari gawang 100 m putri, lari gawang 110 m gawang putra, lari gawang 400 m putra atau putri, lari estafet 4 x 100 m putra atau putri, lari estafet 4 x 400 m putra atau putri. Pada dasarnya gerakan lari jarak pendek untuk semua jenis sama. Namun karena ada perbedaan jarak yang ditempuh, maka terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak *start* hingga *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, semua pelari baik pelari jarak pendek maupun jarak jauh harus berusaha untuk meningkatkan kecepatannya masing-masing. Kemampuan untuk dapat berlari dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek

dipengaruhi oleh banyak faktor, akan tetapi banyak juga prestasi dicapai dengan mengajarkan teknik berlari yang baik dan benar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang pelari jarak pendek untuk berprestasi di antaranya kemampuan fisik, teknik, taktik, psikologis, dan persiapan teori. Semua komponen tersebut harus dipenuhi bagi seorang pelari jarak pendek, karena itu merupakan syarat agar pelari dapat berprestasi, dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan pada nomor lari jarak pendek yaitu lari 60 meter. Adapun prestasi seorang pelari jarak pendek dapat dilihat dari catatan waktu yang dicapai maksimal dari hasil kecepatan berlarnya. Pada dasarnya lari membutuhkan frekuensi langkah yang merupakan faktor untuk menentukan terhadap pencapaian waktu yang akan ditempuh pada saat berlari 60 meter, dan di samping itu panjang langkah juga sangat mempengaruhi pencapaian waktu yang lebih baik. Sedangkan untuk memperoleh kecepatan itu sendiri tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu fisiologis dan kinerja. (Bompa, 2009)

Selain dari bentuk latihan untuk melatih frekuensi langkah, jalan dan lari melewati gawang merupakan salah satu bentuk latihan yang tepat diberikan untuk atlet pemula maupun lanjutan/mahir, pemberian latihan tersebut dapat memberikan kontribusi yang lebih untuk meningkatkan kemampuan berlari jarak pendek, frekuensi kaki dapat stabil dalam mempertahankan panjang langkah dan kecepatan yang tinggi saat berlari 60 meter. Jika seorang pelari jarak pendek dapat mempertahankan angkatan lutut dan panjang langkah dalam berlari dengan frekuensi tinggi, maka waktu tempuh akan dapat lebih dipertajam.

Teknik yang benar dapat membantu tercapainya kecepatan dalam berlari. Jika suatu gerak tidak dikuasai dengan benar, biasanya gerak yang dilakukan dengan kecepatan tinggi berakibat menjadi tegang yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot yang semestinya tetap rileks. Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan, dan irama panjang langkah. Salah satu metode yang efisien untuk meningkatkan kecepatan panjang langkah yaitu dengan lari menggunakan rintangan-rintangan kecil. Latihan ini bertujuan memperbaiki dan meningkatkan suatu kondisi yang baik, yaitu mendapatkan gerakan lari yang harmonis.

Seperti halnya latihan menggunakan rintangan ladder, rintangan cone merupakan suatu metode yang berfungsi meningkatkan kecepatan, dikarenakan adanya rintangan berupa tangga-tangga kecil datar dan kecurut kecil datar yang telah tersusun dengan rapih dan ukuran yang telah ditentukan, jadi dengan menggunakan latihan ini atlet akan tertantang dengan adanya rintangan-rintangan kecil tersebut.

Ladder adalah merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari kontraksi otot-otot dalam melakukan lari *sprint*. Untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa dibutuhkan latihan yang mengarah pada teknik dasar lari *sprint* dan peningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot serta koordinasi gerakan dasar lari *sprint* itu sendiri. Menyadari pentingnya latihan yang mengarah pada penguasaan teknik dasar dan peningkatan kecepatan dari otot-otot yang berperan penting dalam lari *sprint* maka latihan harus mengarah langsung pada dua aspek tersebut. Dengan demikian latihan menggunakan metode *ladder* yang diharapkan

mampu meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot yang berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint*.

Cone adalah merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai tanda atau batas variasi yang sudah terprogram. Dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan melalui serangkaian perubahan arah yang sudah direncanakan batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan. Jadi dengan menggunakan *cone* ini atlet atau siswa akan tertantang dengan adanya rintangan-rintangan kecil tersebut. *Cone* merupakan strategi untuk mengoptimalkan kelincahan kerana dapat mengoptimalkan kelincahan melalui kontraksi otot. Latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan.

Pada kenyataannya banyak dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang nantinya akan menjadi sarjana, guru, maupun pelatih yang kurang akan kesadaran gerak, baik dari sikap tubuh, pandangan, ayunan tangan, angkatan lutut. Untuk dapat menciptakan atlet yang berprestasi, khususnya lari 60 meter pelatih harus memahami dengan baik faktor-faktor yang mendukungnya. Dengan memahami faktor-faktor pendukung prestasi lari 60 meter dengan baik, diharapkan pelatih dapat mengembangkan potensi atlet sehingga terjadi peningkatan waktu saat berlari 60 meter.

Berdasarkan uraian di atas, untuk itu peneliti ingin mengetahui Efektivitas Latihan *Ladder drill* dan *Cone drill* Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2019.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apa yang dimaksud dengan latihan *ladder drill*?
2. Apa yang dimaksud dengan latihan *cone drill*?
3. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan lari 60 meter ?
4. Bagimanakah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan lari 60 meter pada Mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?
5. Apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan hasil lari 60 meter pada Mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?
6. Apakah latihan *cone drill* dapat meningkatkan hasil lari 60 meter pada Mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?
7. Bentuk latihan manakah yang lebih baik kontribusinya antara latihan *ladder drill* dengan *cone drill* untuk meningkatkan hasil lari 60 meter pada Mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “Efektivitas Latihan *Ladder drill* Dan *Cone drill* Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan kepada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan adalah :

1. Apakah latihan *ladder drill* efektif meningkatkan hasil lari 60 meter pada mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?
2. Apakah latihan *cone drill* efektif meningkatkan hasil lari 60 meter pada mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?
3. Apakah latihan *ladder drill* efektif dibandingkan dengan latihan *cone drill* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa PKO FIO UNJ 2019 ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai jawaban penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* terhadap hasil lari 60 meter pada Mahasiswa PKO FIO UNJ 2019.
- b. Sebagai teoritis dan dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti dunia lari.
- c. Memberi gambaran untuk pelatih, pembina olahraga dan Guru Pendidikan Jasmani untuk mengetahui bentuk- bentuk metode latihan *ladder drill* dan *cone drill* yang tepat agar dapat diterapkan guna

meningkatkan frekuensi langkah dalam berlari dan kemampuan kecepatan dalam berlari 60 meter.

- d. Penelitian ini juga di harapkan dapat bermanfaat bagi guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga sebagai bahan acuan dalam memberikan proses pembelajaran atau latihan sehingga tujuan latihan tercapai.
- e. Menghasilkan karya tulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

