

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang besar manfaatnya bagi manusia. Olahraga dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan derajat kesehatan, keterampilan, dan alat pendidikan. Selain itu, olahraga memiliki peranan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, serta emosi. Olahraga dapat membantu meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan menjadi sarana untuk meningkatkan prestise suatu bangsa. Melalui keberhasilan dan prestasi olahraga, bangsa dan negara dapat menjadi harum di pentas internasional. “Tidak ada jalan pintas untuk berprestasi dalam olahraga, banyak bukti menunjukkan ternyata prestasi yang tinggi hanya dapat diraih melalui pembinaan berjangka panjang, menempuh waktu 5-12 tahun”.<sup>1</sup> Dengan pembinaan yang terlambat, maka prestasi puncak tidak tercapai dengan baik. “Prestasi olahraga merupakan suatu nilai yang sangat tinggi bagi bangsa dan negara dan secara makro masih belum menunjukkan perkembangan yang

---

<sup>1</sup>Dian Setyo Wibowo dan Hari Setijono, “Profil Kondisi Fisik dan Program Latihan”. *Jurnal ILARA* volume II NO.3 Tahun 2011.

menggembirakan”.<sup>2</sup> Hal ini dapat dilihat dari perolehan medali pada sejumlah event olahraga seperti *Sea Games*, *Asian Games*, dan kejuaraan dunia pada masing-masing cabang olahraga tersebut.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua dan induk dari segala cabang olahraga. “*In particular, lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and endurance*”.<sup>3</sup> Gerakan dasar atletik juga merupakan gerakan yang dilakukan setiap hari. Secara alamiah dalam kehidupan sehari-hari setiap orang melakukan gerakan jalan, lari, lempar atau lompat. “Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai kesempatan banyak dalam meraih medali, ini karena cabang atletik memiliki lebih dari 30 nomor yang diperlombakan baik putra maupun putri.”<sup>4</sup> Akan tetapi, dewasa ini prestasi atlet Indonesia kurang menggembirakan dalam level asia bahkan asia tenggara sekalipun.

Cabang olahraga atletik sebenarnya sudah diajarkan mulai dari sekolah dasar (SD) sampai sekolah menengah baik pertama ataupun atas (SMP dan SMA). Kegiatan ekastrakurikuler atletik disekolah merupakan cermin atau salah satu tolak ukur dalam pengembangan pendidikan karakter

---

<sup>2</sup>Norma Julianti dan Khairun Nisa, “Perbandingan Kapasitas Vital Paru Pada Atlet Pria Cabang Olahraga Renang dan Lari Cepat Persiapan Pekan Olahraga Provinsi 2013 di Bandar Lampung”. *Majority:Medical Journal of Lampung University*. (ISSN 2337-3776).

<sup>3</sup>Daniel G. Baker and Robert U. Newton. “Comparison Of Lower Body Strength, Power,Acceleration,Speed,Agility, And Sprint Momentum To Describe And Compare Playing Rank Among Professional Rugby League Players”. *Journal of Strength and Conditioning Research* (1533-4287/22(1)/153–158).

<sup>4</sup>Moch. Asmawi, “Motivasi Berlatih dan Daya Ledak Otot Tungkai Pelari Gawang”. *Jurnal Iptek Olahraga*, VOL.8, No.1, Januari 2006: 14–27.

peserta didik. Peserta didik sangat tertarik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik sebagai wadah mengembangkan minat dan bakatnya untuk dapat berprestasi melalui jalur olahraga prestasi. Atletik terbagi kedalam empat nomor, yaitu: jalan, lari, lempar dan lompat. Pada kenyataannya ekstrakurikuler atletik di sekolah bisa menghasilkan prestasi yang baik minimal sampai tingkat kabupaten. Nomor lompat dan lempar sering menyumbangkan medali dalam berbagai kejuaraan seperti O2SN dan Bupati Cup Karawang. Akan tetapi, berbanding terbalik dengan nomor lari yang sampai saat ini belum juga dapat menghasilkan prestasi yang maksimal. Beberapa faktor mempengaruhi hasil nomor lari yang belum juga bisa berprestasi, diantaranya: persaingan nomor lari di Kabupaten Karawang sangat ketat. Pembina dan pelatih ekstrakurikuler atletik juga ikut berperan dalam prestasi atlet. Metode latihan yang saat ini diberikan belum dapat sepenuhnya dikuasai oleh atlet. Sehingga kemampuan atlet nomor lari tidak berkembang dengan baik dibandingkan dengan sekolah lain.

Lari terbagi kedalam beberapa nomor, yaitu: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh dan estafet. Pada masing-masing kelompok itu, waktu yang tercepat merupakan faktor penentu utama dalam mencapai prestasi tertinggi. Lari jarak pendek adalah nomor paling bergengsi dalam cabang olahraga atletik. Sprint 100 meter, 200 meter, dan 400 meter adalah beberapa contoh nomor lari jarak pendek yang dilombakan. Keterampilan dalam lari sangat dominan dalam menentukan kecepatan seorang pelari.

Maka dari itu, untuk memperoleh kecepatan yang maksimal harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Keterampilan dalam berlari menuntut pengerahan kekuatan, koordinasi, dan konsentrasi penuh agar mencapai kecepatan maksimum guna menempuh jarak dalam waktu sesingkat mungkin. Dengan kata lain keterampilan lari cepat berarti mengharuskan pelari untuk berlari atau melakukan *sprint* secepat mungkin. Kecepatan itu sendiri merupakan kemampuan berpindah tempat atau bergerak dari satu titik ke titik lainnya untuk suatu aktifitas dalam waktu yang cepat atau singkat. Kecepatan menuntut pengerahan kekuatan, koordinasi dan konsentrasi penuh agar mencapai kecepatan maksimum. "*Where-as sprint/power athletes are better suited for highintensity, short-term, and explosive activities*".<sup>5</sup> Pada saat lari dan berjalan gerakannya hampir sama, yang membedakannya adalah ketika berjalan kedua kaki selalu kontak dengan tanah, sedangkan ketika berlari terdapat suatu momen kedua kaki tidak kontak dengan tanah sedikitpun.

Setiap pelari harus memiliki keterampilan teknik yang baik agar dapat menunjang kecepatan dan hasil yang diinginkan. Pelari harus mempunyai reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan teknik lari yang efisien. Keterampilan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: teknik dasar *start*, teknik berlari, dan teknik masuk garis *finish*. Selain itu beberapa faktor

---

<sup>5</sup>Lukas Cipryan, Gerhard Tschackert, and Peter Hofmann. "*Acute and Post-Exercise Physiological Responses to High-Intensity Interval Training in Endurance and Sprint Athletes*". *Journal of Sports Science and Medicine* (2017) 16.

lain ikut mempengaruhi seperti: kerja otot, panjang tungkai, dan metode latihan. Keberhasilan pelari untuk memperoleh kecepatan juga bergantung pada kemampuan pelari tersebut untuk mengkombinasikan gerakan kaki, lengan, badan, dan bagian tubuh lainnya dalam satu kesatuan koordinasi.

“Keterampilan koordinasi motorik kasar meliputi kegiatan seluruh tubuh atau sebagian tubuh”.<sup>6</sup> Keterampilan motorik kasar meliputi: daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelenturan serta keseimbangan. “Koordinasi merupakan perpaduan dari kontraksi otot, tulang dan persendian dalam menampilkan suatu gerak”.<sup>7</sup> Maka dari itu koordinasi gerak mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan motorik lainnya seperti: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan. Koordinasi antara gerak mata dan tangan serta mata dan kaki sangat penting terhadap perkembangan pelari. “Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik”.<sup>8</sup> Dengan berbagai tingkat mulai dari yang termudah hingga tersukar, dengan koordinasi gerak yang baik maka siapapun akan dapat melakukan berbagai macam ragam gerak dengan baik pula.

---

<sup>6</sup>Cerika Rismayanthi, “Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Vol.9 No.1 Tahun 2013).

<sup>7</sup>M. Amirul Amin, “Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Gerak Mata dan Tangan Melalui Permainan Bowling Adaptif Pada Anak Adhd Attention Deficit Hyperactive Disorder”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* (Volume 1 Nomor 2 Mei 2012).

<sup>8</sup>Muchamad Samsul Huda, “Hubungan Antara Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas Viii Smp Negeri 37 Samarinda”. *Jurnal ILARA* volume II NO.2 Tahun 2011.

Lari cepat atau *sprint* juga berkaitan dengan anatomi tubuh dan ilmu faal. “*The strength that an athlete can apply and the speed which he applies it are mentained in a opposite relation*”.<sup>9</sup> Diantara banyak otot dalam jaringan tubuh manusia, ada bagian-bagian tertentu yang sangat vital atau dominan digunakan untuk seorang *sprinter*. Otot yang dominan ketika berlari yaitu tentu saja otot tungkai atau kaki. Adapun bagian otot kaki dapat digolongkan ke dalam otot primer, pendukung dan tambahan. Selain faktor kondisi fisik yang prima, faktor fisik atlet juga dapat mempengaruhi pencapaian keterampilan lari cepat. Seorang *sprinter* harus memiliki tubuh yang atletis, tungkai yang panjang disertai dengan otot tungkai yang baik. Oleh karena itu untuk mencapai keterampilan lari cepat, seorang *sprinter* harus memiliki kondisi fisik yang prima dan bentuk tubuh yang ideal. Bentuk tubuh yang ideal untuk seorang *sprinter* bisa dibentuk sesuai dengan latihan yang dijalani secara kontinyu. Contohnya dengan latihan beban, apa yang menjadi target atau sasaran pembentukan otot dapat dilatih dan dibentuk melalui latihan beban pada pusat kebugaran atau *gym*.

Selain yang sudah disebutkan diatas, keterampilan lari cepat juga dipengaruhi oleh metode latihan. Pembuatan program latihan harus direncanakan dengan sungguh-sungguh, yang dapat mencakup semua tindakan yang harus dilakukan. Jika dilihat dari target yang akan dicapai,

---

<sup>9</sup>Liliana Mihăilescu, “The Contribution Of Strength And Muscle Power In Sprint Tryouts”. *The Annals Of “Dunarea De Jos” University Of Galati Fascicle XV* ISSN – 1454 – 9832 – 2011.

program latihan terbagi kedalam beberapa tahapan, yaitu: program latihan jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang. Program latihan disusun berdasarkan pada jenis latihan, tanggal, harian, mingguan, bulanan, dan tahunan, serta untuk jangka waktu yang lebih panjang lagi. Program latihan yang sistematis dapat dilaksanakan secara terstruktur dan terencana. *“Training is a planned process to modify attitude, knowledge or skill behaviour through learning experience to achieve effective performance in an activity or range of activities”*.<sup>10</sup> Maka, pelaksanaannya sebaiknya berpedoman kepada prinsip-prinsip latihan secara umum yang terdiri dari: prinsip kesiapan, prinsip multilateral, prinsip individualisasi, prinsip beban lebih, prinsip peningkatan, prinsip pemanasan dan pendinginan, serta prinsip latihan jangka panjang. Disamping prinsip latihan, terdapat pula komponen-komponen latihan yang berperan sebagai parameter untuk menentukan ukuran nilai pelaksanaan metode latihan. Adapun komponen latihan itu terdiri dari: volume latihan, intensitas latihan, kepadatan latihan, kompleksitas latihan dan variasi latihan.

Ketekunan seorang atlet lari cepat dalam mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatihnya akan menjadikan proses penguasaan teknik dikuasai secara bertahap, sehingga teknik yang dipelajari dan dilatih sedikit demi sedikit menjadi lebih baik. Latihan yang dilakukan secara sistematis merupakan langkah yang harus dilewati oleh atlet, sehingga ingatan terhadap

---

<sup>10</sup>Anung Probo Ismoko, Pamuji Sukoco. “Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri”. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 1, 2013.

teknik yang dipelajari akan termotivasi dirinya untuk lebih berketerampilan. Proses berlatih keterampilan melibatkan tubuh dan pikiran seorang atlet. Untuk itu bila keterampilan telah dikuasai maka teknik atau keterampilan yang dicapai akan lebih baik jika dibanding dengan sebelumnya. Dalam melaksanakan program latihan hendaknya dilakukan dengan metode yang tepat. Pemilihan metode latihan yang tepat berdampak pada hasil yang baik dan sesuai dengan yang diharapkan baik oleh pelatih ataupun atletnya sendiri. Tetapi disinilah letak masalah yang dihadapi oleh pelatih. Dari sekian banyak metode latihan lari seperti: interval, fartlek, *hollow*, *acceleration*, dan masih banyak lainnya, pelatih masih belum tepat dalam memilih dan menentukan metode latihan manakah yang tepat bagi anak didiknya.

Metode latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* merupakan metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan lari cepat. "*Hollow sprints* adalah suatu bentuk pelatihan yang terdiri dari dua kali periode lari cepat yang diselingi dengan periode *jogging* atau jalan".<sup>11</sup> Latihan dilakukan dengan *sprint* (30-50 meter) diselingi oleh gerakan jalan atau *jogging* (30-50 meter), kemudian melakukan *sprint* (30-50 meter) kembali. Sementara itu, latihan *acceleration sprint* merupakan metode latihan lari dengan pelaksanaan atlet berlari dengan kecepatan rendah sampai terus

---

<sup>11</sup>Jasmani, "Perbandingan Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprints*, *Hollow Sprints*, Dan *Repetition Sprints* terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Klasifikasi Tinggi-berat Badan". *Jurnal Ilmiah SPIRIT* ISSN; 1411-8319 Vol. 12 No. 1 Tahun 2012.

meningkat (maksimal). Peningkatan ini terjadi secara bertahap mulai dari kecepatan lari biasa (*jogging*) kemudian ke langkah yang lebih cepat dan terus lebih cepat sampai kecepatan maksimal pada ukuran jarak yang telah ditentukan pelatih.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diartikan bahwa latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* diharapkan bisa meningkatkan keterampilan lari cepat. Untuk menentukan metode latihan manakah yang lebih baik dan efektif dalam meningkatkan keterampilan lari cepat peserta didik atau atlet kegiatan ekstrakurikuler atletik nomor lari di SMP Negeri Satap 1 Cilamaya Wetan Kabupaten Karawang maka perlu dilakukan penelitian dan kajian secara lebih mendalam.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Metode latihan dapat meningkatkan keterampilan lari cepat.
2. Cara meningkatkan keterampilan lari cepat dapat menggunakan metode latihan.
3. Metode latihan *hollow sprint* dapat meningkatkan keterampilan lari cepat.
4. Metode latihan *acceleration sprint* dapat meningkatkan keterampilan lari cepat.

5. Sejauh manakah kemampuan koordinasi peserta didik dapat mempengaruhi keterampilan lari cepat.
6. Atlet dengan kemampuan koordinasi tinggi dapat mempengaruhi keterampilan lari cepat.
7. Atlet dengan kemampuan koordinasi rendah dapat mempengaruhi keterampilan lari cepat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti dalam karya ilmiah ini membatasi masalah yang akan diteliti sesuai dengan apa yang akan dituju dalam penelitian. Masalah dalam penelitian ini dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan lari cepat. Akan tetapi, tidak semua faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan lari cepat akan diteliti. Keterbatasan waktu, kemampuan dan biaya sehingga perlu adanya pembatasan dalam penelitian ini.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu: variabel *eksogen* dan variabel *endogen*. Variabel *eksogen* (bebas) terdiri dari metode latihan *hollow sprint*, metode latihan *acceleration sprint* dan variabel atribut koordinasi. Variabel *endogen* (terikat) adalah keterampilan lari cepat. Sedangkan sampel yang diteliti adalah peserta didik atau atlet kegiatan ekstrakurikuler atletik nomor lari SMP Negeri Satap 1 Cilamaya Wetan Kabupaten Karawang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *hollow sprint* dan metode latihan *acceleration sprint* terhadap keterampilan cepat?
2. Apakah terdapat interaksi metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan lari cepat?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *hollow sprint* dan metode latihan *acceleration sprint* terhadap keterampilan lari cepat pada atlet yang mempunyai koordinasi tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *hollow sprint* dan metode latihan *acceleration sprint* terhadap keterampilan lari cepat pada atlet yang mempunyai koordinasi rendah?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

##### **1. Kegunaan Teoretis**

Hasil pada penelitian ini dapat dipakai dan digunakan sebagai bahan informasi, aktivitas dan variasi latihan pada atlet secara optimal dan maksimal dalam pelaksanaan latihan.

Menambah wawasan peneliti sebagai bahan pertimbangan untuk keberhasilan kegiatan ekstrakurikuler atletik, khususnya nomor lari cepat.

## **2. Kegunaan Praktis**

Peningkatan kualitas kegiatan ekstrakurikuler yang berujung pada meningkatnya kualitas atlet, pelatih dan pembina, sehingga akan dapat meningkatkan kualitas dan prestasi sekolah secara menyeluruh. Menambah pengalaman dalam penggunaan metode latihan dan peningkatan keterampilan lari cepat atlet serta membuat materi latihan lari cepat menjadi lebih efektif.