

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Atletik yang terdiri dari lempar, lompat, jalan, dan lari diungkapkan sebagai suatu cabang olahraga yang usianya paling tua oleh dasar itulah cabang olahraga ini disebut sebagai “induk atau ibu” dari seluruh cabang olahraga dan acap kali disebut juga sebagai *Mother of Sport* (Winata, 2015). Olahraga atletik ini terkait umur tuanya tidak berbeda bila dibandingkan dengan manusia yang pertama di bumi. Istilah atau nama lain yang dari atletik yakni *athletics* (Bahasa Inggris), *athletiek* (Bahasa Belanda), *athletique* (Bahasa Perancis), atletik atau *leichtatletik* (Bahasa Jerman), *Athletismo* (Spanyol), Olahraga (Malaysia), dan *Track and Field* di Amerika Serikat (Special Olympics Indonesia, 2009) dalam (Winata, 2015). Definisi di berbagai negara hampir mirip sedangkan definisi atletik di Indonesia yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Mubarok, 2017) dalam (Wadudu et al., 2019). Wadudu et al. (2019) berpendapat bahwa lari sendiri adalah bagian dasar dari aktivitas atletik. Secara teknis gerakan dasar lari mampu dibedakan atas beberapa jenis substansi, yakni lari santai (*jogging*), lari cepat (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau *marathon*.

Lari jarak pendek atau *sprint* yang acapkali dijadikan ajang perlombaan atau adu kecepatan baik pada tingkat internasional, nasional ataupun daerah adalah lari sprint 100 m sampai 400 m (Winata, 2015). *Sprint* atau dikenal dengan

lari jarak pendek adalah suatu nomor lari dengan kecepatan penuh (optimal) sepanjang jarak yang mesti ditempuh pelari yang mencakup jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Oleh alasan tersebut lari ini memerlukan kecepatan yang optimal (tinggi) Suherman (2008) dalam (Winata, 2015). Disamping itu seorang atlet membutuhkan kecepatan yang tinggi, seorang atlet *sprint* juga wajib mendahulukan atau megutamakan komponen biomotorik, yang salah satu diantaranya adalah kekuatan otot (Winata, 2015). Kekuatan otot ini memiliki kadar tingkatan yang tidak sama dari satu dengan yang lainnya. Satu diantara unsur ataupun faktor krusial agar mampu memperoleh suatu prestasi dalam olahraga, selain penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik (Sari & Suripto, 2021). Sukadiyanto (2005:141) dalam Pemula et al. (2020) mengatakan apabila penguasaan teknik dari awal sudah tepat maka akan memungkinkan dalam menghemat energi ataupun tenaga supaya mampu bergerak lebih lama dan tidak gagal alias berhasil, dan sebagai landasan dasar dalam pencapaian prestasi yang optimal.

Pelatih memiliki peran krusial didalam memberikan latihan gerak teknik yang tepat kepada atletnya. Agar supaya menghasilkan latihan yang efisien dan efektif, oleh karenanya pelatih mesti memikirkan model latihan teknik yang bervariasi juga sesuai dengan kemampuan tiap-tiap atletnya. Tidak dipungkiri kecepatan atlet lari pendek atau sprint dipengaruhi juga oleh kekuatan ayunan lengan, bukan hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai (Winata, 2015). Latihan ayunan lengan merupakan satu diantara beberapa pola latihan yang tepat sebelum kemudian diberikan kepada atlet *junior* ataupun senior (yang lanjutan/yang telah mahir), diberikannya latihan tersebut mampu memberikan peranan yang lebih didalam menaikkan kemampuan berlari jarak pendek, ayunan lengan yang baik, mampu membantu frekuensi kaki didalam menaikkan *speed* langkah ketika berlari 100 meter, bila seorang pelari jarak pendek

mampu meningkatkan kecepatan ayunan lengannya maka akan membantu atlet tersebut dalam membangun frekuensi langkah, hingga *timing* atau waktu tempuh akan relatif dapat lebih dipertajam.

Nurdin & Kemala (2011) menguraikan bahwa pengaruh kekuatan otot tangan memiliki kontribusi atau peranan yang cukup besar ketika pelari melakukan teknik gerakan lari. Semakin besar kekuatan otot lengan dalam mengayun maka akan semakin cepat pula pergerakan kaki dalam berlari. Nurdin & Kemala (2011) Juga mengatakan bila kecepatan tangan tidak seimbang dengan kayuhan kaki pada saat keluar *start* blok akan mampu menyebabkan atlet tidak seimbang dalam mempertahankan keadaan tubuh atlet tersebut dan kemungkinan fatal atau bahayanya adalah atlet tersebut bisa tersandung atau terjatuh. Penggunaan teknik yang tepat mampu membantu tercapainya kecepatan tertentu yang diinginkan sewaktu berlari. Bila suatu gerak tidak diatasi secara tepat, umumnya gerak yang dikerjakan dalam *speed* yang tinggi berdampak pada kondisi otot menjadi tegang hal ini dikarenakan oleh kontraksi (penegangan) otot-otot yang sepatutnya tetap dalam keadaan rileks.

Tidak sedikit metode atau cara latihan yang mampu dipakai guna meningkatkan *speed* ayunan lengan. Tidak dipungkiri latihan tersebut antara lain seperti katrol dan *rubber*. Pilihan metode yang efisien dalam meningkatkan ayunan lengan yakni dengan mengayunkan lengan disertai pemberian beban pada tangan. Adanya *training* ini, sama seperti yang diungkapkan oleh dari yang diungkapkan oleh Nurdin & Kemala (2011) yang memberi kesimpulan bahwa latihan kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan. Contohnya adalah dengan memanfaatkan latihan ayunan lengan dengan menggunakan katrol maupun *rubber* sebagai suatu metode atau cara yang berfaedah guna meningkatkan *speed* atau kecepatan ayunan lengan, disebabkan adanya beban yang diberikan di tangan dan tali elastis yang udah untuk digenggam,

oleh sebab itu penggunaan latihan ini maka para atlet akan lebih tertantang karena adanya variasi latihan tersebut.

Pada realita sedikitnya kalangan *sprinter* atlet atletik PASI Kota Bogor yang mempunyai gerakan ayunan tangan yang cenderung belum begitu baik, baik bila dilihat dari segi teknik, kecepatan atau kekuatan tersebut. Supaya mampu menghasilkan keluaran atlet yang berprestasi, spesifiknya lari 100 meter, pelatih wajib memahami dengan baik apa yang memfaktori hal-hal yang mendukung atlet berprestasi. Dan diharapkan pelatih mampu melihat potensi atlet agar supaya terjadi peningkatan waktu (*timing*) ketika berlari 100 meter (P.Bugi, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti termotivasi untuk mengetahui Efektifitas Latihan Ayunan Lengan dengan menggunakan Katrol dan *Rubber* Terhadap Peningkatan Hasil Lari 100 meter Atletik Kota Bogor.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

- 1) Atlet atletik PASI Kota Bogor masih belum mampu melakukan gerakan ayunan lengan dengan sempurna.
- 2) Atlet masih terbilang kaku saat melakukan gerakan ayunan lengan.
- 3) Atlet masih belum bisa memaksimalkan *power* ayunan lengan.
- 4) Atlet masih belum mampu untuk melakukan gerakan ayunan lengan dengan frekuensi yang cepat.
- 5) Atlet masih kurang di beri latihan ayunan lengan menggunakan alat bantu.
- 6) Atlet masih belum mampu melakukan teknik ayunan lengan.
- 7) Atlet masih kerap mengabaikan pemanasan latihan ayunan lengan.

### C. Pembatasan Masalah

Agar supaya masalah tidak meluas dan salah penafsiran pada penelitian ini, adapun dibatasi pada:

- a. Atlet atletik PASI Kota Bogor masih terbilang belum mampu melakukan gerakan ayunan lengan dengan sempurna.
- b. Atlet masih belum bisa melakukan gerakan ayunan lengan dengan frekuensi yang cepat.
- c. Atlet masih kurang di beri latihan ayunan lengan menggunakan alat bantu.

### D. Perumusan Masalah

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

- a. Apakah terdapat perbedaan lari 100 meter setelah diberikan latihan ayunan lengan dengan menggunakan metode katrol?
- b. Apakah terdapat perbedaan lari 100 meter setelah diberikan latihan ayunan lengan dengan menggunakan metode *rubber*?
- c. Apakah terdapat perbedaan lari 100 meter setelah diberikan latihan ayunan lengan dengan menggunakan metode katrol dan metode *rubber*?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumber informasi baik untuk guru-guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga dalam meningkatkan frekuensi langkah serta panjang langkah lari 100 meter.
2. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti, dapat diterapkan guna meningkatkan frekuensi ayunan tangan.

Memberikan informasi yang berfaedah untuk guru-guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga sebagai bahan acuan didalam memberikan proses pembelajaran ataupun latihan agar supaya latihan tercapai.

