

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar, serta lompat. Eddy Purnomo, (2017:11). Bila dilihat arti atau istilah “ATLETIK” Berasal dari bahasa Yunani yaitu athlon atau athlum yang berarti “Lomba atau pertandingan”

Pembinaan keolahragaan Nasional tertuang dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2015:41) dijelaskan bahwa Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud, antara lain, perilaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga.

Keberadaan atlet memang tidak akan pernah lepas dari yang namanya kompetisi, pertandingan, latihan, prestasi dan mendapatkan medali penghargaan Menang atau kalah sudah menjadi hal yang biasa, meskipun tidak bisa dipungkiri juga kalau kita memang tetap kemenangan dari mereka, contohnya seperti pemerintah yang berjanji untuk memberikan penghargaan berupa mendali dan uang pembinaan tetapi juga rumah, status PNS, dan hal lain yang diharapkan akan

menjamin kesejahteraan orang-orang yang telah berjuang banyak atas nama daerah, bangsa dan negara.

Olahraga prestasi sebagai salah satu proses yang didesain untuk pengembangan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan keterampilan motorik, memotivasi untuk berperilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Prestasi tidak akan diperoleh dengan begitu saja, tanpa perjuangan dan pengorbanan yang lebih besar yang didukung oleh sarana dan prasarana yang baik. Prestasi itu sendiri adalah merupakan hasil yang dicapai seseorang sampai pada batas kemampuannya, hal ini seperti yang dikemukakan oleh Hourke dan S. Nasution dalam bukunya olahraga sportifitit bahwa prestasi adalah hasil yang dicapai atau yang diperoleh seseorang yang mendekati atau mencapai batas-batas kesanggupannya..

Prestasi dapat tercapai dengan maksimal jika memenuhi empat syarat seperti yang dikemukakan oleh Harsono, antara lain :

- 1) Latihan fisik ; dalam hal ini komponen-komponen yang dikembangkan adalah daya tahan cardiovascular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan, power.
- 2) Latihan teknik ; adalah latihan yang khusus sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni tujuannya membentuk dan memperkembangkan kebiasaan – kebiasaan motorik.
- 3) Latihan taktik ; bertujuan menumbuhkan perkembangan data tafsir pada atlet sehingga dapat digunakan pada saat pertandingan. Taktik ini dipakai dalam

pola-pola permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan.

- 4) Latihan mental ; bertujuan meningkatkan kedewasaan dan emosional atlet sehingga mempertinggi efisiensi mental atlet pada saat berada dalam situasi stress yang kompleks.

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 sering 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), *athletik* 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).

Adapun salah satu nomor dari cabang atletik ialah jalan cepat (berjalan) yang merupakan salah satu hal yang paling penting yang kita lakukan setiap hari dalam kehidupan.

Jalan cepat juga merupakan salah satu hal yang paling penting dalam aktivitas fisik melakukan gerakan langkah maju dengan kecepatan, kecepatan adalah kemampuan seseorang dapat melakukan berjalan dengan kaki dalam waktu yang

singkat dengan demikian kecepatan berjalan adalah kemampuan seseorang memindahkan tubuh dengan gerakan langkah maju mencapai arah tertentu dalam waktu yang singkat. Tidak semua orang mampu berjalan dengan kecepatan tinggi karena disebabkan berbagai faktor yaitu dari jenis kelamin, tingkat kebugaran tubuh, postur tubuh dan berat badan.

Indikator setelah latihan ini, atlet diharapkan dapat: (1) Memperbaiki kecepatan jalan cepat tanpa rasa bosan. Dari hasil latihan jalan cepat dinilai kurang menarik, dan membosankan. Hal ini disebabkan cara latihan atau pemberian program pada atlet tidak sesuai dengan yang diharapkan atlet, sehingga diperlukan terobosan-terobosan yang bisa menarik perhatian atlet. Keterbatasan dan tingkat kesulitan atlet memahami teknik jalan cepat membuat para Pelatih harus lebih banyak menggunakan metode latihan yang baru sehingga atlet bisa memahami teknik dan kecepatan jalan cepat meskipun hanya dengan dukungan metode yang terbatas.

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.

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 jalan cepat, ayunan lengan yang baik, mampu membantu frekuensi kaki didalam menaikkan *speed* langkah ketika jalan cepat 1000 meter, bila seorang pejalan cepat mampu meningkatkan

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

Tidak sedikit metode atau cara latihan yang mampu dipakai guna meningkatkan kecepatan ayunan lengan. Tidak dipungkiri latihan tersebut antara lain seperti *Dumbel* dan *Resistance band*. 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 *Dumbel* maupun *Resistance band* 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 kenyataannya atlet Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI) Kota Depok 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 jalan cepat 1000 meter, pelatih wajib memahami dengan baik apa yang memfaktori hal-hal yang mendukung atlet berprestasi.

Dalam menghadapi hal tersebut peneliti mencari cara yang tepat agar dalam latihan jalan cepat mudah dipahami dan dikuasai oleh atlet. Dimana pelatih sebagai mediator diharapkan dapat memberikan solusi dengan menerapkan model latihan yang bisa mewujudkan latihan yang sesuai dengan program, metode, dan evaluasi latihan. Dengan adanya tantangan seperti ini maka peneliti berpendapat dengan menerapkan suatu metode latihan yang berbeda dari metode sebelumnya bisa menjadi solusi dari permasalahan yang ada. Peneliti berencana untuk menerapkan suatu metode latihan yang lebih mengutamakan peran aktif atlet dalam proses latihan di lapangan dengan begitu di harapkan para atlet lebih memiliki pengalaman dan pengetahuan dengan proses yang berbeda.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat didefinisikan menjadi beberapa masalah yaitu :

- 1) Atlet PDBI Kota Depok 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 (*dumbel* dan *resistance band*).
- 6) Atlet masih belum mampu melakukan teknik ayunan lengan.

C. Pembatasan Masalah

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

- 1) Atlet PDBI Kota Depok masih terbilang belum mampu melakukan gerakan ayunan lengan dengan sempurna.
- 2) Atlet masih belum bisa melakukan gerakan ayunan lengan dengan frekuensi yang cepat.
- 3) Atlet masih kurang di beri latihan ayunan lengan menggunakan alat bantu (*dumbel* dan *resistance band*).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat perbedaan kemampuan kecepatan jalan cepat setelah diberikan metode latihan menggunakan *dumbel*
- 2) Apakah terdapat perbedaan kemampuan kecepatan jalan cepat setelah di berikan metode latihan menggunakan *resistance band*
- 3) Apakah terdapat perbedaan kemampuan kecepatan jalan cepat antara metode latihan menggunakan *dumbel* dan metode latihan menggunakan *resistance band*

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Sebagai bahan masukan kepada setiap Pelatih untuk memperoleh pengetahuan dalam upaya peningkatan kecepatan atau *speed* dalam olahraga jalan cepat.
- 2) Memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih dan pembina olahraga atletik sebagai acuan dalam memberikan proses latihan sehingga tujuan dari latihan itu tercapai dan meningkatkan prestasi bagi para atlet.
- 3) Bagi atlet sendiri dapat meningkatkan kemampuan dari hasil latihan jalan cepat. Selain itu, atlet menjadi antusias dan semangat dengan program latihan karena proses latihan yang sangat menarik dan menyenangkan.
- 4) Sebagai pertimbangan untuk menentukan program latihan dan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga tentang hasil yang dicapai Atlet.
- 5) Dapat dijadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya pada mahasiswa yang ingin menyelesaikan studi dan menghasilkan karya tulis ilmiah yang digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.