

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Lari cepat merupakan kegiatan fisik yang melibatkan gerakan kaki dengan kecepatan tinggi untuk mencapai garis finis secepat mungkin. Olahraga ini memiliki kaitan dengan fundamental gerak pada manusia dan bahkan telah menjadi matapelajaran pokok yang ada disekolah, (Ariesna, 2019; Putri & Yuliawan, 2021; Wardana & Liskustyawati, 2017). Untuk memperoleh kecepatan maksimal pada lari cepat, sangat dibutuhkan Teknik, fisik dan mental yang baik. Terdapat beberapa tekknik yang diperlukan dalam melakukan lari cepat, yakni Sikap Awal, Sikap Saat Berlari (posisi badan, arah pandangan, Gerakan ayunan lengan dan Gerakan Langkah kaki), dan Sikap akhir memasuki garis finis, (Wardana & Liskustyawati, 2017). Sementara unsur komponen fisik yang mempengaruhi kecepatan lari, seperti: *Akselerasi Balance Coordination*, Power Tungkai, kekuatan, kecepatan, serta kecepatan reaksi, (Endri, 2018; Susiono, 2019). Berdasarkan hal tersebut, seorang pelatih harus mengarahkan program Latihannya pada aspek-aspek yang mempengaruhi perkembangan gerak lari tersebut, termasuk pada gerak dasarnya jika seorang atlet berusia sekitar 6 – 9 tahun untuk laki-laki dan 6 – 8 untuk perempuan, (Balyi et al., 2015a).

Usia tersebut sama dengan usia yang digunakan peneliti untuk di kaji. Digunakannya kelompok usia tersebut dikarenakan berdasarkan hasil observasi dilapangan, pola gerak Latihan pada anak masih mengandung unsur-unsur gerak dasar, sementara itu aktivitas atau variasi Latihan yang digunakan untuk anak usia tersebut masih minim. Banyak bentuk Latihan yang digunakan berasal dari bentuk Latihan orang dewasa yang dimodifikasi, dan banyak bentuk Latihan yang diadopsi berasal dari kajian-kajian pengalaman sebelumnya, dan jika dilihat dari studi literasi masih sangat minim terkait kajian literasi berbasis variasi Latihan untuk anak usia tersebut. Padahal variasi ini sangat dibutuhkan bagi mereka untuk melatih anak-anak yang memiliki kesungguhan dalam menempuh kecabangan yang mereka inginkan. Beberapa peneliti terdahulu menjelaskan bahwa pola Latihan yang

mengedepankan keterampilan gerak dasar diusia 6 – 9 tahun sangat dibutuhkan, seperti contohnya pada penelitian (Mukherjee et al., 2017) yang menjelaskan bahwa, anak yang terpapar konsep Pendidikan Jasmani lebih awal sangat rentan terhadap keterlambatan anak dalam memiliki kemampuan gerak dasar sehingga menimbulkan kesulitan aktivitas gerak lanjutannya, selain itu juga dapat mengurangi motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan juga bermain. Pentingnya gerak dasar ini juga disampaikan oleh (Barela, 2013) yang menjelaskan bahwa keterampilan motorik anak sangat penting untuk meningkatkan kemahiran dalam kegiatan gerak selanjutnya dan itu dipengaruhi oleh banyak factor, seperti Latihan dan pengajaran yang tepat, materi dan penyampaian yang diberikan oleh guru, bahkan pada saat perlakuan di prasekolah maupun sekolah dasar. Keterampilan gerak dasar ini juga menjadi sangat penting karena dapat membuat otot-otot menjadi bugar, (Pitchford et al., 2022).

Beberapa upaya yang sudah diuji cobakan agar keterampilan gerak dasar anak meningkat, mulai dari pemberian aktivitas gerak dasar berbasis *unplugged coding*, (Prasetyo et al., 2022), pemberian aktivitas bermain dengan olahraga tradisional, (Hakim Siregar & Sidik Siregar, 2021), pemberian pembelajaran aktivitas dengan aplikasi, (Wintoro et al., 2021), pemberian dengan animasi *stop motion* (Rihatno et al., 2020). Dari hasil studi literatur tersebut masih banyak yang menggunakan pembelajaran sebagai sarana yang dilakukan disekolah sementara pada proses latihannya masih minim pengembangan. Adapun beberapa bentuk Latihan yang sering digunakan untuk di kaji adalah Latihan yang berkaitan dengan kordinasi, (Brown & Ferrigno, 2014; Henriksen et al., 2013; Radnor et al., 2020; Setyantoko et al., 2019). Padahal untuk usia 7 – 9 tahun, jika merujuk pada konsep *Long Term Athlete Development* (LTAD) Latihan yang dapat diberikan tidak hanya koordinasi melainkan kelincahan, *balance*, dan kecepatan yang dikemas dalam bentuk permainan dan aktifitas fisik, (Balyi et al., 2015a). Dalam model belajar yang digunakan dalam lingkungan kelas dengan objek siswa belajar gerak dasar melalui permainan berhasil meningkat (Widiastuti & Pratiwi, 2017), namun hal ini belum diuji cobakan pada atlet. Oleh sebab itu hal ini harus di kolaborasikan agar dapat menjawab pertanyaan serupa. Karena terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa

pada nomor sprint run terdapat fase akselerasi didalamnya. Atlet sangat mengalami kurangnya koordinasi teknis, tenaga dan kecepatan yang baik pada fase akselerasi, (Tangkudung et al., 2019). Oleh karena itu perlu untuk mengkaji setiap bentuk Latihan yang dapat mempengaruhi itu semua. Dengan demikian keterbaharuan yang digunakan dalam penelitian ini terletak pada konsep Latihan Gerak dasar lari cepat sebagai unsur yang diterapkan dalam mengembangkan disetiap modelnya.

Kebutuhan akan gerak dasar ini harus terpenuhi agar Teknik yang sebelumnya dikembangkan dapat menjadi lebih efisien dan komponen postural dari Gerakan yang dilakukan melalui aktivitas yang diberikan membawa dampak kesuksesan melalui gerak otomatisasi di masa depan. Dengan demikian dalam melatih di fase *fundamental* bentuk latihannya masih berkaitan dengan gerak dasar anak. Hal ini digunakan sebagai perbaikan gerak agar mendapatkan Gerakan yang efektif dan efisien, sehingga memiliki dampak jangka Panjang. Oleh sebab itu, dari kajian sebelumnya maka peneliti ingin mengembangkan Latihan Gerak Dasar Lari Cepat yang secara literasi ilmiah masih memiliki hubungan terhadap pengembangan gerak dasar anak. Sehingga diharapkan dapat memberikan dampak perubahan jangka Panjang yang efektif terhadap proses Latihan Gerak Dasar Atlet.

### **B. Fokus Masalah**

Dari luasnya latar belakang masalah diatas, maka fokus permasalahan pada penelitian ini mengambil bentuk Latihan gerak dasar dalam lari cepat yang berfokus pada karakteristik dalam sikap larinya, yakni Posisi Gerakan ayunan lengan, Gerakan Langkah kaki serta koordinasi. Sehingga harapannya adalah: 1) Mengembangkan Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun; dan juga 2) Melihat efektivitas hasil produk dari Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun.

### **C. Perumusan Masalah**

Dari latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana mengembangkan Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun ?
2. Apakah model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan efektif dalam meningkatkan keterampilan untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pendapat sebelumnya maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menghasilkan Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun.
2. Menguji efektivitas Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun.

#### **E. Signifikansi Hasil Penelitian**

Hasil dari penelitian dan pengembangan yang akan dilakukan dari Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun merupakan salah satu upaya dalam memberikan inovasi terbaru serta melengkapi dari penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya. Oleh sebab itu rencana Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan yang akan dikembangkan yakni: 1) Model Latihan *Tangan*, 2) Model Latihan *Kaki*, 3) Model Latihan *Koordinasi*

#### **F. State of The Art**

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun menunjukkan adanya keterbatasan dari pembahasan yang dilakukan peneliti sebelumnya. Banyak dari peneliti telah membahas tentang lari cepat/*Sprint*, namun terbatas pada pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah, sedangkan pada konsep latihannya masih sangat minim. Oleh sebab itu peneliti bermaksud ingin membahasnya secara khusus tentang Model Latihan Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun. Dengan demikian berikut disampaikan hasil penelusuran dari studi literatur untuk menemukan gap dari



penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *State of The Art* dari penelitian ini.

### G. Roadmap Penelitian

**Tabel 1. 1 Studi Literatur Model Latihan Gerak Dasar Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 7 - 9 Tahun**

No.	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1.	2017	Mukherjee, S., Ting Jamie, L. C., & Fong, L. H. (2017). Fundamental Motor Skill Proficiency of 6- to 9-Year-Old Singaporean Children. <i>Perceptual and Motor Skills</i> , 124(3), 584–600. <a href="https://doi.org/10.1177/0031512517703005">https://doi.org/10.1177/0031512517703005</a>	Pendidikan disingapura menjelaskan bahwa anak yang terpapar Pendidikan Jasmani lebih awal sangat rentan terhadap keterlambatan anak dalam memiliki kemampuan gerak dasar sehingga menimbulkan kesulitan aktivitas gerak lanjutannya, selain itu juga dapat mengurangi motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan Pendidikan Jasmani dan juga bermain
2.	2013	Barela, J. A. (2013). Fundamental motor skill proficiency is necessary for children's motor activity inclusion. <i>Motriz. Revista de Educacao Fisica</i> , 19(3), 548–551. <a href="https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300003">https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300003</a>	Keterampilan motorik anak sangat penting untuk meningkatkan kemahiran dalam kegiatan gerak selanjutnya dan itu dipengaruhi oleh banyak factor, seperti Latihan dan pengajaran yang tepat, materi dan penyampaian yang diberikan oleh guru, bahkan pada saat

No.	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
			perlakuan di prasekolah maupun sekolah dasar.
3	2022	Pitchford, E. A., Leung, W., & Webster, E. K. (2022). Associations of fundamental motor skill competence, isometric plank, and modified pull-ups in 5-year old children: An observational analysis of 2012 NHANES NYFS. <i>PLoS ONE</i> , 17(10 October), 1–14. <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276842">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276842</a>	Keterampilan gerak dasar menjadi sangat penting karena dapat membuat otot-otot menjadi bugar.
4.	2022	Prasetyo, T. R., Sukur, A., Hanif, A. S., Dlis, F., Tangkudung, J., Widiastuti, Sugiana, Fadlan, M. N., Taufik, M. S., Hanief, Y. N., & Setiakarnawijaya, Y. (2022). Development learning model of unplugged coding-based basic movements for 4–6 year-old children. <i>Journal of Physical Education and Sport</i> , 3143–3148. <a href="https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12398">https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12398</a>	Pembelajaran Model Belajar <i>Unplugged Coding</i> terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar Siswa usia 4 -6 tahun.
5.	2021	Hakim Siregar, A., & Sidik Siregar, F. (2021). Model Pembelajaran Gerak Dasar Berbasis Permainan Olahraga Tradisional Pada Anak Usia 10-12 Tahun. <i>School Education Journal Pgsd Fip Unimed</i> , 11(4), 377–384. <a href="https://doi.org/10.24114/sejjpgsd.v11i4.31212">https://doi.org/10.24114/sejjpgsd.v11i4.31212</a>	Model permainan olahraga tradisional lebih efektif digunakan anak usia 10-12 tahun
6.	2021	Wintoro, Y. P., Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., & Mu'arifin, M. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. <i>Sport Science and Health</i> , 3(7), 543–555. <a href="https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p543-555">https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p543-555</a>	Pengembangan perangkat pembelajaran materi gerak dasar lempar berbasis aplikasi articulate storyline memiliki kriteria sangat valid serta layak dipakai pada kegiatan pembelajaran.
7.	2020	Radnor, J. M., Moeskops, S., Morris, S. J., Mathews, T. A., Kumar, N. T. A., Pullen, B. J., Meyers, R. W., Pedley, J. S., Gould, Z. I., Oliver, J. L., & Lloyd, R. S. (2020). Developing Athletic Motor Skill Competencies in Youth. <i>Strength and Conditioning Journal</i> , 42(6), 54–70.	Pengembangan Sinergis antara Kekutan otot dan Kompetensi keterampilan motoric merupakan pusat pengembangan

No.	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
			atletik jangka Panjang.
8.	2013	Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2013). Successful talent development in track and field: Considering the role of environment. <i>Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports</i> , 20(SUPPL. 2), 122–132. <a href="https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x">https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x</a>	Latihan dengan <i>running ABC</i> efektif digunakan pada lari jarak pendek, hal ini karena Latihan ini mendukung untuk memperkuat kekuatan otot, memperbaiki gerak dasar, dan teknik dasar berlari.
9.	2019	Setyantoko, M., Widiastuti, W., & Hernawan, H. (2019). The Game-Based ABC Running Exercise Model for Children Ages 6-12 Years. <i>Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal</i> , 2(3), 506–518. <a href="https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.422">https://doi.org/10.33258/birle.v2i3.422</a>	Model latihan lari abc berbasis permainan cukup efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 30 meter pada usia atlet 6 – 12 tahun.
10.	2021	Triansyah, A. (2021). Pengaruh athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter. <i>Journal of Sport Education (JOPE)</i> , 3(2), 75. <a href="https://doi.org/10.31258/jope.3.2.75-84">https://doi.org/10.31258/jope.3.2.75-84</a>	Terdapat pengaruh latihan athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura.

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*