

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kerja keras sangat diperlukan untuk menjadi seorang atlet, seperti Belajar keterampilan serius bahkan pola hidup seorang atlet harus diperhatikan dan diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. Serta harus memiliki tingkat keterampilan yang baik, kebugaran jasmani yang baik sesuai cabang olahraga yang digelutinya, dan faktor kejiwaan yang baik dalam menghadapi tekanan mental dalam pertandingan-pertandingan. Berbagai macam cabang olahraga yang biasanya menjadi pilihan untuk menjadi seorang atlet adalah olahraga-olahraga yang mudah dilakukan dan populer. Selain itu pilihan masyarakat dalam memasukan putra putrinya ke dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun klub-klub olahraga adalah olahraga yang memiliki prospek untuk berprestasi dikancah nasional maupun internasional dengan harapan dapat meningkatkan taraf hidup melalui prestasi yang diperolehnya dengan berbagai bonus dari pemerintah atau dari sponsor. Salah satu olahraga yang menjadi pilihan mereka adalah atletik.

Olahraga atletik memiliki *number of event* yang cukup banyak sekitar kurang lebih 50 nomor perlombaan termasuk estafet. Setiap nomor perlombaan memiliki karakteristik aktivitas gerak yang berbeda-beda. Banyaknya jenis karakter gerak tersebut, harus diterapkan juga jenis belajar keterampilan yang sesuai dengan karakter gerak masing-masing event. Salah satu jenis aktivitas gerak

tersebut yaitu lari (*run*). Seperti yang mungkin tersebar di masyarakat bahwa kegiatan aktivitas lari adalah yang paling mudah dilakukan, namun jika ditinjau dari kajian ilmu olahraga atletik yang benar bahwa ada teknik-teknik yang harus dikuasai ketika melakukan aktivitas tersebut dengan tujuan menghindari cedera, mendapatkan efisien gerak yang optimal, dan manfaat yang maksimal. *One type of motion activity is run. As it might be spread in the community that running activities are the easiest to do, but if viewed from the study of athletic science is correct that there are techniques that must be mastered when carrying out these activities with the aim of avoiding injury, getting optimal motion efficiency, and maximum benefit.* (Setyantoko et al., 2019).

Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan oleh semua orang, baik dari usia anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Saat ini olahraga lari sudah berkembang menjadi lebih baik di kalangan masyarakat luas. Banyak kompetisi ataupun kegiatan yang diselenggarakan oleh berbagai pihak dengan bantuan berbagai sponsor dan memiliki tempat serta waktu yang tepat bagi masyarakat, terutama di kalangan remaja dan dewasa. Semangat masyarakat untuk berolahraga lari sangat tinggi. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya terbentuk klub-klub para penggemar aktivitas lari untuk semua kalangan. Klub-klub tersebut sudah terbentuk di setiap daerah dan memiliki anggota yang cukup banyak. Berdasarkan hal tersebut, terlihat jelas bahwa olahraga lari sudah banyak diminati oleh masyarakat, karena olahraga sudah menjadi gaya dan kebutuhan bagi mereka. Olahraga lari sudah menjadi suatu hal yang mudah masyarakat lakukan tanpa beban karena tidak memerlukan peralatan khusus yang sulit didapatkan oleh masyarakat.

Namun demikian nomor lari tidak sesederhana yang dibayangkan, penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok dalam lomba lari cepat (*sprint*) pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan. Menurut Ballesteros, dalam (Priyono, 2019) komponen fisik yang relatif dibutuhkan untuk lari cepat (*sprint*) adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian bahwa "*sprint*" yang berarti lari secepat-cepatnya. Perlu adanya Belajar keterampilan -Belajar keterampilan yang melatih gerak dasar fundamental yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan lari tersebut sangat mutlak diperlukan terlebih nomor lari cepat (*sprint*)

Sejalan dengan itu dijelaskan dalam buku *IAAF (International Association of Athletics Federations)* yang berjudul *Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics* bahwa fundamental dari lari bisa dilakukan dengan *basics exercise running* (Harald Muller & Ritzdorp, 2009). Belajar keterampilan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *acceleration, balance, coordination* dan *speed* yang mana akan memberikan sumbangsih dalam peningkatan teknik berlari jika dilakukan dengan gerakan yang benar sekaligus berfungsi untuk melatih kecepatan. Sejalan dengan itu (Nuell et al., 2019) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa kajian tentang bagaimana meningkatkan kecepatan pada pelari sprint sangat banyak dan penemuan penelitian terbaru menunjukkan akselerasi pelari dan juga kekuatan kinerja anggota tubuh untuk menghasilkan gaya horizontal untuk menghasilkan kecepatan yang maksimal sangat dibutuhkan. Dan (Low et al., 2015) juga memperkuat penjelasan bahwa cara untuk meningkatkan kemampuan lari

dengan cara terus meningkatkan kinerja anggota tubuh dari mulai awal lari yaitu cara start dan memaksimalkan proses selama berlari sampai garis finish. Selain faktor-faktor tersebut tentunya dalam olahraga ini ada faktor pendukung lain yaitu faktor psikologi olahraga yang harus ditanamkan kepada para atlet atau dalam memilih atlet.

Melalui observasi pada Mahasiswa olahraga jurusan PJKR di STKIP Pasundan dalam proses belajar keterampilan atletik dalam perkuliahan secara umum kemampuan mereka ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) hanya mengetahui lari *sprint* itu sekedar berlari dengan cepat dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar, efektif dan efisien. Selain itu Intensitas belajar keterampilan dan model yang diberikan kepada mahasiswa masih kurang tepat dan penggunaan model belajar keterampilan yang diberikan masih bersifat monoton dan kurang bervariasi. Beberapa mahasiswa yang mengikuti perkuliahan atletik nomor lari *sprint* masih sering melakukan gerakan yang salah pada teknik dasar lari jarak pendek. Oleh sebab itu hasil belajar lari *sprint* dalam perkuliahan masih belum optimal.

Keterampilan merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melakukan tugas gerak dengan baik dan benar. Keterampilan merupakan suatu kemampuan individu yang dapat menggambarkan kemahiran dalam menjalankan suatu tugas tertentu. Kata terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan atau level individu dalam mengoperasikan suatu pekerjaannya. Keterampilan adalah kata yang biasa digunakan untuk menandakan suatu tugas yang mempunyai suatu tujuan spesifik yang akan dicapai (Magill & Anderson,

2017). Keterampilan juga dapat diartikan sebagai derajat keberhasilan yang dilakukan secara konsisten dalam mencapai tujuan dengan efektif. Keterampilan dalam penelitian ini lebih mengarah pada konteks keterampilan gerak dalam melakukan lari *sprint*, dimana keterampilan gerak ini nantinya sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas kegiatan olahraga pada cabang olahraga atletik, dan tentunya ini akan sangat bermanfaat di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan permasalahan tersebut dapat disadari pentingnya Gerak lari yang efektif, efisien dan aman akan memberikan peningkatan kecepatan lari serta mengurangi adanya resiko cedera yang biasanya pada lari bersifat akumulatif. Peningkatan kemampuan belajar kecepatan lari jarak pendek memang sangat erat kaitannya dengan seberapa upaya pengajar dalam hal memberikan model-model belajar lari *sprint* yang bervariasi dan kreatif yang diberikan secara sistematis kepada mahasiswa. Hal ini disebabkan nantinya mahasiswa yang sekarang kelak akan menjadi seorang pengajar, dimana wajib memiliki pengetahuan dan pemahaman, serta keterampilan yang kompleks tentang bagaimana cara melakukan teknik lari *sprint* yang baik dan juga bagaimana cara memberikan pengajaran yang baik.

Oleh sebab itu, kiranya dibutuhkan suatu pengembangan model belajar keterampilan yang baru untuk memberikan kemudahan kepada para mahasiswa dalam mempelajari keterampilan lari *sprint* ini, dan rasanya yang paling cocok adalah melakukan penelitian jenis *research and development*, karena tujuan dari penelitian jenis ini adalah menciptakan suatu produk yang sudah melalui beberapa

tahap uji coba, sehingga hasilnya betul-betul bermanfaat dan efektif jika digunakan kepada khalayak orang banyak.

Penelitian ini nantinya akan lebih fokus pada subjek penelitian mahasiswa putra atau laki-laki. Hal ini dikarenakan kebanyakan para mahasiswa olahraga di beberapa perguruan tinggi kebanyakan adalah berjenis kelamin laki-laki, sehingga diharapkan nantinya hasil dari penelitian ini akan lebih valid karena menggunakan subjek yang cenderung lebih homogen.

Berdasarkan beberapa penjelasan permasalahan tersebut, maka disini penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian *research and development* yang akan memfokuskan pada penerapan Model Belajar keterampilan Lari *Sprint* untuk mahasiswa olahraga.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditulis sebelumnya, maka yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini adalah membuat model belajar keterampilan Lari *Sprint* Untuk Mahasiswa. Model yang dibuat ini nantinya untuk meningkatkan kemampuan keterampilan lari *sprint* para mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang telah dijelaskan, maka penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah model belajar keterampilan lari *sprint* untuk mahasiswa dapat diterapkan dalam proses pembelajaran lari *sprint*?

2. Apakah model belajar keterampilan lari *sprint* untuk mahasiswa efektif untuk meningkatkan keterampilan lari *sprint* mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan fokus masalah dan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan suatu model belajar keterampilan lari *sprint* untuk mahasiswa.
2. Untuk mengetahui apakah model belajar keterampilan lari *sprint* efektif untuk meningkatkan keterampilan lari *sprint* para mahasiswa.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Secara umum kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan pemikiran baru bagi kemajuan pembelajaran atletik di Perguruan Tinggi khususnya pada materi lari *sprint*. Disamping itu diharapkan dapat berguna dalam memberikan manfaat bagi para dosen atletik ataupun pelatih *sprinter* khususnya di wilayah Jawa Barat ataupun umumnya di Indonesia sehingga dapat memberikan hal positif bagi pembinaan olahraga atletik. Selain itu secara khusus, diharapkan hasil penelitian ini juga dapat berguna sebagai berikut

1. Sebagai suatu usaha peningkatan kualitas model belajar lari *sprint* untuk mahasiswa.
2. Metode Belajar keterampilan lari *sprint* dapat menjadi acuan dalam menyusun program belajar keterampilan.

3. Memberikan sumbang pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pengajar lari *sprint*
4. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan belajar lari *sprint*, khususnya yang berkaitan dengan model belajar lari *sprint*.
5. Secara praktisi dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan oleh para pengajar dan mahasiswa khususnya dalam melaksanakan Belajar keterampilan lari *sprint*.
6. Dapat membantu proses belajar keterampilan dalam upaya meningkatkan penerapan model-model belajar lari *sprint* untuk mahasiswa.

F. State of The Art

Pengkajian dari beberapa penelitian sebelumnya yang relevan, nampaknya akan dapat menunjukkan sebuah *state of the art*. Hal tersebut bertujuan untuk menghasilkan suatu *novelty* dari penelitian itu sendiri. Suatu penelitian dapat menghasilkan kebaruan atau dapat dikatakan menghasilkan sesuatu yang baru, dengan mencakup setidaknya tiga aspek yaitu: 1) Kebaruan *Invation*, 2) Kebaruan *Improvement*, dan 3) Kebaruan *Refutation* (Sukardi, 2009). Selanjutnya dikatakan suatu karya ilmiah dapat dikatakan memiliki kebaruan walaupun masih melibatkan penelitian yang serupa dengan penelitian sebelumnya, namun dilaksanakan pada tempat, waktu dan situasi yang berbeda, juga topik yang dibuat harus relevan, atau dari tema dan topik yang sudah ada (Soboroff & Harman, 2005). Berikut beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan:

Tabel 1. 1. Beberapa Penelitian Sebelumnya

Nama	Tahun	Judul (Jurnal)	Temuan Penelitian
Prue Cormie, Michael R. McGuigan dan Robert U. Newton	2011	Developing Maximal Neuromuscular Power (<i>Sports Medicine</i>)	Membuat model latihan sprint dengan menggunakan pendekatan latihan power otot maksimal (Cormie et al., 2011)
Eduardo Saez De Villarreal, Bernardo Requena and John B. Cronin	2012	The Effects of Plyometric Training on Sprint Performance: A Meta-Analysis (<i>Journal of Strength and Conditioning Assosiation</i>)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan latihan pliometrik dan juga agar mendapatkan informasi tentang gambaran faktor spesifik yang mempengaruhi efek dari perlakuannya (de Villarreal et al., 2012)
Gavin Moir, Ross Sanders, Chris Button dan Mark Glaister	2013	The Effect of Periodized Resistance Training on Accelerative Sprint Performance (<i>Sports Biomechanics</i>)	Membuat model model latihan resistensi secara periodik dengan penambahan akselerasi pada setiap sesi, seperti peningkatan power, penambahan panjang langkah dan frekuensi langkah yang direkam melalui video digital (Moir et al., 2013)
Nikolaos D. Zaras, et.al.	2014	Effects of Tapering with Light vs. Heavy	Penelitian ini mengkaji dan menyelidiki efek latihan dari tapering yang dibuat rendah dan

		Loads on Track and Field Throwing Performance <i>(Journal of Strength and Conditioning Research)</i>	tapering yang dibuat berat. Hasilnya adalah bahwa high tapering memberikan efek terhadap peningkatan kekuatan dan power otot bodi secara keseluruhan (Zaras et al., 2014)
Adam Benz, et.al.	2016	Coaching Instructions and Cues for Enhancing Sprint Performance <i>(Strength and Conditioning Journal)</i>	Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh dari komunikasi verbal yang digunakan oleh pelatih. Dan hasilnya terbukti bahwa pemberian instruksi atau isyarat dengan komunikasi verbal dapat meningkatkan kinerja seorang sprinter (Benz et al., 2016)
Emel Cetin, I. Ethem Hindistan dan Y. Gul Ozkaya	2018	Effect of Different Training Methods on Stride Parameters in Speed Maintenance Phase of 100-M Sprint Running <i>(Journal of Strength and Conditioning Research)</i>	Penelitian ini mengkaji tentang penggunaan dua jenis metode latihan sprint, yaitu kelompok pertama dengan metode latihan dengan lintasan menanjak dan menurun (kombinasi), kelompok yang satu menggunakan metode latihan dengan lintasan datar. Hasilnya adalah metode latihan gabungan memberikan peningkatan pada percepatan

			lari dan panjang langkah (Cetin et al., 2018)
Thomas Haugen, David McGhie dan Gertjan Ettema	2019	Sprint Running: From Fundamental Mechanics to Practice-Review (<i>European Journal of Applied Physiology</i>)	Penelitian ini mencoba mengkaji secara teoritis tentang lari sprint, awal mula mulai dari dasar yang sifatnya mekanis dan ternyata itu semua berfokus pada kekuatan dan cara berlari pelari itu sendiri dalam mengelola pola gerak langkah dan kecepatan langkahnya (Haugen et al., 2019)
Yun-Tsung Chen, Yao-Yi Hsieh, J Yu Ho, dan J Charng Lin	2021	Effects of Running Exercise Combined with Blood Flow Restriction on Strength and Sprint Performance (<i>Journal of Strength and Conditioning Research</i>)	Penelitian ini mengkaji tentang suatu metode gabungan lari dengan pengaturan tekanan darah, dimana hasilnya adalah bahwa latihan pemasana lari sambil mengatur tekanan darah atau denyut nadi dapat meningkatkan kekuatan otot serta mencegah terjadinya cedera hamstring pada sorang pelari (Chen et al., 2021)

dalam kalangan mahasiswa atau perkuliahan yang masih menekankan pada hasil bukan proses. Maka dari itu, penulis akan membuat suatu model belajar lari *sprint* untuk mahasiswa dengan beberapa inovasi sebagai berikut:

- 1) Pembuatan model belajar yang menekankan pada setiap tahapan gerak (sikap *start*, lari, dan juga gerakan saat *finish*).
- 2) Pengembangan instrumen keterampilan lari *sprint* untuk mahasiswa.
- 3) Rancangan perlakuan atau desain model belajar lari *sprint*
- 4) Pembelajaran yang dibuat dan didesain khusus untuk subjek mahasiswa.
- 5) Serta beberapa alat modifikasi yang tentunya dapat disesuaikan dengan peserta didik.

G. Road Map Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah, maka penulis membuat peta jalan atau *road map* penelitian ini. Dengan adanya *road map* penelitian, penulis akan mampu membuat suatu perencanaan, arah, tujuan dan capaian luaran dari penelitian yang dilakukan. Berikut *road map* dari penelitian yang dilakukan:



Gambar 1.2. Roadmap Penelitian