

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang mengandung gerakan alami atau natural seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar (Rumini dalam hartati, 2017: 578). Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau athlum yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan" (Gyulai dalam Sukirno, 2015:1). bahwa istilah atletik modern berasal dari bahasa Yunani, seperti "athlon", yang berarti berlomba atau bertanding. Misalnya, pentathlon dan decathlon adalah istilah yang berbeda. Atletik juga disebut sebagai *athletics* (dalam bahasa Inggris), *athletiek* (dalam bahasa Belanda), *athletique* (dalam bahasa Perancis), atau atletik (dalam bahasa Jerman). Di antara istilah-istilah ini, "*leichtatletik*" (Jerman), "atletismo" (Spanyol), "olahraga" (Malaysia), dan "*track and field*" (Amerika Serikat) adalah beberapa istilah Indonesia yang berarti atletik, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.

Saat ini, atletik dianggap sebagai olahraga yang paling tua di dunia. Gerakan dasar atletik telah dilakukan sejak manusia ada. Bahkan gerakan ini sudah ada sejak manusia dilahirkan, berkembang seiring dengan perkembangan, pertumbuhan, dan kematangan biologisnya, mulai dari yang sangat sederhana hingga yang sangat kompleks. Hukum rimba, di mana yang kuat memakan yang lemah, masih berlaku di masa purba, ketika manusia masih sangat primitif. Saat itu, manusia harus bertahan dari gangguan binatang buas, berburu binatang untuk dimakan, atau

mencari makanan seperti umbi-umbian atau buah-buahan. Dalam upaya ini, mereka mencapai berbagai tingkat ketangkasan, seperti: memanjat pohon, melempar, melompat, dan berlari. Mereka harus berjalan jauh, kadang-kadang berlari secepat kilat, dan memiliki keterampilan melempar dan melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari sergapan binatang buas. Gerakan atletik modern berasal dari gerakan tersebut. Dalam bukunya Illiad, seorang pujangga Yunani bernama Humeros mengatakan bahwa atletik sudah ada sejak tahun 1100 SM, dengan nama-nama seperti *Eurialus*, *Epius*, *Odysseus*, *Aias*, dan *Argamenon*. Saat itu, mereka disebut sebagai jago lempar cakram yang belum terkalahkan dan disebut sebagai jago lomba berkuda, lari, dan lempar lembing oleh *Odysseus*. Jadi gambar *Odysseus* dengan cakrahnya dianggap sebagai simbol atletik, dan di Indonesia digunakan sebagai lambang atau logo PASI.

Yunani menyelenggarakan "Olimpiade Kuno" (*The Ancient Olympic Games*) pada tahun 776 SM. Tujuan utama dari pesta olahraga ini adalah untuk melakukan upacara pemujaan kepada dewa-dewa mereka saat itu di suatu tempat tertentu. Lari, pentathlon, pankration, gulat, tinju, dan pacuan kuda adalah nomor yang dipertandingkan di Olimpiade kuno. Juara dalam pentathlon, yang mencakup lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing, dan gulat, dinobatkan sebagai juara. Untuk kompetisi lari cepat, lintasan lurus di tengah stadion digunakan. Pada saat itu, ada tiga jenis lomba lari yang dikenal, yaitu:

- 1) Lari cepat di stadion adalah lari lurus sepanjang kurang lebih 185 meter.
- 2) *Diaulos* adalah kompetisi jarak menengah dengan jarak kurang lebih dua kali stadium.

3) *Dolichos* adalah lomba lari jarak jauh yang dilakukan di sekitar 7 hingga 24 kali *stade*.

Sampai saat ini, kompleks yang dulunya merupakan tempat penyelenggaraan Olimpiade tersebut masih dijaga dengan baik dan asli, meskipun hanya sisa-sisa strukturnya. Upaya untuk merehabilitasi artefak sejarah sangat besar, tetapi upaya untuk menjaga kebenaran artefak tersebut jauh lebih besar.

Sampai saat ini, tempat tersebut masih menjadi kebanggaan dunia dan selalu menarik pengunjung. Yang menarik dari kompetisi lari cepat ini adalah adanya start block yang terbuat dari tembok yang berparit yang dipasang secara permanen di lapangan.

Tidak seperti saat ini, aba-aba yang digunakan untuk memberangkatkan pelari adalah bunyi pistol atau kibaran bendera start. Sebaliknya, di depan blok *start* dipasang sebuah "*starting gate*" yang disebut "*Husplex*" untuk mencegah pelari mencuri start. Para pelari berdiri di belakang start gate sebelum dibuka di atas *start* block. Seorang wasit atau juri berdiri di belakang para pelari dengan memegang tali yang terhubung ke *starting gate*. Ketika tali dilepas, kayu penghalang di depan pelari akan terbuka secara bersamaan. Para pelari berlari bersama-sama menuju garis akhir saat pintu dibuka.

Banyaknya jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dilombakan, baik di tingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam

beberapa nomor pertandingan. Salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah sprint (Syafaruddin, 2012:27).

Menurut Kosasi (2007:70), sprint adalah perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh menempuh jarak 100, 200, atau 400 meter. Dalam cabang olahraga atletik, jika berlatih bersungguh-sungguh seseorang akan mencapai hasil yang baik. Salah satu cabang atletik yang dilombakan dalam kejuaran adalah lari 100 meter. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan (Mane, 2008:15).

Menurut Sukirno (2015:46) lari sprint adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 m. Lari 100 meter selalu dilakukan dalam perlombaan lari hal ini terlihat pada waktu persaingan menjelang garis finish.

Menurut Sutrisno (2010:30) Lari jarak pendek adalah suatu perlombaan lari dimana semua pelari berlari dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak tertentu. Dalam lomba lari jarak pendek yang menentukan keberhasilan adalah tehnik start, tehnik lari, tehnik finish.

Pada olahraga atletik atau lebih khususnya nomor sprint, kecepatan adalah suatu komponen fisik yang sangat dibutuhkan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas dalam jangka satuan waktu. Seorang atlet sprinter akan memenangkan pertandingan jika ia memiliki kecepatan yang lebih unggul dari lawannya.

Menurut Meirizal (2014:5) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan tubuhnya melalui jarak tertentu dalam waktu yang sangat singkat. Seseorang yang memiliki kecepatan akan lebih efektif untuk melakukan kinejanya. Selain mengetahui komponen hakikat kita, kita juga perlu dilatih untuk meningkatkan kecepatan, seperti mengetahui program dan metode serta jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan. Untuk meningkatkan kecepatan, keterampilan harus dilatih dengan kecepatan gerak maksimum. Kecepatan lari maksimum dicapai dengan berlari dengan sekuat tenaga mungkin.

Menurut Dikdik (2010:4) teknik lari dapat diajarkan dengan memperkenalkan kunci keterampilan yang berkaitan dengan unsur semua lomba lari sprint, yaitu: reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum (*deceleration speed*). Tidak adanya cara untuk melatih semua unsur tersebut sekaligus maka diterapkan latihan yang bervariasi dan latihan yang difokuskan pada aspek-aspek khusus. Hal serupa juga dikemukakan oleh (Carr 2003:19), untuk mencapai hasil maksimal dalam berlari, harus memenuhi beberapa aspek teknik saat berlari yang harus dikuasai oleh atlet atletik, antara lain koordinasi dan teknik sprint, kekuatan kaki dan akselerasi, serta ketahanan sprint.

Sedangkan menurut Corbin dalam (Bafirman 2019) kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dalam suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan terdiri dari 2 jenis yaitu kecepatan umum dan kecepatan asiklis.

Kecepatan umum adalah kepastian untuk melakukan berbagai macam gerak reaksi motorik dengan cara yang cepat. Persiapan fisik maupun khusus dapat memperbaiki kecepatan umum.

Namun kecepatan asiklis adalah kecepatan yang dibatasi oleh faktor mengenai kecepatan gerak masing-masing otot dan yang terletak dalam otot, terutama tenaga statis dan kecepatan kontraksi yang menentukan kecepatan gerak kedua faktor tersebut. Kerja otot dan panjang tuas dan massa juga mempengaruhi kecepatan sprint.

Menurut Pate dalam (Bafirman 2019), kecepatan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: 1. Tipe otot (distribusi antara otot cepat dan otot lambat) 2. Koordinasi neuromuskulari 3. Biomekanika 4. Kekuatan otot. Bagi atlet yang memiliki persentase otot cepat (*fast twitch*) lebih banyak dari otot lambat (*slow twitch*), maka tingkat kecepatan geraknya lebih tinggi. *Fast twitch (FT)* mampu bergerak lebih cepat dibanding dengan *slow twitch* ditentukan oleh genetik.

Lari 60 meter termasuk kedalam kategori lari jarak pendek atau disebut juga dengan lari sprint. Dalam perlombaan lari jarak pendek, peserta atlet berlari dengan kecepatan penuh dan maksimal. Lari jarak pendek atau lari sprint adalah lari yang mengharuskan para atletnya berlari sejauh 50 meter. Kekuatan dan kecepatan yang maksimal menjadi pendukung utama yang memiliki pengaruh sangat besar dalam nomor sprint.

Pelari jarak pendek atau dikenal dengan sprinter harus memaksimalkan kekuatan mereka sejak dari awal keluar dari balok *start* atau disebut juga dengan *start block*. Perbedaan antara pelari jarak menengah-jauh dan pelari jarak pendek adalah kemampuan pada saat penyimpanan energi. Karena jarak yang harus ditempuh pelari jarak jauh sangatlah jauh, maka mereka harus menghemat tenaga dan energi agar mereka tidak kehabisan energi pada saat finish.

Sedangkan pelari *sprint* harus mengerahkan seluruh tenaganya untuk menghasilkan *top speed* karena jarak yang mereka tempuh sangat pendek.

Kecepatan adalah segala sesuatu hal aktivitas yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Lari *sprint* membutuhkan waktu sekitar 10-15 detik yang merupakan termasuk ke dalam kategori *anaerobic*, yaitu suatu aktivitas yang memecah glukosa menjadi energi tanpa menggunakan oksigen. Meski dalam waktu yang singkat, istirahat sangat diperlukan agar otot tidak bekerja keras. Penumpukan asam laktat menyebabkan akan membuat otot menjadi kaku.

Prinsip latihan kecepatan pada intinya menghindari perkembangan asam laktat dengan memberikan *recovery* yang cukup untuk pengulangan. Disamping itu latihan kecepatan seharusnya segera diakhiri ketika terjadi perubahan teknik akibat kehabisan energi (Imran akhmad dalam fitri 2019).

Dalam meningkatkan prestasi olahraga termasuk lari 60 Meter dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut, yaitu : fisik, teknik, taktis dan psikis (Sajoto, 1995:99). Adapun faktor-faktor yang dimaksud adalah:

- 1) faktor internal adalah faktor yang terdapat pada individu antara lain minat, motivasi dan bakat serta kemampuan awal.
- 2) faktor eksternal adalah faktor penyebab diluar individu yang terdiri dari: sarana dan prasarana, pelatih, program yang baik, manajemen yang baik, serta didukung dengan dana yang memadai. Apabila hal-hal tersebut terpenuhi, maka selanjutnya keberhasilan dilapangan adalah merealisasikan program latihan yang di jalankan oleh pelatih.

Dari beberapa pemaparan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan gerak tubuh seseorang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kekuatan, daya ledak, koordinasi gerakan dan persentase otot cepat (fast twitch).

Kelincahan adalah komponen fisik yang bertujuan untuk mengubah arah dengan cepat. Kelincahan sangat penting kegunaannya dalam beberapa cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan.

Menurut Suharno (dalam Imran akhmad 2013) kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulant, mempermudah penguasaan teknik-teknik yang tinggi, gerakan yang efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Dengan berlatih secara teratur, semua sistem tubuh akan bekerja lebih baik, yang membantu menjaga tubuh tetap dalam keadaan sehat. Latihan fisik, baik untuk atlet maupun non-atlet, harus dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan setiap orang. Atlet sering dilihat melakukan apa yang mereka inginkan.

Menurut Bompas dalam (Setyo Budiwanto:2012) disebutkan bahwa jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen latihan berupa antara lain volume, intensitas, dan densitas Latihan.

Ada banyak jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari, tetapi pada penelitian kali ini peneliti tertarik menggunakan metode latihan *Harness* dan juga *Parachute*

Harness adalah salah satu metode latihan yang menggunakan alat beban yang dikaitkan dengan sabuk/tali pengaman seperti ikat pinggang dan juga tali webbing untuk di kaitkan antara plate yang akan di gunakan, pada metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tungkai untuk meningkatkan kecepatan lari agar bisa mendapatkan waktu yang maksimal. Latihan ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik seseorang, yaitu mendapatkan kecepatan berlari dalam posisi se seluruh tubuh melawan beban yang digunakan saat berlari (*Harness*). Latihan ini menggunakan beberapa alat yang di butuhkan diantaranya; plate atau ban mobil bekas, tali webbing, pelaksanaannya; plate atau ban mobil bekas di ikatkan ke tali webbing kemudian atlet/mahasiswa mengaitkan ke pinggang untuk kemudian di tarik sampai jarak yang sudah di tentukan, dalam penggunaan alat ini sudah di ukur, karena itu atlet ataupun mahasiswa tidak akan keberatan ataupun terlalu ringan karna berat beban sudah disesuaikan

Parachute Jenis latihan yang satu ini juga tidak jauh berbeda dengan latihan *Harness*, latihan *Parachute/Parachute* ini juga di kenal sebagai jenis latihan yang dapat meningkatkan waktu berlari menjadi lebih baik, Latihan *Parachute/Parachute*

juga menggunakan alat yang di butuhkan pun tidak terlalu banyak di bandingkan dengan latihan Harness latihan Parachute ini hanya membutuhkan Parachute kemudian cara penggunaannya; Parachute ini sendiri sudah sepasang dengan dengan ikat pinggangnya sehingga tidak perlu di sambungkan atau di kaitkan tali/webing ke Parachute. Seperti yang di gunakan pada latihan Harness. Parachute cukup dipasangkan ke badan kemudian berlari dengan posisi Parachute terbang di udara, dengan berat dan ukuran yang sudah sesuai sehingga atlet/mahasiswa tidak akan merasa terlalu berat atau terlalu ringan.

Alasan peneliti mengambil sample di kop unj karena banyak mahasiswa yang bergabung dalam kop atletik dan mengikuti latihan untuk berprestasi disitu peneliti melihat dari segi kecepatan dan juga waktu relatif kurang baik maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan *Harness* dan juga Parachute untuk meningkatkan waktu lari lebih optimal.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa peneliti sebelumnya maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan Harness dan latihan Parachute terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa kop unj.

B. Identifikasi Masalah

Didasari Oleh latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut;

- 1) Apa yang dimaksud dengan latihan Harness
- 2) Apa yang dimaksud dengan latihan Parachute
- 3) Faktor Faktor apa saja yang dapat meningkatkan lari 60 meter

- 4) Bagaimanakah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan lari 60 meter pada mahasiswa Atletik KOP UNJ
- 5) Apakah latihan Harness dapat meningkatkan lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ
- 6) Apakah latihan Parachute dapat meningkatkan lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ
- 7) Bentuk latihan manakah yang lebih baik kontribusinya antara latihan menggunakan Harness dan latihan menggunakan Parachute untuk meningkatkan lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka dari itu agar tidak muncul persepsi yang berbeda maka dari itu peneliti membatasi permasalahan yaitu “ Pengaruh latihan *Harness* dan latihan *Parachute* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ”

D. Perumusan masalah

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

- 1) Apakah latihan Harness berpengaruh meningkatkan hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?
- 2) Apakah latihan Parachute dan berpengaruh meningkatkan hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?
- 3) Apakah latihan Harness lebih berpengaruh di bandingkan dengan latihan Parachute terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?

E. Kegunaan hasil penelitian

Adapun kegunaan penelitian sebagai berikut:

- 1) Sebagai jawaban penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Harness dan latihan Parachute terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?
- 2) Sebagai teoritis dan dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti di dunia lari.
- 3) Memberikan gambaran untuk pelatih, pembina olahraga dan guru pendidikan jasmani untuk mengetahui bentuk bentuk metode latihan Harness dan latihan Parachute yang tepat agar dapat diterapkan guna meningkatkan catatan waktu dalam berlari dan kemampuan kecepatan dalam berlari 60 meter.
- 4) Penelitian ini juga di harapkan dapat bermanfaat bagi guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga sebagai bahan acuan dalam memberikan proses pembelajaran atau latihan sehingga tujuan latihan tercapai. Menghasilkan karya tulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.