

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dan menjadi dasar bagi gerakan dari segala macam cabang olahraga. Oleh karena itu, atletik sering diistilahkan sebagai *mother of sport* atau ibu dari segala bentuk aktivitas olahraga, karena dalam olahraga atletik gerakan-gerakan dasar seperti lari, lompat, lempar dan jalan, itu merupakan gerakan-gerakan yang ada pada cabang olahraga lainnya, dan sekarang ini olahraga atletik mengalami perkembangan yang terus menerus meningkat. Hal ini terlihat dari antusias masyarakat terhadap aktivitas olahraga atletik terutama lari, ini sangat digemari dan ditandai dengan selalu banyaknya peserta dalam mengikuti *event-event* olahraga *fun run* sebagai bentuk dari promosi terkait dengan aktivitas lari.

Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani yang berarti “berlomba atau bertanding”. Di negara Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/ kata atletik dengan kata *Track and Field* dan negara Jerman memakai kata *leicht athletic*, sedangkan di negara Belanda memakai istilah/ kata *athletiek* (Jufinda, 2020). Atletik merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti halnya aktivitas jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan tidak jarang sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga

yang lain (Supriatno, 2022). Peneliti lain mengatakan bahwa olahraga atletik juga bisa menjadi sarana pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotor individu, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi (Paes et al., 2022).

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 latihan yang sesuai dengan karakter gerak masing-masing event. Salah satu jenis aktivitas gerak dalam cabang olahraga atletik tersebut adalah *Run* (lari). Seperti yang mungkin tersebar di masyarakat bahwa kegiatan aktivitas lari adalah yang paling mudah dilakukan, dan menurut hasil dari laporan Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) yang dirilis dari Deputi Pembudayaan Olahraga KEMENPORA RI bahwa olahraga atletik khususnya lari menjadi cabang olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia di tahun 2023 ini (Mutohir et al., 2023), dan tentunya ini menjadi suatu peluang dan tantangan tersendiri bagi para pelaku olahraga untuk membuat strategi bagaimana cabang olahraga ini bisa menjadi lebih baik. Salah satunya adalah penekanan pada gerak dasarnya, dan fundamental dari lari bisa dilakukan dengan *basics exercise running* (Harald Muller & Ritzdorp, 2009).

Pada ajang kejuaraan atletik, baik itu yang bertaraf nasional bahkan internasional, nomor lari menjadi salah satu nomor favorit, lebih lagi pada nomor lari jarak pendek (*sprint*). Hal ini terlihat dengan selalu banyaknya penonton yang melihat jika perlombaan lari *sprint* ini sedang berlangsung dan kiranya ini

menandakan bahwa nomor lari *sprint* ini paling banyak menyita perhatian penonton (Febryanto, 2017). Hal ini tentunya membuat para pelatih atletik terutama pada nomor lari *sprint* untuk bisa memberikan program latihan yang baik, agar para atletnya mampu memberikan performa yang baik juga. Oleh karena itu, tahapan setiap gerakan dari lari *sprint* perlu dilakukan dengan baik dan benar, walaupun memang teknik lari secara alamiah dapat dipelajari, namun sebenarnya terdapat ilmu-ilmu dan bahasan penting mengenai setiap gerakan lari, mulai dari gerakan *start*, lari dan memasuki garis finish, agar atlet dapat dengan seefektif mungkin melakukan gerakannya. Maka dari itu, perlu peninjauan lebih lanjut melalui 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 (Setyantoko et al., 2019).

Sebagaimana diketahui bahwa nomor pada lari *sprint* terbagi menjadi beberapa fase, yaitu fase saat mengambil start, fase berlari dan fase saat akan memasuki garis finish. Khususnya pada fase start ini memang jarang sekali yang memperhatikan, bahkan sedikit untuk diperhitungkan dan diabaikan. Para pelatih kebanyakan cenderung lebih mementingkan dan mengutamakan pada gerakan lari saja, padahal dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa fase start ini merupakan fase krusial dan dapat menjadi kunci dalam memenangkan perlombaan lari *sprint*. Ada beberapa fase dan teknik dalam perlombaan lari *sprint* yang kiranya harus diperlukan perhatian lebih yaitu terutama pada fase start (Augen et al., 2012), dan ini menjadi kunci pertama yang harus dikuasai oleh *sprinter*, karena keterlambatan

dan ketidaktepatan dalam melakukan start akan sangat merugikan bagi seorang atlet lari cepat (Slawinski et al., 2010). Maka dari itu, teknik start menjadi sangat diperlukan untuk diberikan dan dipelajari dengan benar serta dilatih dengan cermat, agar nantinya dapat dikuasai secara maksimal (Milloz et al., 2020). Dan teknik start pada nomor lari *sprint* adalah dengan start jongkok.

Secara aturan tahapan posisi persiapan dalam start jongkok dibagi menjadi tiga tahap/fase, yaitu posisi pada fase “bersedia” – “Siap” – “Ya”. Namun secara proses gerakannya, sebetulnya teknik start terbagi menjadi 4 tahapan gerak, yaitu fase “bersedia”, fase “siap”, fase “mendorong” dan fase “akselerasi (Müller & Ritzdorf, 2009). Start jongkok merupakan suatu gerakan yang termasuk pada rangkaian perlombaan dalam lari *sprint*, dimana sebelum berlari seorang atlet melakukan posisi start terlebih dahulu di blok start yang sudah disediakan. Jika dilihat secara sempit, mungkin beberapa orang beranggapan bahwa itu hanya menandakan untuk mengawali perlombaan saja, namun sebetulnya gerakan start ini memegang peranan penting dalam perlombaan lari *sprint*, dan sering menjadi kunci keberhasilan dalam melakukan lari *sprint*.

Namun proses yang terjadi di lapangan, masih banyak para pelatih yang hanya berfokus pada aspek larinya saja, tanpa memperhatikan dan melatih gerakan startnya. Khususnya di Indonesia, tidak jarang pelatih-pelatih *sprinter* dalam melatih start tidak memperhatikan poin penting yang ada dalam gerakan start tersebut, pelatih hanya fokus pada gerakan keseluruhan tanpa fokus pada setiap fase gerakan, seperti bagaimana posisi pandangan, bagaimana ayunan lengan awal sampai pada fase akselerasi, bagaimana posisi tubuh, dimana posisi kaki tolak

seharusnya, berapa jauh langkah yang harus dikeluarkan dan sebagainya. Dalam melatih seorang *sprinter* para pelatih sering masih terpaku pada latihan *strength*, *speed* dan *power* tungkai saja, kurang memperhatikan pada aspek lain seperti *balance*, fleksibilitas dan koordinasi setiap tubuh. Padahal yang paling penting untuk mencapai start yang sempurna adalah persiapan koordinasi (Rimmer & Sleivert, 2000), karena apabila terjadi gangguan koordinasi akan mengakibatkan tertundanya fase start (Sessa et al., 2018). Para pelatih juga terkadang meremehkan latihan dari *start blok*, dimana pada tahap ini koordinasi menjadi hal utama, disamping *power* tolakan tungkai dan kecepatan ayunan lengan serta control tubuh dan Panjang langkah. Latihan pada *start blok* justru menjadi hal penting bagi seorang *sprinter*, karena dalam posisi start inilah yang dapat menentukan kecepatan seorang lari. Ini tentunya menjadi pekerjaan yang memang tidak mudah, perlu kiranya membentuk suatu model latihan agar para atlet *sprinter* kita lebih maksimal dalam menorehkan waktu untuk lebih cepat sampai ke garis finish. Pada lari *sprint* 100, 200 dan 400m, start merupakan keterampilan yang penting dan krusial yang harus dipelajari jika seorang *sprinter* ingin memaksimalkan performa dalam jarak lomba (Harland & Steele, 2007).

Nampaknya kita harus berkaca dan belajar dari para atlet dunia, yang dimana proses latihan start sudah mulai fokus pada pengembangan kemampuan start setiap fasenya. Sebagaimana dijelaskan 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 (Low et al., 2015). Dan setidaknya penekanan latihan dapat dilakukan pada aspek *power*

tungkai sebagai modal awal untuk menolakan kaki, proses ayunan lengan pada fase mendorong dan akselerasi dan juga *coor* atau *balance strength* agar posisi tubuh tidak goyah saat melakukan gerakan mendorong untuk melakukan akselerasi.

Khususnya bagi kalangan atlet mahasiswa, yang dimana merupakan masa-masanya keemasan, sudah perlu kiranya diberikan *treatment* mengenai proses latihan start yang baik dan benar, yang dapat berfokus pada setiap fase gerakan start jongkok. Hal ini disebabkan karena nantinya para mahasiswa ini tidak hanya selalu akan berperan sebagai atlet saja, melainkan kelak mereka juga akan menjadi pelatih yang seyogyanya akan memberikan ilmu-ilmunya yang telah didapat ketika dia menjadi atlet. Maka dari itu, perlu dibuatkan suatu model latihan start khususnya untuk lari *sprint* yang lebih menekankan pada aspek peningkatan *power* tungkai, *power* ayunan lengan dan juga *coor*, sehingga diharapkan nantinya akan mempengaruhi lebih baik pada hasil kecepatan larinya.

Berdasarkan pemaparan beberapa masalah tersebut, maka disini penulis tertarik untuk melakukan penelitian jenis *research and development* (R&D) guna menciptakan suatu model latihan start pada cabang olahraga atletik khususnya untuk nomor lari jarak pendek pada atlet mahasiswa, dan diharapkan nantinya model latihan ini dapat diterapkan oleh para pelatih-pelatih lari *sprint* dimanapun berada.

## **B. Pembatasan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditulis sebelumnya, dan agar tidak keluar dari topik yang akan dibahas, maka penelitian ini harus dibatasi dengan beberapa hal berikut:

1. Fokus penelitian ini adalah membuat model latihan start atletik bagi atlet Mahasiswa. Model yang dibuat ini nantinya untuk meningkatkan kemampuan keterampilan dalam melakukan gerakan start jongkok para mahasiswanya.
2. Waktu penelitian rencananya akan dilaksanakan mulai bulan April sampai dengan Juni 2024.
3. Tempat penelitian rencananya akan dilaksanakan di beberapa kampus yang ada di Jakarta.
4. Alur kegiatan penelitian mengikuti tahapan dari desain jenis penelitian *research and development* model Borg and Gall, yaitu terdiri dari 10 tahapan kegiatan.

### **C. Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimanakah model latihan start atletik bagi atlet mahasiswa dapat diterapkan dalam proses latihan start?
2. Apakah model latihan start atletik bagi atlet mahasiswa efektif untuk meningkatkan keterampilan start para 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 latihan start atletik bagi atlet mahasiswa.

2. Untuk mengetahui apakah model latihan start atletik efektif untuk meningkatkan keterampilan start para mahasiswa.

### ***E. 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

| Tahun | Nama Penulis dan Jurnal   | Topik Penelitian  |
|-------|---|---|
| 2007  | M.J. Harland dan J.R. Steele., <i>Jurnal Sports Medicine, Vol. 23 (1)</i> | Membicarakan masalah biomekanika tentang posisi pengambilan start pada lari <i>sprint</i> . Penelitian menunjukkan bahwa penerapan jarak blok sedang lebih disukai, dengan sudut lutut depan dan belakang pada posisi yang ditetapkan masing-masing kira-kira 90 dan 130°, dengan pinggul |

- terangkat cukup tinggi (Harland & Steele, 2007).
- 2007** Aki Salo dan Ian Bezodis.,  
*Sports Biomechanics, Vol. 3 (1)*
- Membahas mengenai perbedaan posisi start, antara gaya start berdiri dengan start jongkok dalam perlombaan lari estafet. Walaupun hasil secara statistik tidak ditemukan perbedaan, namun kiranya perlu penelitian lebih lanjut mengenai ini (Salo & Bezodis, 2007).
- 2010** Jean Slawinski, et.al.,  
*Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 24 (4)*
- Membahas mengenai perbandingan kinematis dan kinetik antara *sprinter* elit dengan *sprinter* yang terlatih pada saat mereka berada pada fase start. Hasilnya mengungkapkan terdapat perbedaan pada posisi lengan disaat fase mendorong dan akselerasi. Disini disarankan untuk melatih kekuatan otot lengan dan koordinasi serta ketahanan dalam latihannya (Slawinski et al., 2010).
- 2012** Thomas A. Haugen, et.al.,  
*Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 26 (2)*
- Penelitian membahas mengenai dampak dari posisi start jongkok terhadap waktu dan kinerja lari cepat, membandingkan posisi awal sprint yang berbeda dan untuk menghasilkan faktor koreksi antara metode pemicuan waktu yang populer pada waktu sprint 40-m/40-yd (Augen et al., 2012).
- 2018** Zbigniew Borysiuk, et.al.,  
*Frontiers in Physiology, Vol. 9.*
- Penelitian ini membahas mengenai aspek koordinasi dari start yang efektif. Penelitiannya bertujuan untuk mengetahui perbedaan struktur gerak dan aspek koordinasi, dan menyatakan bahwa komponen terpenting dalam start selain kekuatan otot kaki adalah koordinasi motoric

yang tepat, karena sangat mempengaruhi pembangkitan tenaga pada kaki (Borysiuk et al., 2018).

**2019** Neil Edward Bezodis, et.al., *Sports Medicine*, Vol. 49.

Penelitiannya membahas mengenai biomekanika dari gerakan start lari *sprint* di cabang olahraga atletik. Ini merupakan tinjauan naratif dan memberikan informasi mengenai gerak dan mekanika dari setiap fase gerakan start jongkok untuk nomor lari *sprint* (Bezodis et al., 2019).

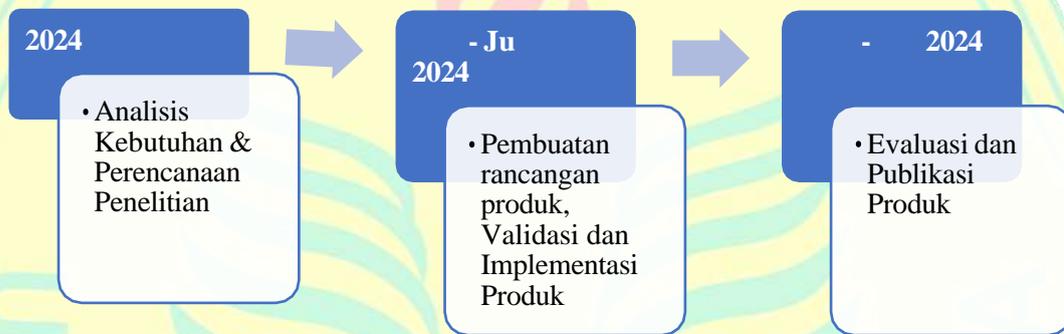
**2022** Yogi Ferdy Irawan dan Galih Pamungkas, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6 (2).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh start jongkok terhadap hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada siswa SD. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan start jongkok memberikan pengaruh yang cukup baik (Irawan & Pamungkas, 2022).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan mengenai relevansi penelitian dari start jongkok pada lari *sprint*, dapat terlihat bahwa kajian mengenai teknik start pada lari *sprint* masih sebatas pada analisis gerakan saja, sedangkan fokus pada pengembangan teknik start di setiap fase masih jarang menjadi perhatian, terutama dalam kalangan atlet mahasiswa. Maka dari itu, penulis akan membuat suatu model latihan start atletik bagi atlet mahasiswa khususnya start untuk lari *sprint* yang menekankan pada tiga komponen utama, yaitu peningkatan *power* tolakan, *power* ayunan lengan dan *coor* atau *balance strength*.

## F. 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