

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek sering disebut sebagai *sprint* (lari jarak pendek) atau dash. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (outdoor) meliputi nomor lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Adapun lari jarak pendek yang dilaksanakan di lapangan tertutup (indoor) adalah lari 50 meter, 60 meter, 200 meter, 400 meter,(Nopiyanto et al., 2019).

Dalam pengamatan latihan atlet atletik club MTR, banyak yang melakukan kesalahan dalam Teknik . Salah satu faktor pendukung atlet untuk mendapatkan kecepatan maksimum adalah seorang atlet harus memiliki teknik berlari yang baik.(Gunawan et al., 2021) Pada Pertandingan *Athletic Student Championship* 2024, terlihat jelas beberapa atlet MTR Club masih memiliki kekurangan dari segi teknik berlari, dan itu menjadi salah satu faktor pada hasil kecepatan lari.

Komponen biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Alfarizi & Imansyah, 2022). Komponen biomotorik wajib kita jaga dan latih demi hasil maksimal yang kita dapatkan dalam suatu aktivitas. Komponen biomotorik dalam tubuh kita meliputi : Kekuatan, Daya Tahan, Koordinasi, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, Ketepatan, Reaksi, Keseimbangan, dan Daya Ledak (Alfarizi & Imansyah, 2022).

Kecepatan merupakan komponen dasar yang diperlukan setiap cabang olahraga untuk meraih penampilan yang maksimal. Kecepatan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan eksplosif. Kecepatan gerak banyak dipengaruhi oleh unsur fisik atlet atau kemampuan kinerja otot dan juga dipengaruhi gerak reflek dari sistem syaraf. Sesuatu yang penting untuk diingat bahwa memperbaiki kecepatan lari merupakan proses yang kompleks, karena selain memperbaiki kualitas otot kecepatan juga dikendalikan oleh otak dan sistem syaraf. Untuk meningkatkan kecepatan lari fungsi otak dan sistem syaraf berperan dalam teknik dasar. Sedangkan teknik dasar perlu dilatih agar dapat memberikan kontribusi kecepatan berlari, sebagai contoh perlu memperhatikan panjang langkah dan frekuensi langkah yang merupakan faktor pendukung performa *sprint* bagi para atlet. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan akselerasi serta menambah panjang langkah, mengembangkan kekuatan *horizontal* dan reaktif tertentu perlu dilakukan sebagai upaya meningkatkan kecepatan (Lockie, Murphy, Schultz, Knight, & Janse de Jonge, 2012). Kecepatan lari juga merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan pada berbagai cabang dan nomor olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat dan diperlukan dalam aktivitas fisik termasuk olahraga (Suharjana, 2013). Selain faktor teknik dasar, kekuatan otot juga berperan terhadap kecepatan sehingga dengan latihan kekuatan otot maka dapat meningkatkan penguasaan gerak sehingga akan lebih efisien dan efektif. Kecepatan yang dimiliki para atlet harus ditingkatkan melalui latihan. Meningkatkan kecepatan lari bukanlah sesuatu yang mudah. Seringkali para pelatih frustrasi karena kecepatan lari para atletnya sulit meningkat

meskipun telah dilakukan latihan yang terprogram. Dalam pendidikan walaupun kecepatan lari peserta didik bukan merupakan tujuan utama pendidikan, tetapi dengan memperbaiki teknik dasar berlari dan kemampuan fisik peserta didik secara tidak langsung akan berdampak pada kemampuan *sprint* peserta didik itu sendiri. Karena untuk mendapatkan kemampuan *sprint* yang baik salah satunya ditentukan oleh teknik dasar.

Dengan *abc running drill* gerakan lari dibuat bervariasi dan disusun berdasarkan sistematis berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai yang sulit (Brown & Ferrigno, 2014). Pentingnya gerakan yang benar dalam *sprint* membuat gerakan berlari lebih efektif dan efisien sehingga dapat mengurangi energi yang terbuang saat berlari karena teknik berlari yang salah (Leyva, Wong, & Brown, 2017). Oleh karena itu, proses pembelajaran perlu direncanakan secara optimal agar dapat memenuhi tujuan dan harapan yang akan dicapai dengan hasil yang baik.

ABC

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dalam rangka penyusunan skripsi, penulis bermaksud membuat projek Perbandingan Latihan *Running Abc drill Standard obstacle* Dan *upstairs* Terhadap Hasil Kecepatan *Sprint* 100 Meter Pada Atlet Mtr Jakarta Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi dalam proses latihan dan performa *sprint* atlet MTR Jakarta Barat sebagai berikut:

1. Teknik dasar berlari yang belum sempurna pada atlet club MTR Jakarta Barat.

2. Akselerasi awal yang kurang optimal pada atlet club MTR Jakarta Barat.
3. Panjang langkah dan frekuensi langkah belum maksimal pada atlet club MTR Jakarta Barat.
4. Kekuatan otot kaki belum mendukung kecepatan optimal pada atlet club MTR Jakarta Barat.
5. Teknik *sprint* belum efisien dalam mengurangi hambatan gerakan pada atlet club MTR Jakarta Barat.
6. Kurangnya variasi latihan yang berfokus pada gerak kaki dan koordinasi pada club MTR Jakarta Barat.
7. Latihan yang dilakukan belum membandingkan efektivitas antar metode pada club MTR Jakarta Barat.
8. Belum diketahui model latihan mana yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan *sprint* 100 meter pada club MTR Jakarta Barat.
9. Latihan dilakukan tanpa memperhatikan stimulus spesifik yang menyerupai situasi kompetisi pada club MTR Jakarta Barat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *running abc drill Standard*, *obstacle* dan *upstairs* terhadap hasil kecepatan *sprint* 100 meter pada atlet MTR Jakarta Barat. Penelitian ini tidak membahas variabel lain di luar kecepatan *sprint*, seperti daya tahan atau ketepatan teknik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peningkatan hasil kecepatan *sprint* 100 meter setelah diberikan latihan *running abc drill Standard* pada atlet MTR Jakarta Barat?
2. Apakah terdapat peningkatan hasil kecepatan *sprint* 100 meter setelah diberikan latihan *running abc drill obstacle* pada atlet MTR Jakarta Barat?
3. Apakah terdapat peningkatan hasil kecepatan *sprint* 100 meter setelah diberikan latihan *running abc drill upstairs* pada atlet MTR Jakarta Barat?
4. Manakah yang lebih efektif antara latihan *running abc drill Standard obstacle* dan latihan *upstairs* dalam meningkatkan kecepatan *sprint* 100 meter pada atlet MTR Jakarta Barat?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam hal efektivitas metode latihan untuk meningkatkan kecepatan *sprint*.
 - b. Menambah literatur dan referensi mengenai bentuk latihan yang dapat digunakan untuk peningkatan performa *sprint* 100 meter.
2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi atlet: Mengetahui metode latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan *sprint* 100 meter.
- b. Bagi pelatih: Menjadi acuan dalam menyusun program latihan *sprint* yang lebih efektif dan efisien berdasarkan hasil penelitian.
- c. Bagi masyarakat atau peneliti lain: Menjadi referensi dalam penelitian lanjutan terkait metode latihan lari cepat.

