

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dikenal oleh manusia, dengan akar sejarah yang dapat ditelusuri hingga peradaban kuno, seperti Yunani dan Romawi. Olahraga ini menggabungkan berbagai bentuk kompetisi fisik yang meliputi lari, lompat, lempar, dan jalan. Sejak diadakannya Olimpiade Kuno pada tahun 776 SM, atletik telah menjadi simbol dari kompetisi yang adil dan pengukuran kemampuan fisik manusia.

Atletik dapat didefinisikan sebagai serangkaian cabang olahraga yang melibatkan lomba fisik yang dilakukan secara individu atau kelompok. Dalam atletik, terdapat beberapa kategori, termasuk lari, lompat, lempar, dan jalan cepat. Setiap kategori memiliki spesifikasi dan teknik yang berbeda, yang menuntut atlet untuk berlatih secara konsisten dan terarah agar dapat mencapai performa terbaik.

Di Indonesia, atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki penggemar dan peserta yang cukup banyak. Meskipun Indonesia memiliki tantangan tersendiri dalam pengembangan atletik, seperti keterbatasan fasilitas dan dukungan, sejumlah atlet Indonesia telah berhasil meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Program-program pembinaan atlet muda juga mulai digalakkan untuk meningkatkan kualitas atletik di tanah air.

Atletik terdiri dari beberapa jenis lomba yang dapat dibedakan menjadi dua kategori utama nomor lintasan dan nomor lapangan. Nomor lintasan lari jarak pendek biasanya mencakup jarak 60 meter, 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

Lari ini memerlukan kecepatan dan kekuatan otot yang tinggi. Lari jarak menengah meliputi jarak 800 meter dan 1500 meter, yang mengharuskan atlet memiliki stamina dan teknik berlari yang baik. Lari Jarak Jauh mencakup jarak di atas 3000 meter, yang menuntut daya tahan fisik yang tinggi dan strategi perlombaan yang baik.

Nomor lapangan lompat dan lempar. Meliputi lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat galah, yang menuntut teknik, kekuatan, dan kecepatan. Lempar termasuk lempar cakram, lempar lembing, dan tolak peluru, yang menguji kekuatan dan teknik atlet dalam melempar objek. Di dalam cabang olahraga atletik salah satunya terdapat nomor lari cepat. Lari cepat merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan diminati, baik di tingkat amatir maupun profesional. Dalam cabang olahraga ini, kecepatan menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet dalam meraih prestasi. Salah satu cabang lari cepat yang umum dipertandingkan adalah lari cepat 60 meter yang kerap dijadikan standar dalam mengukur kecepatan dan kemampuan atlet. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi performa lari cepat, khususnya lari cepat 60 meter.

Upaya meningkatkan kecepatan lari, berbagai metode latihan telah dikembangkan. Di antara metode-metode tersebut, latihan dengan menggunakan alat bantu seperti *harness* dan *resistance band* semakin diminati. *Harness* merupakan alat yang menghubungkan pelari dengan beban tambahan, yang dapat digunakan untuk melatih *power* dan kecepatan lari. Sementara itu, *resistance band*

memberikan resistansi yang bervariasi, sehingga memungkinkan pelari untuk melatih kekuatan otot yang terlibat dalam gerakan lari cepat dengan lebih efektif.

Latihan menggunakan *harness* biasanya dilakukan dengan cara meletakkan alat ini di pinggul atau bahu atlet, sehingga saat berlari, pelari merasakan beban tambahan. Cara ini dipercaya dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, sehingga kecepatan lari pun meningkat. Selain itu, latihan ini juga dapat membantu atlet meningkatkan teknik lari, seperti start dan akselerasi.

Di sisi lain, *resistance band* memberikan tantangan tersendiri dalam latihan. Dengan menggunakan tali elastis, pelari dapat melatih otot-otot yang dibutuhkan untuk berlari sekaligus merasakan hambatan saat bergerak. Cara ini memungkinkan atlet berlatih dengan fokus pada penguatan otot-otot utama seperti otot paha depan, otot paha belakang, dan otot betis, yang semuanya berperan penting dalam meningkatkan kecepatan lari.

Kedua metode latihan ini, baik menggunakan *harness* maupun menggunakan *resistance band*, memiliki pendekatan yang berbeda, tetapi sama-sama bertujuan untuk meningkatkan performa lari sprint. Akan tetapi, masih sedikit penelitian yang secara khusus membandingkan efektivitas keduanya dalam meningkatkan hasil lari 60 meter. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap hasil lari.

Konteks ini, penting untuk lebih mendalami pengaruh latihan *harness* dan *resistance band*. Dengan memahami bagaimana masing-masing metode latihan memengaruhi kecepatan lari, pelatih dan atlet dapat merancang program latihan

yang lebih efektif dan terarah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pemilihan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan performa dalam lari cepat 60 meter.

Pengamatan di lapangan, banyak pelatih yang masih ragu dalam memilih metode latihan yang paling efektif. Sebagian pelatih mungkin lebih cenderung menggunakan satu metode daripada yang lain, tetapi keputusan ini sering kali tidak didukung oleh bukti yang kuat. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk memberikan informasi yang objektif mengenai efektivitas kedua metode latihan ini.

Pelaksanaan penelitian ini, mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik UNJ (KOP) yang menjadi subjek akan menjalani program latihan dengan kedua metode tersebut secara terpisah. Hasil latihan ini akan diukur melalui waktu lari 60 meter, sehingga dapat dijelaskan perbandingan antara pengaruh latihan *harness* dan *resistance band*. Metodologi yang jelas dan terukur akan digunakan untuk memastikan bahwa hasil penelitian ini valid dan dapat dipertanggung jawabkan.

Penelitian ini juga akan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi performa lari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia olahraga, khususnya dalam melatih pelari. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya di bidang pelatihan olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi atlet dan pelatih, tetapi juga bagi akademisi dan praktisi olahraga.

Latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada perbedaan pengaruh antara latihan *harness* dan *resistance band* terhadap hasil lari 60 meter, yang

diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efektivitas kedua metode latihan tersebut dalam meningkatkan performa lari *sprint*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pelatih dan atlet dalam menentukan metode latihan yang paling tepat untuk mencapai hasil yang optimal.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat terjalin pengaruh yang lebih kuat antara teori dan praktik dalam melatih pelari, sehingga dapat mendorong perkembangan olahraga lari di Indonesia. Dengan demikian, prestasi di tingkat nasional dan internasional dapat diraih dengan lebih optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat permasalahan yang perlu dianalisis dan diselesaikan dalam penelitian ini. Penulis akan mengidentifikasi masalah yang akan menjadi fokus penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *harness* terhadap hasil lari 60 M pada Mahasiswa KOP Atletik UNJ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap hasil lari 60 M pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *harness* dan *resistance band* terhadap hasil lari 60 M pada Mahasiswa KOP Atletik UNJ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan, agar pembahasan tidak meluas dan persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan, yaitu “Perbedaan pengaruh antara latihan *harness* dan *resistance band* terhadap lari 60 M pada mahasiswa KOP Atletik UNJ”.

D. Perumusan Masalah

Dari permasalahan identifikasi latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka penelitian ini di rumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan *harness* berpengaruh terhadap peningkatan hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?
2. Apakah latihan *resistance band* berpengaruh terhadap peningkatan hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?
3. Apakah latihan *harness* lebih efektif dibandingkan latihan *resistance band* dalam meningkatkan hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara latihan *harnees* dan *resistance band* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ.
2. Menghasilkan karya tulis ilmiah yang digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga.
3. Sebagai tambahan literatur bagi pelatih, pembina atletik dan mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah yang relevan.

Intelligentia - Dignitas