

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan, kualitas hidup, dan integrasi sosial. Di dalam dunia olahraga semua orang memiliki hak yang sama untuk melakukan aktifitas olahraga dalam berbagai bidang olahraga termasuk bagi atlet berkebutuhan khusus atau disabilitas. Seperti halnya atlet tunanetra terdapat juga berbagai tantangan dan peluang unik pada atlet disabilitas tunanetra yang memiliki keterbatasan visual serta memerlukan penyesuaian khusus dalam proses latihan dan persiapan untuk menuju sebuah kompetisi. Latar belakang masalah ini memberikan gambaran tentang kondisi umum para atlet disabilitas tunanetra dan juga permasalahan yang terjadi pada atlet tunanetra dalam dunia olahraga.

Tunanetra adalah kelompok difabel yang mengalami keterbatasan penglihatan atau bahkan kehilangan penglihatan secara total. Dalam dunia olahraga, atlet tunanetra tidak hanya menghadapi persaingan, tetapi juga menghadapi berbagai kendala yang mungkin tidak dialami oleh atlet dengan kemampuan visual penuh. Salah satu cabang olahraga yang kerap diikuti oleh atlet tunanetra adalah lari jarak pendek.

Atlet tunanetra dihadapkan pada berbagai tantangan saat menjalani latihan dan kompetisi. Ketidakmampuan untuk mengandalkan indera penglihatan secara

penuh membuat atlet tunanetra harus bergantung pada indera lainnya. Dalam hal ini, perlu adanya pendekatan yang lebih inklusif dan inovatif dalam pengembangan model latihan untuk memastikan bahwa atlet tunanetra dapat mengoptimalkan potensinya.

Selain itu, keberhasilan atlet tunanetra dalam dunia olahraga juga dapat berdampak positif pada pandangan masyarakat terhadap disabilitas. Pencapaian atlet tunanetra dapat menjadi inspirasi dan membantu mengubah stereotip negatif yang masih melekat pada kelompok difabel, khususnya atlet tunanetra.

Melihat kondisi pada saat latihan, penelitian ini berfokus pada pengembangan model latihan dasar lari menggunakan audio visual untuk meningkatkan kinerja atlet tunanetra. Dengan memahami secara mendalam tantangan yang dihadapi oleh atlet tunanetra, diharapkan model latihan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan prestasinya serta memperkuat inklusi difabel dalam dunia olahraga.

Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sulit. Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik dasar lari. Metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik dasar lari adalah berlatih bagian demi bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal. Segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar. Anda harus melakukan latihan dengan sungguh-sungguh. Jarak yang dianjurkan adalah

10 sampai 15 meter dengan 2 sampai 3 kali pengulangan serta boleh berjalan ketika kembali ke tempat semula (Hendrayana & Rahmat, 2007).

Gerak lari ABC mengajarkan kepada atlet tentang gerak dasar lari jarak pendek yaitu gerakan yang dilakukan mulai dari gerakan yang mudah sampai ke gerakan yang sulit, akan tetapi gerak lari ABC memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari.

Gerak dasar bagi atlet merupakan kebutuhan yang sangat penting, oleh karena itu atlet harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan ketrampilan geraknya. Gerak dasar lari merupakan sesuatu yang sangat penting bagi pertumbuhan motorik atlet tunanetra dan dapat dijadikan tempat mengembangkan aktivitas gerak lain yang lebih kompleks.

Secara umum, kebutuhan individu tunanetra tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan penglihatan, tetapi juga mencakup kebutuhan sensorik, motorik, psikologis, dan lingkungan yang harus disesuaikan agar aktivitas dapat dilakukan secara aman, efektif, dan mandiri. Dalam konteks latihan dasar lari, kebutuhan atlet tunanetra dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Kebutuhan Informasi Berbasis Audio

Tunanetra memiliki keterbatasan dalam menerima informasi visual, sehingga informasi gerak harus disampaikan melalui indera pendengaran. Dalam latihan dasar lari, atlet tunanetra membutuhkan:

- Instruksi latihan yang jelas, runtut, dan mudah dipahami secara verbal
- Penjelasan arah, tempo, dan urutan gerakan melalui suara
- Isyarat audio sebagai pengganti demonstrasi visual

Kebutuhan ini menjadi dasar penggunaan media audio visual, khususnya audio, sebagai sarana utama penyampaian instruksi latihan.

2. Kebutuhan Keamanan dan Orientasi Gerak

Dalam aktivitas lari, aspek keselamatan menjadi kebutuhan utama atlet tunanetra. Atlet membutuhkan:

- Lingkungan latihan yang aman, bebas dari hambatan fisik
- Panduan arah gerak agar tetap berada pada jalur latihan
- Instruksi untuk memulai, menghentikan, dan mengubah arah gerakan

Tanpa orientasi gerak yang jelas, atlet tunanetra berisiko mengalami benturan atau cedera, sehingga model latihan harus dirancang dengan mempertimbangkan keamanan dan kontrol gerak.

3. Kebutuhan Pendampingan yang Fleksibel

Atlet tunanetra pada umumnya membutuhkan pendamping atau guide runner. Namun, keterbatasan jumlah pendamping menyebabkan atlet sering tidak dapat berlatih. Oleh karena itu, kebutuhan spesifik yang muncul adalah:

- Model latihan yang tidak selalu bergantung pada pendamping penuh
- Latihan yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan pendampingan minimal
- Panduan latihan yang dapat menggantikan sebagian peran pendamping

Hal ini menunjukkan pentingnya model latihan adaptif yang mendukung kemandirian atlet tunanetra.

4. Kebutuhan Latihan yang Terstruktur dan Bertahap

Tunanetra membutuhkan latihan yang disusun secara sistematis dan bertahap karena keterbatasan dalam mengamati contoh gerakan secara langsung.

Dalam latihan dasar lari, kebutuhan ini meliputi:

- Urutan latihan dari gerakan sederhana menuju kompleks
- Pengulangan gerak yang cukup untuk membangun pemahaman motorik
- Konsistensi pola latihan agar mudah diingat dan dilakukan

Prinsip Running ABC sangat sesuai dengan kebutuhan ini karena menekankan latihan koordinasi dasar secara bertahap.

5. Kebutuhan Pengalaman Gerak Langsung (Kinestetik)

Karena tidak mengandalkan penglihatan, atlet tunanetra sangat bergantung pada pengalaman gerak dan sensasi tubuh. Oleh sebab itu, mereka membutuhkan:

- Latihan yang memberikan umpan balik gerak secara langsung
- Penekanan pada rasa gerak (posisi kaki, ayunan tangan, ritme lari)
- Latihan berulang untuk membangun memori gerak

Model latihan harus memungkinkan atlet merasakan gerakan, bukan hanya mendengar instruksi.

6. Kebutuhan Motivasi dan Kepercayaan Diri

Keterbatasan akses latihan dapat berdampak pada motivasi atlet tunanetra.

Oleh karena itu, mereka membutuhkan:

- Latihan yang mudah diikuti dan tidak menimbulkan rasa takut
- Rasa aman saat berlatih tanpa selalu didampingi
- Model latihan yang menumbuhkan kepercayaan diri dan kemandirian

Model latihan berbasis audio visual memungkinkan atlet merasa lebih percaya diri karena memiliki panduan yang jelas.

7. Kebutuhan Akses Latihan yang Terjangkau

Banyak atlet tunanetra menghadapi kendala ekonomi, khususnya biaya transportasi menuju tempat latihan. Kebutuhan spesifik yang muncul adalah:

- Latihan yang dapat dilakukan di panti atau lingkungan terdekat
- Tidak bergantung pada fasilitas atletik khusus
- Mengurangi ketergantungan pada kehadiran di lapangan

Kebutuhan ini menjadi dasar pengembangan model latihan yang fleksibel dan kontekstual.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan spesifik atlet tunanetra dalam latihan dasar lari meliputi instruksi berbasis audio, keamanan gerak, pendampingan minimal, latihan bertahap, pengalaman kinestetik, motivasi, serta akses latihan yang terjangkau. Kebutuhan-kebutuhan inilah yang melandasi pengembangan model latihan dasar lari berbasis audio visual, sehingga model yang dihasilkan sesuai dengan karakteristik dan kondisi nyata atlet disabilitas netra.

Peneliti menangkap dari penjelasan di atas bahwa gerak dasar bagi atlet sangat penting dilaksanakan. Pengalaman gerak pada lari ABC memberikan pengalaman gerak dasar yang memberikan aktivitas kaki dan tangan, yang bertujuan meningkatkan kualitas gerak dasar lari jarak pendek.

Pada pembelajaran gerak dasar lari ABC atlet diberikan pembelajaran yang melatih gerak-gerak dasar, gerakan yang diberikan memiliki tujuan yang dapat

meningkatkan gerak dasar berlari. Karena dalam pembelajaran latihan ABC atlet merasakan pengalaman gerakan kaki dan tangan yang seimbang. Dalam latihan ABC reaksi, akselerasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum atlet diperhatikan dengan gerakan-gerakan yang diberikan pada saat pembelajaran dilaksanakan.

Olahraga disabilitas Indonesia tidak lain merupakan bagian Integral dari pembinaan olahraga nasional dan internasional yang bertujuan untuk mewujudkan kesetaraan dan kesejahteraan dalam segala aspek kehidupan berbangsa, bernegara dan bermasyarakat. Selain itu, bertujuan juga untuk mengabdikan segala kemampuan yang dimiliki dalam membangun manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan seluruh masyarakat Indonesia. Setiap warga negara berhak mendapatkan fasilitas yang sama tanpa dibedakan.

Menjadi sebuah acuan bahwa warga negara bisa dan mampu berprestasi di setiap bidang yang unggul pada dirinya dan tidak terbatas untuk dikembangkan. Olahraga tidak hanya untuk mengembangkan badan tetapi juga untuk mengajarkan perilaku sosial, kebudayaan, dan menghargai etika serta mengembangkan kesehatan mental emosional. Selain itu, olahraga tertentu yang dipilih dapat membentuk sikap atau membentuk karakter yang berguna bagi pelakunya. Perkembangan di bidang Olahraga semakin cepat, sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menjadi pendukung prestasi di bidang olahraga.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang. Bahkan, boleh dikatakan sejak

adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan - gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam Bahasa Inggris, nomor-nomor dalam perlombaan atletik seperti nomor jalan cepat, lari, lompat dan lempar dinamakan dengan istilah *track and field* yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan.

Atletik sebagai *mother of sport* memiliki banyak nomor – nomor perlombaan. Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan medali paling banyak, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu: Jalan, lari, lempar dan lompat. Setiap nomor tersebut di dalamnya terdapat nomor yang dilombakan untuk nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau *marathon*, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil.

Olahraga atletik, khususnya cabang lari, merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diikuti dan dikembangkan oleh atlet disabilitas netra karena menitikberatkan pada kemampuan fisik, koordinasi gerak, serta penguasaan teknik dasar yang dapat dilatih secara bertahap. Namun, menurut pelatih Jakarta disabilitas atletik pada saat diwawancarai secara langsung dalam praktik pembinaan atlet tunanetra, pelaksanaan latihan sering kali menghadapi berbagai kendala yang berdampak pada konsistensi kehadiran atlet di lapangan atau tempat latihan. Salah satu permasalahan utama yang sering terjadi adalah keterbatasan

pendamping atau guide runner yang dapat mengantarkan atlet tunanetra menuju lokasi latihan, sehingga atlet mengalami kesulitan dalam mengakses fasilitas latihan secara mandiri dan aman.

Selain keterbatasan pendamping, kendala ekonomi juga menjadi faktor yang memengaruhi partisipasi atlet tunanetra dalam kegiatan latihan. Biaya transportasi yang harus dikeluarkan untuk menuju tempat latihan sering kali menjadi hambatan tersendiri, terutama bagi atlet yang berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke bawah. Kondisi ini menyebabkan atlet tidak dapat hadir secara rutin dalam sesi latihan, sehingga proses pembinaan teknik dasar lari tidak berjalan secara optimal dan berkelanjutan. Ketidakhadiran atlet secara berulang juga berdampak pada menurunnya motivasi berlatih serta lambatnya perkembangan kemampuan teknik dan fisik atlet.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa model latihan lari yang selama ini diterapkan masih sangat bergantung pada kehadiran langsung atlet di lapangan serta pendampingan secara penuh, sehingga belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan dan karakteristik atlet disabilitas netra. Padahal, atlet tunanetra memiliki potensi untuk melakukan latihan secara lebih mandiri apabila diberikan panduan yang sesuai, aman, dan mudah dipahami. Oleh karena itu, diperlukan suatu alternatif model latihan yang mampu menjembatani keterbatasan akses, pendamping, dan biaya, tanpa mengurangi kualitas proses latihan teknik dasar lari.

Pemanfaatan media audio visual dalam latihan merupakan salah satu solusi yang dapat dikembangkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Media audio visual memungkinkan atlet tunanetra memperoleh instruksi latihan melalui

panduan suara yang sistematis dan terstruktur, sehingga atlet dapat melakukan latihan dasar lari secara mandiri di lingkungan yang lebih dekat dan terjangkau. Dengan adanya model latihan dasar lari berbasis audio visual, atlet diharapkan tetap dapat menjalani program latihan meskipun tidak selalu hadir di lapangan atau didampingi secara langsung.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berfokus pada pengembangan Model Latihan Dasar Lari pada Disabilitas Netra Berbasis Audio Visual sebagai upaya untuk menyediakan alternatif latihan yang adaptif, efektif, dan sesuai dengan karakteristik atlet tunanetra, sehingga dapat mendukung keberlangsungan latihan, meningkatkan kemandirian atlet, serta menjadi referensi bagi pelatih dan praktisi olahraga disabilitas.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini difokuskan pada:

Pengembangan model latihan dasar lari pada disabilitas netra berbasis audio visual yang dirancang sebagai panduan latihan, sehingga dapat digunakan oleh atlet tunanetra secara mandiri dengan pendampingan minimal sebagai solusi atas keterbatasan pendamping dan kendala biaya transportasi menuju tempat latihan. Fokus penelitian ini berfokus pada produk model latihan, bukan pada pengujian atau perbandingan dengan model latihan lain.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rancangan pengembangan model latihan dasar lari pada disabilitas netra berbasis audio visual yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan atlet tunanetra?
2. Apakah model latihan dasar lari berbasis audio visual layak digunakan berdasarkan hasil validasi ahli atletik, ahli gerak dasar, dan pelatih disabilitas?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini dibedakan menjadi kegunaan teoretis dan kegunaan praktis sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan olahraga, khususnya terkait pengembangan model latihan adaptif bagi penyandang disabilitas netra. Model latihan dasar lari berbasis audio visual dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai pemanfaatan media audio visual dalam latihan olahraga disabilitas serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Atlet Tunanetra

Model latihan ini dapat digunakan sebagai panduan latihan mandiri yang aman dan terstruktur, sehingga atlet tetap dapat berlatih meskipun tidak dapat hadir langsung di tempat latihan.

b. Bagi Pelatih atau Pembina

Model latihan ini dapat dijadikan acuan dalam merancang dan melaksanakan latihan dasar lari secara sistematis, terutama pada kondisi keterbatasan pendamping dan biaya transportasi atlet.

c. Bagi Lembaga atau Panti Pembinaan

Model latihan ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif program latihan yang fleksibel dan berkelanjutan untuk mendukung pembinaan olahraga disabilitas netra.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam mengembangkan model latihan serupa atau mengkaji pengembangan latihan olahraga adaptif lainnya.

Intelligentia - Dignitas