

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan olahraga yang sudah dilakukan sejak jaman Yunani kuno. Atletik juga disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga (*mother of sport*), hal ini dikarenakan semua cabang olahraga memerlukan unsur yang terdapat dalam olahraga atletik, seperti berlari, melompat dan melempar. Secara umum olahraga atletik terbagi menjadi tiga, diantaranya adalah Pertama berdasarkan nomor lari, yang terdiri dari: lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh (*long distance*). Kedua berdasarkan nomor lompat, yang terdiri dari: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Ketiga adalah berdasarkan nomor lempar, yang terdiri dari: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil. Dari semua nomor dalam olahraga atletik, yang mendapat perhatian lebih di dunia salah satunya adalah lari jarak pendek 100 meter (Yuda, 2013 dalam jurnal Muhammad Rizaldi Setiawan).

Setiap cabang olahraga tentu sifatnya kompetitif, seorang atlet dituntut untuk berlatih secara sistematis, berulang-ulang dan latihan secara berkala menambah beban atlet tersebut. Dengan berlatih seorang atlet akan memiliki system kekuatan-tubuh yang kebal, kelenturan tubuh, kepercayaan diri meningkat dan tentunya akan mampu bersaing serta mampu mencapai prestasi yang maksimal sesuai dengan target yang telah ditentukan. Hal ini berlaku baik untuk olahraga individu maupun secara kelompok. Pencapaian prestasi maksimal merupakan tujuan dari berlatih bagi setiap atlet, oleh sebab itu dalam proses latihan seorang pelatih harus benar-benar memberi perhatian maksimal pada

latihan fisik, teknik, taktik, dan mental atletnya, sehingga gaya latihan yang diberikan juga bisa disesuaikan.

Sitepu (2017:12) menyatakan bahwa dalam dunia olahraga, perlu dikembangkan budaya sinergis berbagai unsur yang berkarakter, antara lain sinergis dari lembaga pendidikan (perguruan tinggi), lembaga pemerintahan, *stake-holder*, dan unsur lainnya. Pencapaian prestasi merupakan salah satu perwujudan dari pilar olahraga prestasi. Tiga pilar atau tripilar yang telah disebutkan diatas sebagai penyangga pencapaian prestasi, kebugaran dan pendidikan anak bangsa yang berkarakter terdiri dari pengembangan olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan.

Menurut Azian (2016) pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari *sprint*, unsur kodisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai serta kecepatan reaksi pada saat *start*. Kekuatan yang dimaksud disini adalah kekuatan otot lengan. Hal ini dikatakan penting karena pada saat berlari, otot lengan yang kuat akan membantu mendorong laju kecepatan. Sedangkan daya ledak otot tungkai dikatakan penting karena pada saat melakukan *start* akan membantu kecepatan reaksi untuk menempuh waktu yang diharapkan. Daya ledak otot tungkai juga berperan penting dalam melakukan akselerasi dan untuk mendapatkan dorongan yang kuat saat berlari. Kecepatan reaksi diperlukan saat *start*, karena reaksi pertama saat melakukan *start* sangat mempengaruhi hasil waktu berlari. Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada *sprint* secara teknik sama, meskipun ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan tenaga

, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Semakin jauh jarak yang harus ditempuh, semakin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu: 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari *sprint* sangat mementingkan kondisi fisik yang sangat baik, juga memerlukan teknik, taktik dan mental yang baik dari atlet. Sebab kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat utama yang diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet.

Dalam atletik, cabang lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari yang memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu yang sesingkat mungkin agar berhasil mencapai target yang sudah ditentukan. Menurut Sajoto (1995 : 8), untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari *sprint* dibutuhkan elemen kondisi fisik yang meliputi : 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) kordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*) dan 10) Reaksi (*reactis*).

Dalam lari *sprint*, kecepatan sangatlah berperan penting untuk meningkatkan hasil yang maksimal. Sajoto (1988:54) mengemukakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Kecepatan dalam hal ini merupakan kecepatan bergerak terutama untuk pergerakan kaki agar mampu mengayunkan kaki bergerak ke depan dengan cepat. Dengan demikian agar menghasilkan kecepatan bergerak yang cepat maka diperlukan kecepatan gerak kaki sebagai daya dorong untuk membantu gerakan tungkai pada saat melakukan ayunan. Lari *sprint* pada umumnya sangat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu frekuensi langkah dan panjang langkah. Seperti yang dikemukakan oleh Jarver (1988: 24) dalam

Bahagia (2004: 62), menyatakan bahwa “*The rate of acceleration and the running speed are product of stride length and stride frequency*”, yang berarti untuk menambah kecepatan lari *sprint* juga bergantung pada panjang langkah dan frekuensi langkah. Hal ini dikarenakan kecepatan lari *sprint* dihasilkan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah itu sendiri. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kecepatan lari *sprint* adalah hasil dari panjang langkah dengan frekuensi langkah.

Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (*sprinter*) adalah *start* atau tolakan, lari *sprint*, dan *finish*. *Start* lari jarak pendek yaitu *start* jongkok. Untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter salah satu yang harus diperhatikan adalah dengan memperbanyak bentuk latihan fisik untuk meningkatkan performa yang dilihat dari kecepatan gerak kaki, reaksi kaki, dan daya ledak tungkai.

Untuk mengaplikasikan teori mengenai teknik *sprint* ini, peneliti tertarik mengunjungi dan mengamati kegiatan latihan para atlet muda, khususnya yang berada di Pengcab PASI Kota Binjai -Sumatera Utara. Pengcab PASI Kota Binjai mendidik dan melatih atlet-atlet muda agar menjadi atlet handal. Atlet-atlet muda ini merupakan pelajar SMP, SMA, bahkan ada juga yang sudah kuliah. Pengcab PASI Kota Binjai biasanya mengadakan latihan 3 (tiga) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat. Waktu latihan biasanya dimulai pada pukul 16.00-18.00 WIB yang bertempat di lapangan Polres Binjai Kota dan dilatih oleh bapak Enggo Setio (Sumber wawancara).

Pada hari Rabu tanggal 28 Februari 2020, peneliti melakukan observasi dengan mengamati seluruh proses latihan atlet PASI cabang atletik Kota Binjai. Latihan yang diamati yaitu mulai dari latihan lari di nomor lompat jauh, tolak

peluru, lempar cakram, lari jarak pendek (*sprint*) dan lari jarak jauh. Semua proses latihan ini berada di lapangan Polres Binjai Kota. Dari masing-masing nomor atletik, peneliti fokus melihat proses latihan di nomor lari *sprint*. Pada saat atlet melakukan latihan lari *sprint* 100 meter, peneliti melihat kecepatan atlet setelah *start* kurang baik. Dimulai pada posisi *start* para atlet melakukan gerakan melompat, dorongan kaki mereka cenderung pendek dan lemah, posisi tubuh atlet juga langsung tegak pada saat mulai berlari. Kemudian langkah kaki kecil kurang dibuka sehingga frekuensi langkahnya kurang cepat. Kemudian pada saat melakukan *sprint*, tepatnya pada fase kecepatan maksimal (*maximum speed*), atlet terlihat mengalami kelelahan dan sulit mempertahankan kecepatan maksimal hingga mencapai garis *finish*. Dari proses latihan yang diamati oleh peneliti, masing-masing atlet masih melakukan kecepatan lari yang kurang maksimal, sehingga tidak mencapai hasil yang diharapkan. Hal ini dikarenakan oleh kurangnya reaksi tolakan pada saat atlet melakukan *start*, kemudian kurangnya tolakan saat atlet melakukan akselerasi dan pada saat atlet melakukan lari *sprint* 100 meter.

Kemudian peneliti kembali melakukan observasi pada hari Minggu 14 Maret 2020. Observasi kedua ini peneliti mengamati atlet *sprint* melakukan latihan lari jarak pendek. Peneliti melihat pada saat latihan khususnya pada saat berlari, kecepatan atlet yang berangsur melambat saat sebelum mencapai garis *finish*. Berdasarkan hasil pengamatan ini, Peneliti berpendapat bahwa kondisi berlari atlet yang tidak maksimal ini disebabkan sistem latihan yang dilakukan belum maksimal.

Dari observasi melalui wawancara dengan pelatih, serta tes pendahuluan yang telah dilakukan, maka peneliti menyimpulkan penyebab rendahnya kemampuan lari *sprint* atlet Pengcab PASI Kota Binjai dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut: Kurangnya reaksi tolakan, Akselerasi dan kecepatan maksimal atlet pada saat berlari. Pada saat berlari, atlet tidak membuka langkah dengan semaksimal mungkin, rendahnya unsur kondisi fisik atlet seperti mudah mengalami kelelahan pada saat latihan. Kemudian bentuk-bentuk latihan dan variasi-variasi latihan *sprint* yang dilakukan oleh atlet juga belum dikembangkan sesuai dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini.

Latihan yang terbaik untuk kecepatan adalah metode latihan lari yang berulang-ulang. Metode latihan yang berulang-ulang diyakini dapat menghasilkan peningkatan kecepatan berlari selama fase kecepatan maksimum yang dicapai dengan cara latihan kekuatan fisik. Sementara latihan dalam meningkatkan fase akselerasi, kondisi fisik juga sangat penting diberikan kepada atlet *sprint*, mengingat masalah yang telah diamati oleh peneliti. Latihan yang dapat meningkatkan kecepatan, akselerasi, kecepatan maksimal, kekuatan, frekuensi langkah, panjang langkah dan melatih kondisi fisik yaitu dengan menggunakan bentuk latihan Parasut *Running* dan latihan Akselerasi.

Latihan Parasut *running* termasuk latihan lari menggunakan hambatan/perlawanan. Latihan Parasut *Running* adalah latihan yang efektif dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, meningkatkan akselerasi dan kecepatan maksimal pada hasil lari *sprint*. Latihan Parasut *running* merupakan latihan lari dengan menggunakan parasut yang dipasangkan di pinggang seorang atlet. Sedangkan latihan Akselerasi yaitu merupakan bentuk latihan yang

pelaksanaannya dimulai dari lari lambat (*jogging*), langkah cepat (*striding*), lari secepatnya (*sprint*), dan diakhiri dengan berjalan yang pelaksanaannya diselingi dengan istirahat diantara waktu latihan.

Berdasarkan uraian di atas Peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Parasut *Running* dengan Latihan Akselerasi Terhadap Hasil Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Atlet PASI Binjai Tahun 2021”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat di identifikasikan sebagai berikut: (1) Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter? (2) Apakah kemampuan Kecepatan yang baik sangat menunjang dalam peningkatan prestasi dalam Lari *Sprint*? (3) Apakah latihan Parasut *Running* lebih efektif untuk peningkatan Kecepatan pada Lari *Sprint*? (4) Apakah latihan Akselerasi lebih efektif untuk peningkatan Kecepatan pada Lari *Sprint*? (5) Bila kedua jenis latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan kecepatan dalam lari *sprint* jenis latihan yang bagaimanakah yang lebih efektif dalam peningkatan kecepatan dalam Lari *sprint*?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini kiranya

perlu dibatasi. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan dengan menggunakan parasut *running* dengan latihan akselerasi terhadap hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet PASI Binjai Tahun 2021.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada pembatasan masalah di atas, maka sebagai masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu apakah ada pengaruh yang signifikan latihan Parasut *Running* dan latihan akselerasi terhadap hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet PASI Binjai Tahun 2021?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dari permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan parasut *running* dan latihan akselerasi terhadap hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet PASI Binjai Tahun 2021.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Memberi bahan masukan dan pertimbangan yang bermanfaat bagi para pengembang, penyempurna khususnya para peminat olahraga Atletik tentang perbedaan latihan Parasut *Running* Dan latihan Akselerasi pada atlet Atletik PASI Binjai.

2. Memberi informasi yang bersifat alamiah, ataupun dapat dijadikan sebagai bahan diskusi atau seminar ataupun bisa menjadi objek penelitian selanjutnya.
3. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan pelari sprint 100 meter putera khususnya pelari Sprint 100 meter Sumatera Utara sehingga dalam melakukan latihan Kecepatan hasilnya akan lebih baik.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY