

BAB I . PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan jiwa, raga secara menyeluruh dan sistematis untuk mendorong, memperkuat, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (UU No.11 Tahun 2022) (Mutohir, 2007:23). Hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa (Mutohir, 2007:23). Olahraga merupakan bagian integral dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai media pengembangan karakter, kerjasama, dan semangat kompetisi. Sejak zaman dahulu, aktivitas fisik telah berkembang menjadi berbagai macam bentuk olahraga, mulai dari permainan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun hingga olahraga modern yang berskala internasional. Dalam konteks global, olahraga memiliki peran strategis dalam mempersatukan berbagai bangsa dan budaya, sekaligus menjadi wahana untuk menampilkan prestasi serta inovasi dalam bidang kesehatan dan teknologi olahraga.

Di antara berbagai cabang olahraga, atletik memiliki posisi yang istimewa karena menjadi dasar dari banyak disiplin olahraga lainnya. Atletik tidak hanya mencakup berbagai nomor lomba seperti lari, lompat, dan lempar, tetapi juga merupakan indikator utama dalam mengukur kemampuan fisik seseorang. Prestasi dalam atletik sering kali dianggap sebagai tolak ukur kekuatan, kecepatan, dan ketahanan manusia. Melalui sejarah panjangnya, atletik telah berkembang dengan pesat, didukung oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang

pelatihan dan biomekanik, sehingga semakin menajamkan daya saing atlet di kancah internasional.

Di Indonesia, olahraga atletik memiliki sejarah yang kaya dan telah mengalami perkembangan signifikan sejak masa kemerdekaan. Berbagai organisasi dan klub telah berdiri untuk mengembangkan potensi atlet muda, salah satunya melalui pembinaan sejak usia dini hingga mencapai tingkat internasional. Pemerintah dan komunitas olahraga terus mendukung program-program atletik sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi di ajang nasional maupun internasional. Atletik di Indonesia tidak hanya dilihat sebagai ajang kompetisi, tetapi juga sebagai sarana untuk menginspirasi generasi muda dalam menerapkan nilai-nilai disiplin, kerja keras, dan semangat pantang menyerah. Seiring dengan dukungan infrastruktur dan peningkatan kualitas pelatihan, atletik Indonesia terus menunjukkan prestasi yang membanggakan dan menjadi bagian penting dari identitas olahraga nasional.

Dalam upaya meningkatkan kecepatan lari, latihan yang dilakukan tidak hanya terbatas pada latihan teknik dan kekuatan secara umum, tetapi juga dapat dikembangkan melalui variasi stimulus seperti *uphill running* dan *downhill running*. Latihan *uphill running* yang dilakukan dengan berlari pada medan menanjak dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan daya dorong pada fase awal *start* lari. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan beban gravitasi yang harus diatasi, yang pada gilirannya merangsang adaptasi kekuatan otot (Garcia et al., 2023:78). Di sisi lain, *downhill running* memberikan stimulus berbeda; dengan medan yang menurun, atlet dituntut untuk mempertahankan kestabilan dan

mengoptimalkan kecepatan siklus lari, yang berkontribusi pada peningkatan kecepatan maksimum melalui efisiensi mekanik dan respons *neuromuskular* yang lebih cepat (Hoffman et al., 2021:135).

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam hal penerapan metode latihan dan konteks subjek penelitian. Selama ini, penelitian tentang latihan *uphill running* dan *downhill running* umumnya dilakukan secara terpisah atau hanya berfokus pada atlet tingkat universitas dan profesional. Sementara itu, penelitian ini secara khusus membandingkan perbedaan pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter pada atlet putra berusia 16–19 tahun di Poison Atletik Club Tapanuli Selatan tahun 2024, yang merupakan kelompok usia remaja dan berada pada fase perkembangan fisiologis optimal.

Selain itu, penelitian ini juga merupakan penerapan pertama metode latihan *downhill* dan *uphill running* di lingkungan klub atletik daerah (Poison Atletik Club), sehingga hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan kecepatan yang lebih efektif dan berbasis bukti ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan *novelty* berupa perbandingan empiris dua metode latihan berbasis biomekanik dalam konteks pembinaan atlet sprint di tingkat daerah.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Downhill Running* Dan *Uphill Running* Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari 100 Meter Putra Umur 16-19 Tahun Poison Atletik Club TAPSEL 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan kecepatan lari 100 meter putra umur 16-19 tahun Poison Atletik Club Tapsel 2024 belum maksimal.
2. Program pelatihan yang tidak terstruktur dengan baik atau kurang spesifik menyebabkan atlet tidak dapat mengembangkan potensi terbaik mereka.
3. Kondisi lintasan kurang efektif dikarenakan banyaknya debu sehingga para atlet kurang fokus dalam latihan.
4. Kurangnya Pemahaman atlet tentang Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecepatan Lari 100 Meter.
5. Latihan *downhill* dan *uphill running* belum pernah diterapkan pada lari 100 meter putra di *Poison Atletik Club* tapsel 2024.
6. Tidak ada nya *start block* sehingga atlet kurang efisien pada saat memulai lari atau latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari uraian yang telah dijelaskan pada identifikasi masalah diatas, maka masalah yang muncul sangatlah luas. Agar penelitian ini lebih fokus dan terarah, maka perlu diadakan batasan masalah. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada atlet putra berusia 16–19 tahun yang tergabung dalam Poison Atletik *Club* Tapanuli Selatan tahun 2024.
2. Penelitian dibatasi pada penerapan latihan *downhill* dan *uphill running* sebagai bentuk variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.
3. Faktor lingkungan latihan seperti kondisi lintasan dan ketersediaan sarana (*start block*) tidak menjadi variabel utama penelitian, namun diperhatikan sebagai faktor pendukung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan idenditifikasi masalah maka dapat permasalahan yang akan diteliti:

1. Apakah ada pengaruh latihan *downhill running* terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter putra umur 16-19 tahun poison atletik club tapsel 2024.
2. Apakah ada pengaruh latihan *uphill running* terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter putra umur 16-19 tahun poison atletik club tapsel 2024.

3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *downhill running* dan *uphill running* terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter putra umur 16-19 tahun poison atletik *Club* TAPSEL 2024.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembahasan masalah yang dikemukakan diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *downhillrunning* terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter putra umur 16-19 Tahun poison atletik *Club* TAPSEL 2024.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *uphill running* terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter putra umur 16-19 Tahun poison atletik *Club* TAPSEL 2024.
3. Untuk mengetahui bentuk latihan manakah yang lebih baik antara latihan *downhill running* dan *uphill running* terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter putra umur 16-19 Tahun poison atletik *Club* TAPSEL 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai sumbangan memecahkan masalah kemampuan kecepatan lari 100 meterdalam meningkatkan prestasi olahraga
- b. Memberikan informasi tentang pentingnya kombinasi serta variasi latihan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter
- c. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, Pembina, serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan pada cabang olahraga lari.

- d. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan penulis dalam upaya meningkatkan kecepatan pada fokus lari 100 meter.
- e. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga lari 100 meter bagi atlet poison ateletik *club*.

