

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan dasar negara atau Pancasila (Cholik Mutohir, 1992).

Dunia olahraga memiliki banyak cabang olahraga yang diperlombakan atau di pertandingan, salah satunya Atletik. Atletik merupakan induk semua cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan atlet. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan diperoleh berbagai pengalaman yang sangat bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan, dan percaya diri serta bertanggung jawab (Aip Syarifuddin, 1992:60). Menurut Sukirno, (2010: 22) Atletik adalah olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai "*the mother of sport*".

Atletik juga terbagi dalam cabang olahraga yang terdiri dari gerak jalan, lari, lempar, dan lompat. Jalan cepat meliputi 10 kilometer dan 20 kilometer

angka lari meliputi lari pendek atau biasa disebut *sprint* (100m, 200m, 400m dan lari gawang), lari jarak menengah (800m, 1500m, 3000m), lari jarak jauh (5000m dan 10.000m), serta marathon (42,195km). Dalam nomor lempar terdiri dari lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil. Dalam nomor lompat terdiri dari lompat tinggi galah, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat jauh.

Lari *sprint* adalah salah satu cabang olahraga Atletik lari cepat karena lari jarak pendek harus dilakukan dengan kecepatan yang semaksimal mungkin dari mulai start hingga menuju finish (Ridwan, 2008 : 30). Kategori perlombaan lari jarak pendek adalah lari jarak 100 meter untuk putra dan putri, lari jarak 200 meter untuk putra dan putri, lari jarak 400 meter untuk putra dan putri. Lari *sprint* adalah olahraga yang memperlombakan waktu, dimana setiap pelari yang disebut dengan sprinter berusaha menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Nurmai, 2016 : 9).

Untuk mencapai prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang paling dominan di dalam olahraga atletik khususnya pada lari 100 meter adalah kekuatan, kecepatan, koordinasi dan daya ledak. Kondisi fisik tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan untuk mencapai hasil yang maksimal. Artinya bahwa komponen fisik tersebut harus dilatih secara bersamaan, akan tetapi perlu juga adanya prioritas latihan tertentu yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan atlet.

Unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang kecepatan lari menurut Josef (1982) adalah daya ledak otot (*eksplosif power*) khususnya otot tungkai, waktu reaksi, percepatan kecepatan penuh dan daya tahan (*endurance*). Daya ledak merupakan komponen yang penting untuk melakukan aktivitas yang berat seperti melempar, berlari, melompat, dan sebagainya. Daya ledak otot yaitu kemampuan seseorang atlet lari untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dapat dikerahkan dalam waktu dengan sangat singkat Sajoto, (1988).

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari dapat dipengaruhi oleh waktu reaksi, pada saat mulai mendengar aba-aba ya sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak Sajoto, 1988). Menurut (Benediktus, 2014: 2) kecepatan merupakan satu komponen biomotorik yang dominan dalam perlombaan lari 100 meter.

Pada saat melakukan lari 100 meter, pelari mengalami beberapa fase kecepatan. Nosseck (1982: 90) menyatakan bahwa ada empat fase atau tahapan dalam lari 100 meter, yaitu (1) waktu reaksi dan kecepatan reaksi, (2) akselerasi (percepatan), (3) dasar kecepatan lari dan (4) daya tahan kecepatan. Jadi dalam lari 100 meter umumnya pelari mulai dari start hingga finish akan mengalami percepatan, mempertahankan kecepatan, dan penurunan kecepatan.

Klub Dumpang Atletik adalah salah satu klub atletik di kota Medan, tepatnya di Lapangan Jasdarn, Kecamatan Medan Helvetia, Kota Medan. Klub ini didirikan oleh seorang pelatih bernama Dumpang Parluhutan Siregar, S.Pd., AIFO dengan tujuan untuk mencari, membentuk dan melatih atlet-atlet muda agar

menjadi atlet handal dan berprestasi. Atlet-atlet muda dalam klub ini merupakan pelajar yang masih duduk dibangku SMA.

Pada tanggal 20 Oktober 2023, Peneliti melakukan observasi lapangan dan wawancara dengan pelatih Klub Dumpang Atletik. Pada observasi peneliti melakukan wawancara langsung dengan pelatih tentang situasi dan kondisi dalam klub tersebut. Klub Dumpang Atletik latihan 4 kali dalam seminggu yaitu Senin, Selasa, Rabu dan Jumat yang dimulai dari pukul 15:00-17:00 WIB. Adapun atlet dalam klub ini sebanyak 20 Orang yang terbagi atas beberapa nomor lomba, yang dimana atlet-atlet ini sudah mengikuti berbagai event perlombaan, dimana terakhir kali pada event Student Athletic Championship Qualifiers tahun 2023. Dalam event ini atlet-atlet Klub Dumpang Atletik belum mendapatkan hasil yang baik terutama pada atlet lari 100 meter yang berjumlah 8 orang. Sembari wawancara dengan pelatih, peneliti kemudian mengamati proses latihan yang dilakukan oleh atlet-atlet tersebut khususnya atlet lari 100 meter. Peneliti kemudian melihat bahwa program latihan yang diberikan pelatih masih kurang dalam peningkatan kecepatan. Atlet-atlet belum maksimal dalam pelaksanaan program yang diberikan pelatih serta atlet-atlet masih terlihat hanya berfokus pada teknik lari, latihan koordinasi gerakan, dan daya tahan atlet, seperti latihan ABC Drill, ladder drill, jogging dan teknik start yang baik. Oleh karena itu peneliti belum melihat adanya latihan yang spesifik dalam peningkatan kecepatan.

Berdasarkan kenyataan tersebut peneliti meminta izin kepada pelatih untuk melakukan tes lari 100 meter untuk melihat apa saja yang mempengaruhi atlet tersebut sehingga belum mendapatkan hasil yang terbaik pada event sebelumnya.

Setelah itu, kemudian peneliti melakukan tes kecepatan lari 100 meter berdasarkan norma tes yang ada. Dari hasil tes tersebut catatan waktu yang di peroleh atlet-atlet tersebut masih dalam kategori kurang dengan rata rata yakni 13.17 detik. Kemudian peneliti melakukan tes standing broad jump untuk mengukur daya ledak otot tungkai dan tes kecepatan 30 meter untuk mengukur akselerasi atlet tersebut yang masih dalam kategori kurang baik, hasil test terlampir. Adapun penyebabnya yaitu kurangnya tolakan kaki pada saat melakukan start yang di pengaruhi daya ledak otot tungkai yang lemah dan peningkatan kecepatan atlet dari start hingga mencapai garis finish masih lambat.

Mengamati permasalahan diatas bahwa rendahnya catatan waktu kecepatan atlet lari 100 meter yang di sebabkan oleh belum adanya program latihan secara spesifik untuk melatih daya ledak otot tungkai dan kecepatan, oleh sebab itu peneliti berfokus untuk mencari solusi dari berbagai sumber untuk mengatasi permasalahan tersebut. Terdapat beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter, yakni: latihan *hurdle hops* dan *hollow sprint*. Menurut (Nurseto, 2021) bentuk latihan *hurdle hops* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan menurut (Sutiawan, 2012) bahwa latihan *hollow sprint* dapat meningkatkan kecepatan lari seorang atlet.

Atas dasar permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Kontribusi Latihan *Hurdle Hops* dan *Hollow Sprint* Terhadap Hasil Lari 100 Meter Putra Usia 15-17 Tahun Klub Dumpang Atletik Tahun 2024”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet lari 100 meter putra masih kurang baik.
2. Belum maksimalnya pelaksanaan program latihan yang diberikan oleh pelatih.
3. Kurangnya daya ledak otot tungkai atlet lari 100 meter putra sehingga mempengaruhi reaksi ketika start.
4. Percepatan atlet ketika melakukan lari 100 meter masih sangat lambat.
5. Kurangnya program latihan yang spesifik terhadap peningkatan kecepatan.
6. Belum ada program latihan secara khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.
7. Belum ada program latihan secara khusus untuk meningkatkan akselerasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi faktor yang mempengaruhi kecepatan seorang atlet. Maka, untuk memfokuskan masalah di atas peneliti dalam penelitian ini membatasi masalah agar tidak meluas dan fokus membahas tentang permasalahan. Adapun masalah yang akan diteliti adalah: Kontribusi Latihan *hurdle hops* dan *hollow sprint* Terhadap Hasil Lari 100 Meter Putra Usia 15-17 Klub Dumpang Atletik Tahun 2024.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar uraian latar belakang di atas, rumusan masalah yang dapat peneliti ajukan adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *hurdle hops* terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik tahun 2024?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik tahun 2024?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama latihan *hurdle hops* dan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik tahun 2024?

1.5 .Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang disampaikan diatas,maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *hurdle hops* terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik tahun 2024.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik tahun 2024.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *hurdle hops* dan *hollow sprint* terhadap hasil lari 100 meter putra usia 15-17 tahun Klub Dumpang Atletik tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari paparan dan permasalahan diatas, Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gagasan komprehensif tentang kontribusi latihan *hurdle hops* dan *hollow sprint* terhadap

daya ledak otot tungkai dan hasil lari 100 meter khususnya bagi pelatih saat merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan baik.

2. Manfaat Praktis

- Bisa dijadikan sebagai bahan masukan dalam membuat suatu program latihan terkhususnya untuk melatih daya ledak otot tungkai dan meningkatkan hasil lari 100 meter bagi para pelatih.
- Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan menjadi lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik

