

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas jasmani merupakan sebuah aktivitas tubuh yang bisa menjaga kesegaran badan supaya terus maksimal. Melalui pemajuan aktivitas fisik yang tepat, kondisi tersebut bisa berdampak pada banyak sisi hidup kita harian. Aktivitas jasmani pun dapat dijalankan di berbagai tempat, tak perlu memakai perlengkapan berbiaya tinggi maupun lokasi eksklusif, semuanya dilakukan dengan maksud guna mempertahankan kebugaran badan individu. Aktivitas fisik pun amat bermanfaat untuk vitalitas, sebab bisa memperbaiki mutu kehidupan serta meningkatkan level kesegaran terhadap seseorang.

Tipe kegiatan jasmani yang kerap kita pahami merupakan latihan dalam bidang atletik. Atletik adalah salah satu disiplin latihan yang paling kuno, yang sudah dijalankan oleh manusia sejak era purbakala sampai kini. Rangkaian gerak yang terdapat di dalam disiplin olahraga atletik merupakan fondasi dari cabang latihan lainnya, sebab hampir seluruh bidang olahraga sangat membutuhkan tenaga, ketangkasan, stamina, serta percepatan yang seluruhnya ada pada atletik. Maka dari itu, tidaklah berlebihan bila catatan sejarah menyebut bahwa atletik adalah asal-usul dari seluruh jenis olahraga (*Mother of Sport*) (Aip Syarifuddin, 1992).

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari kombinasi beberapa jenis aktivitas fisik, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar. Menurut (Yudha, 2001) menyatakan bahwa atletik adalah jenis olahraga fisik yang memanfaatkan jalur dan lapangan, seperti berjalan, berlari, lompat jauh, dan lempar lembing.

Berlari merupakan kapasitas perorangan dengan tingkat waktu tertentu saat berlari dalam keadaan melayang (Djumidar, 2004). Sprint adalah melaju dengan laju tinggi untuk melewati jarak yang sudah ditetapkan. Dalam pergerakan lari jarak pendek, secara teknis hal tersebut mirip. Apabila ada perbedaan, itu hanya berada pada efisiensi tenaga akibat adanya variasi panjang lintasan yang ditempuh. Maka dari itu, bisa ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan sprint harus memiliki kecepatan melebihi rata-rata agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Lari termasuk ke dalam kategori kemampuan pergerakan berulang. Pola aktivitas berlari secara menyeluruh merupakan susunan aktivitas yang meliputi: permulaan, gerakan melaju, dan garis penutup. Tujuan utama dari kompetisi lari adalah menyelesaikan jarak yang sudah ditetapkan dalam durasi tercepat. Lari jarak dekat atau sprint mencakup seluruh pertandingan berlari di mana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jalur lintasan yang wajib dilewati. (Muhajir, 2004) menyatakan bahwa sprint atau lari jarak pendek adalah ajang perlombaan berlari di mana peserta melaju dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Peningkatan capaian olahraga di Indonesia saat ini merupakan sebuah tanggung jawab bagi lembaga olahraga, khususnya para pelatih, ahli olahraga, serta para atlet, dan semuanya harus mampu menjalin kerja sama guna menghasilkan sesuatu yang berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga. Minimnya hasil riset dalam upaya peningkatan dan perkembangan prestasi atletik, khususnya pada cabang lari jarak pendek (*sprint*), menjadi perhatian. Oleh karena itu, beberapa aspek fisik menurut Harsono (2017:40) antara lain meliputi: (1)

kekuatan otot, (2) ketahanan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) fleksibilitas, (6) stabilitas, (7) kelincahan, (8) kekuatan otot maksimal, (9) daya tahan sistem kardiovaskular.

Berdasarkan (Syarif Hidayat, 2014), pencapaian suatu kesuksesan di ranah latihan jasmani secara umum merupakan buah perpaduan dari berbagai unsur yang menopang tercapainya kemampuan unggul. Terdapat banyak aspek yang sangat berpengaruh terhadap terwujudnya kemenangan dalam bidang olahraga. Maka, untuk menjadi seorang juara, seorang atlet harus menjadi kompetitor yang tangguh dalam meraih pencapaian. Untuk menjadi sosok pembela, dibutuhkan tingkat kepercayaan diri yang besar, ketahanan, fokus penuh, serta mentalitas konstruktif lainnya. Dari berbagai jenis bidang olahraga yang ada, selain berguna untuk menambah kesejahteraan dan vitalitas tubuh, kegiatan fisik juga memiliki peran dalam memperoleh keberhasilan di berbagai kompetisi, baik di tingkat daerah, negara, maupun internasional.

Berdasarkan hasil studi dari (Purnomo & Eddy, 2011) disebutkan bahwa jenis-jenis perlombaan dalam cabang atletik yang sering dipertandingkan meliputi: cabang jalan, seperti jalan cepat untuk wanita dengan jarak 10 atau 20 km, dan pria dengan jarak 20 km serta 50 km. Untuk cabang lari, jika ditinjau dari jarak tempuh, terbagi menjadi lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 100 meter hingga 400 meter, lari jarak menengah (*middle distance*) yaitu 800 meter dan 1500 meter, serta lari jarak jauh (*long distance*) dari 3000 meter hingga 42,195 meter.

Tentunya dalam sebuah tim ada aktivitas latihan untuk membina prestasi yang memuaskan. Latihan itu sendiri merupakan suatu tahapan melatih diri dalam

melakukan tindakan spesifik yang dijalankan secara terus-menerus guna meraih pergerakan yang diharapkan. Dalam tahapan latihan tersebut ada berbagai jenis metode yang perlu dikuasai dan dimengerti oleh olahragawan, di antaranya beberapa langkah metode dasar berlari yaitu latihan inti percepatan (*acceleration sprint*) dan latihan *sprint interval* (*interval sprint drill*), yang ditujukan untuk memajukan keterampilan dasar berlari serta meningkatkan penyelarasan pergerakan lari.

Latihan permulaan untuk pemula bisa dimulai dengan memperkenalkan gerakan dasar melalui aktivitas seperti *sprint* percepatan, latihan jeda sprint, drill teknik, latihan daya tahan, dan latihan tenaga. Umumnya, dalam sebuah klub, instruktur akan merancang program pelatihan secara terstruktur agar target latihan dapat tercapai dengan efisien. Sprint percepatan dan latihan jeda sprint dilakukan secara bertahap, dimulai dari gerakan sederhana dengan intensitas rendah, lalu meningkat ke tempo sedang hingga cepat. Serangkaian latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pada fase awal lari, sekaligus menyempurnakan koordinasi antara langkah kaki dan ayunan tangan, sehingga keseluruhan teknik berlari dapat menjadi lebih baik dan maksimal saat diterapkan dalam situasi nyata.

Berdasarkan (Amneus et al., 2012), untuk dapat memperluas keterampilan percepatan lari cepat, ada tiga aspek utama yang perlu dilakukan. Ketiga hal tersebut mencakup: (a) Menyimak metode pada fase percepatan, (b) Menambah daya kekuatan umum maupun khusus serta kapasitas kekuatan ledak olahragawan, dan (c) Berlatih sistem saraf dan otot (NMS). Lari percepatan merupakan bentuk pelatihan lari yang bertujuan untuk memperbaiki percepatan pada tahap awal berlari, sementara latihan interval sprint adalah latihan lari yang ditujukan untuk

meningkatkan kelajuan melalui metode interval yang dipadukan dengan teknik drill. Salah satu jenis pelatihan yang digunakan untuk mempertinggi laju kecepatan berlari adalah lari dengan interval. Latihan interval itu sendiri merupakan jenis kegiatan pembelajaran yang diselingi dengan waktu break berupa istirahat (Karjono, 2010). Di mana jika lama kerja singkat, maka akan melibatkan aktivitas reaksi tubuh tanpa oksigen, sehingga dengan latihan lari interval yang terencana dapat memperkuat jaringan otot dan mendorong perbaikan waktu tempuh dalam berlari.

Klub Bintang Muda (KBM) adalah salah satu klub atletik yang berada di kota Medan, yang dimana berlatih di lapangan Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP), jalan SMA N 15, Kec Medan Sunggal, Sumatra Utara. Klub Bintang Muda merupakan milik dari bapak Dumpang Parluhutan Siregar, S.Pd., AIFO yang dimana juga sebagai pelatih utama dari Klub Bintang Muda (KBM), yang banyak melahirkan berbagai atlet yang berprestasi dan juara di cabang atletik mulai dari kejuaraan-kejuaraan, Porwilsu, Porkot Medan, Kejurda dan Student Atheletic Champion (SAC). Berdasarkan dari hasil observasi penelitian pada tanggal 30 september 2024 peneliti melakukan pengamatan dari adanya jadwal latihan yang di laksanakan di Klub Bintang Muda mempunyai waktu latihan 4 kali dalam seminggu, yaitu disetiap hari Selasa, Rabu, Kamis dan Sabtu. Klub Bintang Muda yang dimana saat peneliti melakukan ovservasi peneliti mencoba mengambil tes lari 100 meter, dan pada saat itu peneliti melihat ada kekurangan saat atlet melakukan lari, Dimana kekurangan tersebut berada pada percepatan fase awal (akselerasi) nya saat memulai start dan kecepatan penuh nya saat berlari. Akan tetapi, pelatihan

acceleration sprint dan *interval sprint drill* masih jarang diterapkan, bahkan belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, para atlet baru perlu mengerti lebih dulu prinsip-prinsip cara terkait penyelarasan antara tungkai, lengan, dan tubuh yang masih belum sejalan dengan tindakan yang benar, seperti pergerakan lengan yang kurang terangsang ke arah belakang, posisi kaki atas yang belum terangkat penuh, sehingga jejak kaki masih terlalu pendek, laju lari belum stabil, serta berbagai elemen lain yang mengakibatkan pencapaian lari belum mencapai tingkat terbaik.

Dari observasi tes awal di klub Atletik Bintang Muda Kota Medan didapat hasil berikut:

Tabel 1.1 Hasil Observasi

No	Nama	Usia	Catatan Waktu 100 Meter	Kategori
1	Bagas	17	13.26 Detik	Kurang
2	Cristian	16	12.67 Detik	Sedang
3	Eka	17	12.28 Detik	Sedang
4	Danu	16	13.69 Detik	Kurang
5	Naufal	16	13.06 Detik	Kurang
6	Zidan	16	12.50 Detik	Sedang

Dari hasil observasi ini peneliti memasukan hasil dari lari 100 meter dengan norma tes yang ada. Dari hasil yang diketahui hasil lari 100 meter masih banyak yang dikategorikan nilainya kurang. Menurut pemahaman tersebut peneliti beranalisis bahwa dalam usaha meningkatkan kecepatan lari jarak pendek diperlukan akselerasi yang baik. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti mencoba mencari tau bagaimana cara meningkatkan percepatan fase awalnya (akselerasi) saat melakukan start dan kecepatan penuh nya saat berlari, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Junior Putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya akselerasi atlet saat melakukan sprint 100 meter.
2. Minimnya prestasi atlet di nomor 100 meter di Klub Atletik Bintang Muda.
3. Waktu lari dari keseluruhan atlet masih banyak dalam kategori kurang jika dimasukkan ke norma tes yang ada.
4. Belum diketahui apakah latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta penjabaran permasalahan yang telah ditemukan sebelumnya, maka guna memperdalam dalam proses analisis terhadap persoalan yang muncul, diperlukan adanya pembatasan, yaitu: Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Junior Putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan permasalahan-permasalahan yang akan di teliti yaitu “Apakah Latihan *Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint Drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter atlet junior putra di Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Acceleration Sprint* dan *Interval*

Sprint drill terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter atlet putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis :

a) Manfaat Teoritis

Kegunaan dari temuan penelitian ini adalah sebagai landasan pertimbangan serta sumber data mengenai pengaruh dari latihan Sprint Percepatan dan Latihan Jeda Sprint dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter di Klub Bintang Muda Kota Medan.

b) Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna untuk:

- a. Bagi para atlet sprint sebagai materi pembelajaran dan referensi untuk memahami cara meningkatkan waktu lari serta menguasai gerakan dalam latihan sprint percepatan dan latihan jeda sprint.
- b. Bagi pelatih agar bisa merancang program latihan dengan komposisi yang tepat dan memperluas wawasan tentang jenis latihan yang sudah terbukti efektif.
- c. Bagi pihak PASI sebagai sumber data untuk kepentingan klub dalam mengembangkan teori-teori program latihan terkait sprint percepatan dan latihan jeda sprint.