

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan tertentu, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh sekaligus meraih prestasi. Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4, olahraga didefinisikan sebagai kegiatan sistematis yang berfungsi untuk mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial seseorang. Siapa saja dapat melakukan olahraga tanpa batasan usia, suku, agama, ras, atau golongan, karena aktivitas ini bersifat fleksibel dan dapat dilakukan kapan saja serta di mana saja, baik secara individu maupun berkelompok.

Menurut Giritwijoyo (2005: 30). Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terorganisir dengan kesadaran penuh untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, olahraga juga berperan penting dalam menyatukan individu dan komunitas, memperkuat kesamaan, serta mengatasi berbagai perbedaan budaya, etnis, atau latar belakang. Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua yang terdiri atas nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan olahraga yang mengutamakan kecepatan, kekuatan, dan stamina. Cabang olahraga atletik khususnya untuk nomor lari cepat atau *sprint* merupakan nomor yang paling bergengsi dari pada nomor lainnya. Kecepatan berperan penting dalam nomor lari karena pemenang adalah atlet yang paling cepat larinya (Nelistya, 2016). Dengan demikian, kondisi fisik yang optimal menjadi elemen kunci untuk mencapai prestasi, terutama dalam

cabang olahraga seperti atletik. Selain sebagai ajang kompetisi, olahraga juga menjadi sarana untuk membangun koneksi, menghargai keberagaman, dan mengembangkan potensi diri secara holistik.

Lari cepat 100 meter sering dianggap sebagai salah satu nomor perlombaan paling terkenal dalam cabang atletik, dengan nomor-nomor lari jarak pendek lainnya seperti 60 meter dan 400 meter. Di antara nomor-nomor tersebut, lari 100 meter dianggap paling bergengsi karena menguji kecepatan maksimal seorang pelari dalam jarak yang relatif singkat. Untuk meraih prestasi terbaik, seorang atlet harus melalui proses pelatihan yang panjang dan terstruktur. Selain kecepatan, faktor fisik seperti panjang tungkai juga berperan penting. Tungkai yang lebih panjang memungkinkan langkah yang lebih panjang dan efisien, sehingga pelari dapat menempuh jarak lebih jauh dalam setiap langkah, meningkatkan kecepatan secara keseluruhan. Selain itu, latihan teknik, kekuatan, dan daya tahan juga sangat penting untuk mencapai hasil maksimal dalam nomor lari cepat ini.

Menurut Lestari (2013). Panjang tungkai mengacu pada ukuran antara tungkai atas dan tungkai bawah seseorang, dengan panjang tungkai bawah diukur dari titik tibia hingga titik terendah dari malleolus lateral atau bagian bawah kaki. Setiap individu memiliki panjang tungkai yang berbeda, yang memengaruhi kecepatan lari mereka. Individu dengan panjang tungkai lebih panjang cenderung memiliki keuntungan, karena mereka dapat melangkah lebih jauh dan lebih efisien, memungkinkan mereka menempuh jarak lebih cepat dalam perlombaan. Dengan demikian, panjang tungkai memainkan peran penting dalam menentukan kemampuan lari seorang atlet (Pradana Aji, 2013).

Dalam lari *sprint*, teknik dan pengaturan elemen-elemen lari harus dilakukan dengan sempurna, karena kesalahan sekecil apa pun dapat mempengaruhi waktu yang dicapai. Kecepatan menjadi kebutuhan utama dalam lari jarak pendek, mengingat lari *sprint* mengharuskan atlet untuk berlari dengan dorongan maksimal. Lari cepat (*sprint*) bertujuan untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan otot, di mana atlet harus memiliki kekuatan untuk meningkatkan frekuensi langkah kaki dan mempercepat gerakan dengan kontraksi otot yang maksimal. *Sprint*, khususnya nomor lari 100 meter, merupakan salah satu nomor perlombaan dalam cabang atletik yang mengutamakan kombinasi kekuatan dan kecepatan tinggi. Nomor ini menuntut daya ledak atau *power* yang besar, dimulai dari *start* hingga *finish*, agar atlet bisa mencapai hasil terbaik. Kecepatan yang tinggi, teknik yang tepat, dan kekuatan yang cukup sangat penting dalam nomor lari cepat 100 meter yang menjadi salah satu nomor utama dalam olahraga atletik.

PASI Asahan adalah klub atletik yang secara aktif mengadakan latihan di lapangan SMA N 2 Kisaran, Sumatera Utara, tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Selasa, dan Jumat, mulai pukul 16.00 hingga 18.00 WIB. Latihan dilaksanakan di lintasan yang terbuat dari rumput dan tanah, dengan fokus utama pada atlet *sprint* putra, yang dipandu oleh Bapak Rizki S. Pd. Penulis mengamati seluruh atlet saat berlatih, khususnya dalam nomor lari jarak pendek atau *sprint*, yang merupakan bagian penting dari cabang atletik. Semua atlet berlatih keras untuk meningkatkan teknik dan kecepatan mereka di bawah bimbingan Bapak Rizki S. Pd. di lapangan SMA N 2 Kisaran.

Pada tanggal 15 Mei 2024, peneliti melakukan wawancara langsung dengan pelatih klub, Bapak Rizki S. Pd, yang menjelaskan bahwa klub atletik ini telah ada cukup lama dan rutin mengikuti berbagai kejuaraan, seperti POPDASU, PORWILSU, PORPROVSU, dan CHAMPION SAC. PASI Asahan berhasil meraih medali dalam beberapa kompetisi tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, pelatih mengungkapkan bahwa kurangnya akselerasi dan kecepatan dalam lari sprint 100 meter disebabkan oleh minimnya latihan untuk mengatur langkah berlari dengan baik. Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti kemudian melakukan tes pendahuluan pada Jumat, 24 Mei 2024, guna mendapatkan data yang lebih akurat. Dari hasil tes pendahuluan yang dilakukan tidak ada atlet yang mendapatkan kategori sangat baik, yang mana persentase hasil tes lari 100 meter atlet putra PASI Asahan yaitu: kategori cukup 12,5%, kategori kurang 85,5% hasil tes lari 100 meter menunjukkan bahwa para sprinter belum mencapai kecepatan lari maksimal.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, diperlukan akselerasi yang efektif. Latihan akselerasi yang dapat dilakukan adalah *hollow sprint*, yaitu latihan *sprint* yang dilakukan lebih dari dua kali dengan jeda waktu di antara sprint berupa *jogging* atau jalan kaki. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dengan menggabungkan sprint dan lari ringan (*jogging*). Waktu istirahat di antara sprint memberi kesempatan pada otot untuk menghilangkan asam laktat, membantu pemulihan dan mengurangi kelelahan. Model latihan *hollow sprint* biasanya terdiri dari kombinasi *jogging*, *sprint*, *jogging*, dan *sprint*, yang bertujuan meningkatkan akselerasi dan daya tahan tubuh dalam berlari.

Latihan *hollow sprints* dilakukan dengan cara berlari cepat (*sprint*) sejauh 15 meter, dilanjutkan dengan jogging sejauh 15 meter, kemudian sprint lagi, dan diakhiri dengan berjalan kaki untuk pemulihan aktif. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari secara keseluruhan. Selain itu, latihan ini juga mencakup teknik sprint, seperti teknik start, berlari, dan *finish*, yang membantu atlet berlari dengan lebih efisien. *Single leg bound*, menurut Pratama (2018:42), adalah latihan yang dilakukan dengan berdiri pada salah satu kaki yang sedikit lebih maju, di mana lengan rileks di samping tubuh dan latihan dimulai dengan dorongan dari tungkai belakang. Tujuan dari latihan ini adalah melompat setinggi dan sejauh mungkin dengan lutut mendekati dada, serta memastikan kaki yang digunakan untuk tolakan juga digunakan saat mendarat. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan kaki, koordinasi, dan daya ledak tubuh.

Terkait dengan masalah yang telah diuraikan, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan akselerasi dan kecepatan lari sprint pada sprinter putra PASI Asahan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan performa atlet, khususnya dalam nomor lari 100 meter. Penelitian ini akan dilakukan melalui penerapan latihan *hollow sprint* dan *single leg bound* yang dirancang untuk membantu atlet memperbaiki teknik dan kekuatan dalam berlari. Hasil dari penelitian ini nantinya akan disusun dalam bentuk karya ilmiah dengan judul **"Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* dan *Single Leg Bound* terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter pada Atlet Putra PASI Asahan Tahun 2024."**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan terkait dengan pengaruh latihan *hollow sprint* dan *single leg bound* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter putra PASI Asahan yaitu:

1. Kurang baiknya untuk melakukan akselerasi saat melakukan *sprint*.
2. Kurang bevariasinya latihan untuk meningkatkan langkah dalam melakukan kecepatan saat melakukan *sprint*.
3. Sedikitnya pemahaman tentang latihan *hollow sprint* dan *single leg bound* di Pasi Asahan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan analisis masalah yang telah diuraikan dan mempertimbangkan keterbatasan kemampuan penulis, serta untuk menghindari potensi penyimpangan, penelitian ini akan difokuskan pada satu pembatasan masalah. Pembatasan tersebut bertujuan untuk mengeksplorasi "Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Dan *Single Leg Bound* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Putra PASI Asahan Tahun 2024." Dengan demikian, ruang lingkup penelitian ini akan terbatas pada pengaruh kedua latihan tersebut terhadap kemampuan *sprint* para atlet PASI Asahan.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan-pemasalahan yang akan di teliti adalah “Apakah Latihan *Hollow Sprint* Dan *Single Leg Bound* Memberikan Pengaruh Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Putra Pasi Asahan Tahun 2024”.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut: Untuk Mengetahui Apakah Latihan *Hollow Sprint* Dan *Single Leg Bound* Memberikan Pengaruh Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Atlet Putra PASI Asahan 2024.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pihak lain yang berkepentingan. Beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman dalam mempelajari pengaruh latihan *hollow sprint* dan *single leg bound* terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter.
 - b. Dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik yang sama, yaitu *hollow sprint* dan *single leg bound*.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi para pelatih, penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk memilih program latihan yang tepat guna meningkatkan akselerasi dan kecepatan lari sprint 100 meter.
 - b. Bagi penulis, penelitian ini membantu untuk memperkaya pengetahuan dan keterampilan dalam menulis karya ilmiah, sekaligus memberikan pemahaman lebih dalam tentang penerapan latihan *hollow sprint* dan *single leg bound* dalam meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter.