BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah gerak badan untuk menyehatkan dan menguatkan otot tubuh, contohnya sepak bola, berenang, dan lempar lembing. Olahraga juga diartikan sebagai aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau tim, dilakukan untuk hiburan. Olahraga adalah jenis kegiatan yang sangat populer di dunia. Selain untuk menyehatkan tubuh, olahraga juga berfungsi sebagai sarana untuk meraih prestasi, mengembangkan bakat. Aktifitas fisik yang merujuk pada gerakan yang melibatkan otot, seperti kegiatan sehari-hari naik tangga, berkebun, dan membereskan rumah.

Olahraga adalah bentuk khusus dari aktifitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan. Contohnya berenang, berlari, bersepeda, senam dan sebagainya. Dalam melakukan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda tergantung dengan keinginannya.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga berprestasi dengan dua tujuan yaitu: yang pertama sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan, kedua, untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Prestasi tersebut dicapai oleh atlet dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Menurut Sukendro dan Yuliawan (2019:2) menjelaskan Atletik merupakan cabang olahraga resmi yang terbentuk dalam suatu organisasi internasional “*International Amateur Athletic Federation (IAAF)*”. Atletik juga bagian resmi di Indonesia dengan organisasi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Atletik merupakan cabang olahraga salah satu bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, Atletik adalah komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang.

Atletik merupakan olahraga tertua dan dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Menurut Rahmat (2015:1) atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Berlatih dalam cabang olahraga atletik memiliki fungsi tersendiri yang sangat besar untuk meningkatkan kondisi fisik, karena atletik memiliki gerak dasar seperti: kelincahan, kelentukan, kekuatan, kecepatan.

Atletik banyak sekali peminat dikalangan masyarakat dibuktikan dengan banyak sekali masyarakat yang antusias mengikuti kegiatan perlombaan dari kabupaten, provinsi, nasional maupun internasional. Peserta mengikuti kegiatan atletik mempunyai motivasi yang berbeda-beda, seperti meningkatkan prestasi, menyalurkan hobi, untuk menjaga kesehatan, untuk pendidikan. Perkembangan atletik ditandai dengan banyaknya *club-club* yang ada di tanah air yang dibawah naungan PASI (persatuan atletik seluruh Indonesia). *Club* tersebut bersaing dalam

membina atletnya untuk berprestasi dalam nomor-nomor yang ada di cabang atletik.

Atletik sendiri merupakan olahraga dasar dari olahraga-olahraga yang lainnya. Olahraga ini tergantung pada kecepatan dan kekuatan otot, yang merupakan kunci olahraga lainnya dalam setiap gerakannya.

Adapun cabang olahraga atletik memiliki nomor-nomor atletik sebagai berikut: lari jarak pendek (100 meter, 200 meter, 400 meter), menengah (800 meter-1500 meter), dan jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10.000, *marathon*), jalan cepat, lempar (lempar lembing, cakram, tolak peluru), lompat (lompat jauh, lompat gawang, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat gala), panca lomba, sapta lomba.

Dalam dunia olahraga banyak bentuk latihan-latihan. Salah satunya yaitu latihan *sprint*. Dalam latihan *sprint* banyak metode-metode latihan yang bisa digunakan, guna meningkatkan kemampuan berlari, meningkatkan kecepatan, khususnya untuk meningkatkan kemampuan *sprint*. *Sprint* merupakan berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh, sampai jarak 400 meter masih digolongkan dalam *sprint*.

Lari *sprint* membutuhkan ketangguhan langkah atau *straiding* yang sangat tinggi (kecepatan dan daya tahan), berusaha menjadikan si pelari terbiasa dengan langkah-langkah yang ideal dalam perlombaan dan pelari menyesuaikan dirinya pada usaha yang seimbang yang ada pada dirinya kemudian pada pergantian langkah yang diperlukan pengontrolan pada diri sendiri, rasa *rileks* dan percepatan berlari.

Dalam dunia prestasi atlet *sprint* banyak sekali macam-macam latihan yang digunakan untuk kecepatan dalam lari, salah satunya latihan *uphill running* yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari seorang atlet. Adapun manfaat dari latihan *uphill running* adalah untuk melatih kecepatan lari, dapat meningkatkan *power* tungkai.

Latihan *uphill running* adalah latihan yang berfokus pada meningkatkan kekuatan dan kecepatan kaki dengan melakukan gerakan lari keatas bukit atau tanjakan dengan intensitas yang tinggi. Latihan ini biasanya dilakukan dalam waktu singkat dengan jarak pendek namun intensitas tinggi. Latihan *uphill running* dapat membantu meningkatkan teknik lari, keseimbangan, dan koordinasi gerakan, yang semuanya merupakan faktor penting dalam meningkatkan kecepatan lari.

Dalam hal kecepatan lari 100 meter, latihan *uphill running* dapat membantu meningkatkan kekuatan kaki dan daya tahan kardiovaskular, yang keduanya merupakan faktor penting dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Gerakan berlari menanjak atau *uphill running* adalah gerakan lari di jalan yang miring atau menanjak dengan berlari secepatnya dan turun dengan santai untuk pemulihan yang dilakukan berulang-ulang. Latihan *uphill running* dilakukan dengan variasi latihan menggunakan rintangan *aqebility angkling* dan *high knees*. Variasi latihan ini dengan jarak 25 meter, 35 meter, 45 meter, 60 meter, 75 meter, hingga 100 meter. Latihan ini dilakukan dengan kekuatan 80 persen dengan lari secepatnya merilekskan semua tubuh dan berlari dengan

langkah kaki yang benar. Latihan *uphill running* dilakukan secara teratur dan dengan intensitas yang sesuai untuk memberikan hasil yang optimal. Selain itu, latihan *uphill running* harus dikombinasikan dengan latihan lain seperti latihan kekuatan dan latihan interval untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Selain kekuatan, salah satu komponen fisik yang sangat penting adalah *power*. *Power* merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan. Salah satu bentuk latihan *power* adalah latihan lari menanjak atau *uphill running*. Dapat disimpulkan bahwa latihan *power* merupakan latihan fisik yang dikuasai untuk atlet *sprint*.

Sabak Atletik merupakan salah satu tempat binaan atlet atletik yang ada di kabupaten Tanjung Jabung Timur. Sabak Atletik berada di Parit Culum 1, Kecamatan Muara Sabak Barat, Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Pelatih di Sabak Atletik merupakan suami istri yang dulunya mantan atlet atletik. Yang memiliki 20 atlet. Atlet yang dibina salah satunya atlet *sprint* jarak pendek.

Pada atlet *sprint* di Sabak Atletik terlihat masih banyak kekurangan dalam teknik gerakan lari *sprint* terutama pada langkah kaki seperti paha kurang naik, langkah kaki terlalu pendek, kecepatan kaki kurang maksimal dan saat lari 100 meter pada 30 meter terakhir atlet merasa kelelahan. Saat mengikuti perlombaan porprov terlihat jelas teknik gerakan yang dilakukan oleh atlet *sprint* 100 meter, kecepatan lari kurang cepat, dan waktu yang dicapai pun lambat. Hal tersebut dikarenakan teknik langkah kaki yang kurang maksimal. Usaha untuk meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian latihan yang tepat.

Dalam upaya meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter dilakukanlah latihan *uphill running*. Sabak Atletik sudah melakukan program latihan *uphill running* tetapi masih belum *intensif* dalam melakukannya dan cenderung kurang bervariasi. Banyak atlet yang malas latihan jika program latihan *uphill running*. Diperlukan metode baru sebagai meningkatkan kecepatan *sprint* 100 meter.

Berdasarkan masalah diatas peneliti perlu memberikan metode latihan *uphill running*. Area jalan yang menanjak yang difungsikan latihan untuk memberikan tantangan kepada atlet sehingga mampu untuk melakukan lari secepatnya di dalam area lintasan yang sebenarnya. Penambahan repetisi latihan diharapkan untuk meningkatkan daya tahan otot. Latihan *uphill running* diharapkan atlet antusias untuk melakukan latihan, sehingga kemampuan lari bisa meningkat. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik dengan penelitian dengan judul: “Pengaruh Variasi Latihan *Uphill Running* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Anggota *Club* Sabak Atletik”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Beberapa atlet *sprinter* pada anggota *Club* Sabak Atletik masih sering melakukan teknik keterampilan gerakan lari *sprint* 100 meter yang kurang maksimal.
2. Lemahnya kekuatan otot kaki sehingga mengakibatkan kelelahan saat berlari pada atlet *sprinter* pada anggota *Club* Sabak Atletik.
3. Program latihan yang belum *intensif* untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter dengan menggunakan latihan *uphill running*.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan menimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu pembatasan masalah agar pemahaman lebih fokus dan jelas. Peneliti hanya berfokus pada Variasi Latihan *Uphill Running* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter. Dimana variasi *uphill running* meliputi variasi A (*uphill running*), variasi B (*uphill running* dan *angkling*), dan variasi C (*uphill running* dan *high knees*).

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah Ada Pengaruh Variasi Latihan *Uphill Running* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Anggota *Club* Sabak Atletik?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Uphill Running* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Anggota *Club* Sabak Atletik.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang membutuhkan:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses pelatihan di *Club* sabak atletik
 - b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

- c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh metode latihan *uphill running* terhadap kemampuan lari *sprint* dalam atletik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelatih

- 1) Menambah variasi latihan dalam melaksanakan proses melatih atletik sehingga lebih efektif dan efisien serta tidak membosankan.
- 2) Mempermudah jalannya latihan kecepatan.
- 3) Membantu dalam memperbaiki kesalahan konsep latihan yang dahulu, dan sebagai dasar pembelajaran selanjutnya sehingga lebih efektif.

b. Bagi Atlet

- 1) Mengetahui sejauh mana kemampuan lari *sprint*, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.
- 2) Menambah tingkat pemahaman atlet untuk mempermudah jalannya latihan kecepatan dengan baik dan aktif.
- 3) Menambah keterampilan atlet untuk merespon latihan kecepatan.
- 4) Mengurangi rasa bosan dalam latihan.

c. Penelitian Selanjutnya

- 1) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang lari jarak pendek selanjutnya.