

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Secara umum, kata "olahraga" berasal dari kata "olah", yang berarti "kegiatan" dan "raga", yang mana "tubuh" atau "badan". Oleh karena itu, "olahraga" didefinisikan sebagai suatu kegiatan mengolah tubuh atau berolahraga dengan tujuan mempertahankan atau meningkatkan kondisi jasmani seseorang. Olahraga adalah aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia. Ini menunjukkan bahwa, tidak peduli seberapa banyak aktivitas yang dilakukan, olahraga harus dilakukan setiap saat. Tujuan yang berbeda-beda dan mencakup perkembangan setiap individu, termasuk fisik, mental, emosi, sosial, dan spiritual. Menurut Lukmananto dalam (Aji Pamungkas & Wahadi, 2022) Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang yang berolahraga dengan tujuan yang berbeda, termasuk untuk berprestasi, mempertahankan kesegaran jasmani, atau hanya untuk bersantai atau rekreasi. Berolahraga bertujuan untuk menyehatkan tubuh dan menjaga kesehatan organ-organnya.

Menurut Jane Ruseski dalam (Rosa et al., 2022), berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko terkena penyakit jangka panjang, mengurangi stres dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri, dan meningkatkan kepuasan sosial. Olahraga secara umum dianggap sebagai sumber kesenangan dan hiburan, serta

Membantu menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, tubuh kita akan . Mendapatkan banyak manfaat dari berolahraga atau berolahraga.Suleyman Yildiz dalam (Wani et al., 2023).

Pada dasarnya, olahraga dapat dibagi menjadi beberapa kategori khusus:

1. Olahraga Pendidikan, yang dilakukan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan.
2. Olahraga Rekreasi, yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan dilakukan dengan menyenangkan,dan
3. Olahraga Prestasi, yang mengembangkan dan membina olahraga untuk mencapai prestasi.

Prestasi olahraga adalah hasil maksimal yang dapat dicapai oleh seorang atlet individu, tim, atau regu dalam menyelesaikan ajang atau kejuaraan, baik individu maupun beregu. Dengan mendapatkan latihan yang tepat dan terstruktur, atlet dapat mencapai prestasi yang lebih baik dalam olahraga mereka.( Herman dalam Sitanggang et al., 2024)

Pemerintah dan masyarakat Indonesia sangat memperhatikan pengembangan olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Tujuan sistem keolahragaan nasional, menurut Undang-Undang Nomor 3 (2005:8), adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, nilai moral dan akhlak mulia, dan sportivitas, disiplin, memperkuat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, dan meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.Banyak pihak harus mendukung ini, bukan hanya pemerintah.

Atlet di Indonesia memerlukan latihan intensif untuk meningkatkan prestasi mereka. Aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana disebut latihan. Olahraga memang sangat bermanfaat bagi setiap individu maupun kelompok yang berpartisipasi dalam cabang olahraga tertentu. Kegiatan ini memungkinkan atlet untuk meningkatkan kinerja dan mencapai hasil terbaik mereka. Oleh karena itu, elemen yang paling penting adalah bagaimana pelatih mempersiapkan atletnya sejak awal, termasuk persiapan mental, fisik, teknik, dan taktik. Chan dalam Alimuddin et al., (2023).

Saat ini, atletik dianggap sebagai cabang olahraga yang paling tua di seluruh dunia. Gerakan dasar yang digunakan dalam atletik sudah ada sejak manusia dilahirkan, berkembang seiring dengan perkembangan, pertumbuhan, dan kematangan biologisnya, mulai dari yang sangat sederhana hingga yang sangat kompleks. Atletik adalah olahraga fisik. Istilah ini berasal dari kata "athlon", yang berarti "lomba." Selain itu, atletik juga dikenal sebagai "track and field", atau olahraga di atas trek dan lapangan. Atletik biasanya didefinisikan sebagai perlombaan olahraga yang terdiri dari berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Dari empat olahraga ini, kemudian berkembang menjadi berbagai macam cabang dan nomor.

Menurut Sukendro dan Yuliawan (2019:2) bahwa atletik adalah cabang olahraga resmi yang didirikan oleh "International Amateur athletic federation (IAAF)." Di Indonesia, atletik juga merupakan bagian resmi dari "Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Atletik adalah jenis olahraga yang merupakan bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan yang menekankan

pertumbuhan fisik yang seimbang serta perkembangan mental, sosial, dan emosional.

Gerakan cabang olahraga atletik jalan, lari, lempar, dan melompat adalah gerakan dasar manusia yang paling dasar dan paling wajar. Gerakan-gerakan ini sangat penting bagi kehidupan manusia (Khomsin, 2011) dalam (Ilham, 2017a)

Menurut Gyulai dalam Sukirno dan (Ilham, 2017b) Dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya, cabang olahraga atletik memiliki keistimewaan. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yang berarti "lomba" atau "perlombaan". Atletik, olahraga tertua di dunia, terdiri dari gerakan jalan, lari, lompat, dan melempar.

Menurut Entang Hermanu et al dalam (Alfadil et al., 2023a), latihan harness adalah salah satu jenis latihan yang mana beban digunakan saat berlari. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan dinamis dan kemampuan berlari seseorang. Latihan ini dapat dilakukan dalam jarak dekat atau jauh, tergantung pada tujuan pelatihan.

Menurut Alexander Okhoyvutun dalam (Alfadil et al., 2023a), "Latihan lari menggunakan harness ditujukan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan kekuatan, dan panjang langkah. Pada latihan ini, harness digunakan sebagai beban pada bagian luar tubuh, dan *harness* akan diikat dan dipasangkan di tubuh atlet selama lari." Atlet dapat melakukan berbagai kegiatan latihan dalam program latihan ini, yang disesuaikan dengan beban dan intensitas latihan.

Untuk meningkatkan kemampuan tersebut, latihan fisik harus dilakukan dengan hati-hati, berulang-ulang, dan dengan beban yang selalu ditingkatkan. Ini memungkinkan peningkatan kebugaran seseorang. Untuk meningkatkan

kemampuan fisik, pelatih harus menerapkan program latihan. Para atlet menggunakan pola pelatihan *Harness* untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Latihan ini bersifat kekuatan karena gerakannya menggunakan beban yang ditarik setelah diikat dengan tali di pinggang atau seperti kita menyanggah tas di bahu.

Ada beberapa kategori perkembangan yang dapat dicapai selama latihan lari jarak pendek, seperti peningkatan kecepatan lari, peningkatan daya tahan kecepatan, peningkatan daya tahan laktasid, peningkatan kemampuan aerobik, dan peningkatan daya tahan aerobik. latihan *harness* adalah pelatihan yang secara referensi secara spesifik masih sangat sedikit. Prinsip latihan kekuatan dinamis diterapkan dalam pola latihan *harness*. Pola latihan *harness* adalah jenis latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan atau beban saat gerakan lari atau bentuk latihan yang meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan speed, agility, dan quickness, kekuatan dinamis, dan kemampuan untuk merubah arah.

Menurut Meirizal dalam (Alfadil et al., 2023a) Kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sangat singkat dikenal sebagai kecepatan. Seseorang yang cepat akan lebih efektif melakukan kinejanya. tetapi seorang atlet juga perlu dilatih untuk meningkatkan kecepatan. berartri atlet mempelajari dan mengerti program, teknik, dan jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan atlet tersebut. Keterampilan harus dilatih dengan kecepatan gerak maksimum atau hampir maksimum untuk meningkatkan kecepatan. Berlari dengan sekuat tenaga adalah cara terbaik untuk mencapai kecepatan lari yang maksimal.

Kecepatan didefinisikan sebagai "kemampuan untuk melakukan gerakan—gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat". (Harsono) dalam (Andriansyah & Winarno, 2020).

Dalam perlombaan atletik, kecepatan sangat penting. Kondisi fisik kecepatan sangat penting untuk nomor lari, karena satuan jarak atau jumlah jarak harus diselesaikan dalam waktu yang singkat. Panjang langkah dan frekuensi langkah kaki, yaitu jumlah langkah persatuan waktu dan kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang paling singkat, menentukan kecepatan.

Salah satu yang paling diminatinya adalah lari jarak pendek, yaitu berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Pelarinya disebut *sprinter*. Lari jarak pendek memiliki nomor 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Yang membedakan lari jarak pendek dari lari jarak menengah dan jarak jauh adalah kecepatan yang dilakukan pelari.

Lari sprint adalah jenis lomba lari di mana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100-400 meter. Ini dapat dilihat dari fakta bahwa lari 100-400 meter selalu ada dalam perlombaan lari, seperti yang terlihat saat kompetisi. Lari 100-400 meter ini banyak diikuti atlet anak-anak remaja hingga diikuti oleh atlet senior dan bisa diperlombakan di dalam ruangan atau di luar ruangan.

*Spartan Athletic Club* Jambi adalah sebuah *club* olahraga, khususnya olahraga atletik, yang dimana anggotanya berisikan mahasiswa-mahasiswa Universitas Jambi, alumni Universitas Jambi, maupun di luar lingkungan Universitas Jambi. Klub ini berdiri sejak tahun 2017 dibawah naungan pembina sekaligus seorang

dosen di Universitas Jambi, Mhd. Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd. Berkas kegigihan dan keseriusan beliau dalam melatih para atlet Spartan *Athletic Club* Jambi, telah ada beberapa yang sudah meraih medali emas, perak, maupun perunggu dalam event perlombaan atletik dari event lokal Jambi maupun event nasional.

Atlet *sprint* Spartan *Athletic club* Jambi masih ada kekurangan dalam teknik gerakan lari *sprint*, terutama dalam hal langkah kaki, seperti paha tidak cukup naik, langkah kaki terlalu pendek, kecepatan kaki yang kurang maksimal, dan kelelahan pada 30 meter terakhir lari 100 meter. Selama perlombaan dan tes bulanan terlihat, atlet *sprint* 100 meter melakukan gerakan yang tidak efektif dengan kecepatan lari yang rendah dan waktu yang lama. Ini adalah hasil dari teknik langkah kaki yang kurang efektif. Jika seseorang ingin meningkatkan keterampilan dasar lari jarak pendek, mereka harus mempertimbangkan dasar latihan. Pengetahuan kondisi latihan yang baik dan latihan yang tepat diperlukan agar keterampilan gerak dapat dimaksimalkan.

Untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 – 400 meter, pelatih Spartan *Athletic* belum pernah menerapkan program variasi latihan *harness*. Metode baru diperlukan untuk meningkatkan kecepatan *sprint* 100 meter.

Berdasarkan masalah di atas peneliti menyarankan metode variasi latihan *harness*. variasi Latihan *harness* adalah jenis latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai tahanan atau beban saat berlari. Ini adalah jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akselerasi, kekuatan, dan daya tahan. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan beban yang ditarik setelah diikat dengan tali di pinggang. Latihan *harness* diharapkan bisa meningkatkan

kecepatan, daya tahan kecepatan dan daya tahan otot pada atlet *sprint* spartan *athletic club* Jambi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan meneliti mengenai “Pengaruh Variasi Latihan *Harness* Terhadap Kecepatan Atlet *Sprint* Spartan *Athletic Club* Jambi ”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Beberapa atlet *sprint* Spartan *Athletic Club* masih menggunakan teknik gerakan lari *sprint* yang tidak optimal.
2. Lemahnya kekuatan otot kaki sehingga kelelahan saat berlari pada atlet *sprint* Spartan *Athletic Club* Jambi, pada 30 meter terakhir
3. Belum diterapkannya metode latihan *harness* pada atlet atletik di spartan *athletic club*.
4. Metode variasi latihan *harness* terhadap kecepatan *sprint* pada atlet spartan *athletic club* jambi yang belum diketahui.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Dari berbagai masalah yang telah diuraikan dan dijelaskan dalam latar belakang, dalam penelitian ini dibatasi permasalahannya yaitu “ penelitian ini hanya membahas tentang variasi latihan *harness* terhadap hasil kecepatan lari pada atlet *sprint* spartan *athletic club* Jambi”.

1. Mengukur pengaruh variasi latihan *harness* terhadap hasil kecepatan pada atlet *sprint* spartan *athletic club* jambi.

2. Objek penelitian adalah atlet *sprint* spartan *athletic club* Jambi.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Dengan latar belakang ini, pertanyaannya adalah apakah pengaruh variasi latihan *harness* pada kecepatan atlet *Sprint* Spartan *Athletic Club* Jambi?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini, sesuai dengan rumusan masalah, adalah untuk mengetahui “Pengaruh Variasi Latihan *Harness* Terhadap Kecepatan Atlet *Sprint* Spartan *Athletic Club* Jambi.”

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu banyak orang, seperti:

1. Bagi Peneliti, Dapat menambah pengetahuan terhadap hasil variasi latihan *harness* terhadap hasil kecepatan atlet *sprint* di spartan *athletic club* Jambi.
2. Bagi pelatih, dapat meningkatkan kecepatan atlet sprint di Spartan Athletic Club Jambi dengan memasukkan variasi latihan ke dalam program latihan mereka.
3. Bagi atlet, dapat mempelajari bagaimana cara bisa untuk meningkatkan hasil kecepatan lari atlet atletik.
4. Bagi pembaca, bisa digunakan untuk referensi dalam mengembangkan latihan guna meningkatkan hasil kecepatan lari.