

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik sering disebut sebagai “ibu” dari semua cabang olahraga dimana olahraga atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan alamiah seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Menurut Purnomo & Dapan (2017) Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat. Selain itu, olahraga atletik juga memiliki manfaat dalam meningkatkan berbagai kemampuan biomotorik seperti kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi, dan sebagainya.

Lari cepat atau lari (*sprint*) merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Menurut Mukholid (2014) Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari yang mengharuskan menempuh jarak tertentu dengan kecepatan semaksimal mungkin. Nomor lari *sprint* meliputi lari jarak 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang 100 m putri, lari gawang 110 m gawang putra, lari gawang 400 m putra dan putri, lari estafet 4 x 100 m putra dan putri, lari estafet 4 x 400 m putra dan putri. Lari cepat (*sprint*) merupakan keterampilan dasar pada cabang atletik. Lari jarak pendek membutuhkan permukaan lintasan yang sedikit lebih baik dan aktivitas yang maksimal dapat digunakan tanpa menggunakan peralatan. Dengan demikian, *sprint* merupakan bentuk perkenalan yang terbaik untuk dalam olahraga atletik baik nomor lempar, nomor lompat, nomor lari jarak pendek, menengah maupun lari jarak jauh. *Start* atau tolakan menjadi kunci utama yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek, karena keterlambatan atau kelalaian pada waktu melakukan *start* sangat merugikan pelari jarak pendek (*sprinter*). Dalam lari jarak pendek (*sprint*) kecepatan sangat amat dibutuhkan agar dapat secepat mungkin memindahkan anggota tubuh dari suatu posisi ke posisi lainnya. Menurut Harsono (2014) Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil lari 100 meter, karena dengan memiliki kecepatan yang tinggi pelari akan dapat memaksimalkan hasil lari

dengan baik untuk memperoleh hasil yang baik pula.

Kecepatan merupakan komponen yang penting didalam lari jarak pendek atau *sprint*. (Sidik, 2019). Artinya, untuk mendapatkan hasil tempuh yang cepat membutuhkan kecepatan yang maksimal. Untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan. Banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya *sled towing*, *top end speed prills* (mempercepat lari), lari menggunakan beban seperti ban atau parasut, dan masih banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari. Kecepatan lari *sprint* sangat penting untuk performa yang sukses di banyak olahraga, dan meningkatkan kemampuan *sprint* merupakan bagian integral dari persiapan fisik bagi banyak atlet.

Lari *sprint* pada umumnya sangat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu frekuensi langkah dan panjang langkah (Wibowo, 2017). Untuk mencapai prestasi yang maksimal, para atlet harus memahami tahapan-tahapan lari jarak pendek. (Jarver, 2019) menjelaskan bahwa ada empat fase yang mempengaruhi prestasi lari jarak pendek yaitu : 1) fase *start* yaitu kecepatan reaksi, 2) fase percepatan atau akselerasi pada jarak 0-30 meter, 3) fase lari dengan kecepatan maksimal adalah panjang langkah, frekuensi langkah, teknik dan koordinasi, 4) dan fase daya tahan kecepatan. Dari tahap-tahap tersebut, tahap percepatan atau akselerasi sangatlah penting. Seperti yang dikemukakan oleh Wibowo (2017), contoh kasus dua orang pelari yang berlari dengan kecepatan yang tetap dan besar kecepatannya sama. Bila salah seorang akan mendahului lawannya, maka ia harus menambah kecepatan dan penambahan kecepatan itu mengharuskan mengubah kecepatannya agar lebih cepat. Pada tahap akselerasi, pelari berusaha mencapai kecepatan maksimal secepat dan seefisien mungkin untuk mencapai hasil yang optimal dalam perlombaan lari 100 meter. Seperti pendapat (Kugler & Janshen, 2010) yang menyatakan “*In 100 meter dash the ability to accelerate has an immediate effect on the outcome of the race. Even in long distance running lost of races decided in a sprint finish.*”

Harsono (2014) menyatakan bahwa akselerasi merupakan pertambahan kecepatan dari posisi keluar *start* sampai kecepatan maksimal. Dari pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa, akselerasi adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan menuju kecepatan maksimum dalam waktu sesingkat

mungkin. Oleh karena itu, diperlukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan akselerasi pada lari *sprint*. Maksud dari latihan khusus dalam lari *sprint*, adalah latihan yang difokuskan pada peningkatan kecepatan dengan gerakan yang lebih spesifik sesuai dengan gerakan dalam lari *sprint*, khususnya untuk meningkatkan kecepatan.

Kawamori (2014) menyatakan “Dalam upaya untuk mengembangkan kemampuan *sprint*, atlet sering menggunakan latihan *sprint* resisten, suatu teknik pengkondisian yang melibatkan atlet *sprint* dengan beban tambahan”. Berdasarkan literatur tersebut, peneliti tertarik melakukan metode latihan khusus dengan menggunakan *Weighted Sled Towing (harness)* dan *Weighted Vest* guna membandingkan latihan mana yang lebih efektif dan berpengaruh terhadap performa akselerasi *sprint*.

Latihan *sprint* dengan beban adalah salah satu metode latihan tambahan, dimana atlet melakukan *sprint* dengan beban tambahan seperti *weighted sled towing* dan *weighted vest*. Menurut Zuo (2019) latihan *sprint* tahan dengan menggunakan *weighted sled towing* atau *harness* merupakan metode latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan dan performa selama fase akselerasi. *Weighted sled towing* atau *harness* merupakan alat yang menyerupai kereta luncur dengan penambahan hambatan yaitu beban yang disimpan pada alat tersebut. (Sidik, 2019) menyatakan “istilah *harness* digunakan oleh para atlet ketika latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, kekuatan (*strength*) dan daya tahan (*endurance*).”

Adapun alat yang akan digunakan yaitu *weighted vest* sebagai pembanding. *Weighted Vest* merupakan alat olahraga berupa rompi yang memiliki beban berat dan bebannya bisa dilepas pasang sesuai dengan kebutuhan latihan. Menurut Setiawan & Setiabudi (2016) fungsi dari rompi pemberat ini sebagai beban *external* yang bertujuan untuk memberikan tahanan pada tubuh saat latihan dan pemilihan rompi pemberat sangat cocok karena bisa diterapkan untuk latihan yang bersifat dinamis. Untuk berat beban yang akan digunakan dari *weighted sled towing (harness)* dan *weighted vest* akan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet.

Dalam penelitian terdahulu yang berjudul “*Effects Of Weighted Sled Towing With Heavy Versus Light Load On Sprint Acceleration*” meneliti sampel dengan 8 kali pertemuan menggunakan metode eksperimen. Dengan tujuan membandingkan pengaruh penarik kereta luncur berbobot dengan 2 beban eksternal yang berbeda terhadap kemampuan akselerasi *sprint*. Namun menurut literasi yang peneliti temukan belum ada penelitian yang mencoba dua metode yaitu dengan menggunakan *weighted sled towing* dan *weighted vest* membandingkan “Pengaruh *Weighted Sled Towing* Dan *Weighted Vest* Terhadap Performa Akselerasi *Sprinter*”. Pada penelitian terdahulu pun, peneliti meneliti sampel hanya dengan 8 kali pertemuan saja, sedangkan (Bompa & Gregory Haff, 2009) menjelaskan “karena dianggap peneliti mencoba mengambil test setelah latihan yang dilaksanakan 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu latihan”. Maka dari itu, peneliti akan memodifikasi pertemuan menjadi 16 kali pertemuan dengan harapan adanya peningkatan pengaruh yang signifikan dengan membandingkan metode menggunakan *weighted sled towing (harness)* dan *weighted vest* terhadap performa akselerasi atlet atletik lari jarak pendek (*sprint*).

Dalam populasi penelitian ini, masalah yang terjadi adalah ketika berlari, panjang langkah dan frekuensi langkah masih jauh dari yang peneliti inginkan dan kurang maksimal. Kemudian peneliti akan memberikan *treatment* yang akan menjadi solusi yaitu latihan menggunakan *weighted sled towing* dan *weighted vest*. Peneliti mengarpakan metode tersebut dapat menjadi solusi untuk meningkatkan akselerasi serta untuk mengetahui seberapa efektif latihan ini. Dengan berbagai program latihan yang telah ditentukan, metode latihan ini diharapkan menjadi solusi permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini.

Mengamati dari berbagai komponen, kondisi fisik terutama pada kecepatan atlet *sprinter* masih menjadi persoalan utama yang membuat terhambatnya peningkatan performa atlet *sprinter*. Maka dari itu, hal tersebut menjadi dasar penulis melakukan penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *weighted sled towing* terhadap performa akselerasi *sprinter*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *weighted vest* terhadap performa akselerasi *sprinter*?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *weighted sled towing* dengan *weighted vest* terhadap performa akselerasi *sprinter*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh *weighted sled towing* terhadap performa akselerasi *sprinter*.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh *weighted vest* terhadap performa akselerasi *sprinter*.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *weighted sled towing* dengan *weighted vest* terhadap performa akselerasi *sprinter*.

1.4 Manfaat Penelitian

Bedasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh peneliti adalah manfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

1.4.1 Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini dapat memberi informasi serta masukan pada para pelatih dan atlet. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan bagi peneliti di kemudian hari, khususnya untuk olahraga Atletik.

1.4.2 Secara Praktis

Bagi peneliti, manfaat penelitian ini sebagai latihan pengembangan ilmu pengetahuan melalui kegiatan penelitian.

1.5 Struktur Penelitian

Struktur dalam penelitian ini mengacu pada pedoman penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 yang terdiri dari lima BAB yaitu:

BAB I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, dan struktur penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka, yang terdiri dari definisi *Weighted Sled Towing* dan bentuk latihannya, definisi *Weighted Vest*, definisi performa akselerasi, definisi lari jarak pendek (*sprint*), penelitian terdahulu, kerangka berfikir dan hipotesis. BAB III pada bagian ini membahas mengenai metode penelitian. Bab ini berisikan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, prosedur penelitian, instrument penelitian, perlakuan penelitian, dan analisis data. BAB IV membahas mengenai temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V berisikan tentang simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan .