

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lari merupakan salah satu nomor yang paling populer dalam cabang olahraga atletik, dengan variasi jarak yang mencakup sprint hingga lari jarak jauh. Lomba lari jalanan menjadi nomor atletik yang menarik akhir-akhir ini, baik tingkat nasional maupun internasional. Hal ini didukung dengan banyaknya lomba lari jalanan di berbagai negara, disertai gengsinya masing-masing (Margono, 1992). Olahraga ini banyak diminati di seluruh penjuru dunia, karena modal awal dari segala olahraga. Seperti yang dikemukakan (Daniels, 2022) pada bukunya bahwa lari jarak jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik yang melibatkan lari dalam jarak yang lebih panjang, minimal 3 kilometer. Cabang olahraga ini menuntut daya tahan, kekuatan, ketahanan, dan strategi yang baik dalam mengatur energi selama perlombaan. Pelari jarak jauh harus mampu mengatasi rasa lelah dan menjaga ritme yang konsisten untuk meraih performa optimal (Daniels, 2022).

Lari merupakan cabang olahraga atletik yang paling populer dan juga telah menjadi aktivitas yang banyak digemari dalam berbagai komunitas di seluruh dunia. Banyak komunitas mengorganisir acara lari seperti fun run, marathon, atau lari bersama untuk mendorong partisipasi dan meningkatkan kesehatan. Lari merupakan olahraga yang paling sederhana dan murah karena hanya bermodalkan kaki-kaki yang kuat dan energi. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Harsuki, 2003). Menjalankan olahraga lari tentunya bisa dilakukan oleh siapa saja baik wanita, pria, anak-anak, kalangan muda maupun kalangan tua. Olahraga ini juga memiliki banyak manfaat terutama untuk menurunkan resiko penyakit kardiovaskular atau jantung, mengurangi resiko diabetes, insomnia, penunjang program diet dan masih banyak lagi (Wiarso, 2013).

Performa yang baik dalam berlari sangat penting untuk pengembangan individu dan untuk persiapan mereka ke kompetisi tingkat yang lebih tinggi. Banyak faktor yang mempengaruhi performa lari yang dihasilkan seseorang. Secara garis besar faktor ini terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal yang diyakini memainkan peran krusial dalam pencapaian performa yang optimal pada peningkatan kecepatan pelari, yang dimana latihan berdampak kepada penggunaannya (Ardiya Oktama et al., 2017). Seperti yang dikatakan oleh (Yuliawan & Septriasari, 2023) kurangnya program latihan yang intensif, kecepatan yang belum maksimal menjadi penyebab faktor hasil waktu lari yang masih lambat. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh latihan *athletic based coordination* terhadap peningkatan kecepatan pelari jarak jauh.

Penyebab mendasar kesalahan yang dilakukan pelari saat memulai berlari adalah tidak melakukan latihan *athletic based coordination* pada sebelum lari jarak jauh dimulai, sehingga mempengaruhi kenyamanan saat berlari yang berdampak ke kecepatan berlarnya. Tentunya kecepatan dan akselerasi tidak datang begitu saja, namun kecepatan dan akselerasi itu harus dilatih dengan waktu yang cukup lama dengan berbagai macam jenis dan bentuk latihan kecepatan dan akselerasi. (Said Zainuddin et al., 2023) menyatakan, kejadian ini sangat merugikan bagi pelari tersebut mengingat jarak tempuhnya yang jauh dapat berlari menjadi tidak nyaman dan ketika berlari menjadi mengurangi kecepatannya, dan persiapannya dapat menjadi sia-sia karena kurang baiknya pelari dalam *athletic based coordination training*.

Penelitian ini dilakukan untuk memperluas pemahaman masyarakat tentang pentingnya *athletic based coordination training* dilakukan pada sebelum lari jarak jauh untuk mendapatkan performa lari yang baik untuk dapat meningkatkan kecepatan lari jarak jauh pelari. Salah satunya dengan *athletic based coordination training* gerakan lari dibuat bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai yang sulit (Brown & Ferrigno, 2014). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor ini, pelari itu dapat menyiapkan kondisi mereka untuk dapat mencapai performa terbaik mereka sehingga dapat meningkatkan kecepatan terbaik mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang dapat digunakan dalam upaya pengurangan cedera pada pelari jarak jauh.

Meskipun pada umumnya masyarakat saat ini sudah mulai melakukan latihan *athletic based coordination* yang benar tetapi tetap saja masih ada yang tidak melakukan latihan *athletic based coordination*. Seperti yang dinyatakan oleh (Haetami & Triansyah, 2021) teknik dasar lari yang kurang tepat seperti berlari dengan posisi kaki tumpu ditekuk (*sit run*), irama ayunan lengan dan kaki tidak seirama sehingga berdampak pada kecepatan lari. Yang kemudian dapat membuat lari tidak nyaman dan tidak ada perkembangan. Saat ini terdapat celah dalam pemahaman di masyarakat tentang bagaimana latihan *athletic based coordination* ini berperan penting dalam pencapaian peningkatan performa kecepatan lari jarak jauh. Oleh karena itu, penelitian ini akan berupaya untuk masyarakat dapat melakukan latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari mereka, bahkan dapat berkembang lebih baik lagi.

Beberapa hasil studi yang relevan dengan penelitian ini diantaranya, hasil penelitian (Sobarna et al., 2020) menyatakan bahwa latihan dengan *athletic based coordination* memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan latihan tanpa *athletic based coordination* terhadap kemampuan lari cepat. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa *athletic based coordination training* mampu memberikan kontribusi terhadap peningkatan power, olahraga yang memerlukan kecepatan tentu memerlukan kemampuan power yang baik (Munandar et al., 2020).

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan kombinasi pembelajaran dengan bentuk *athletic based coordination training* di dalamnya, namun pada tahap eksperimen peneliti akan memberikan variasi metode latihan untuk mengetahui seberapa berpengaruh latihan *athletic based coordination* terhadap peningkatan kecepatan pelari jarak jauh di rancaekek. Peneliti menginginkan adanya perubahan lebih baik pada saat tes selanjutnya. Pada penelitian ini, peneliti akan menganalisis data primer dengan menggunakan metode survei atau eksperimen terstruktur untuk mengumpulkan data tentang latihan *athletic based coordination* terhadap peningkatan kecepatan pada pelari jarak jauh di rancaekek. Peneliti juga akan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi performa pelari, seperti faktor teknis dan fisik, untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif.

1.2 Rumusan Masalah

Berikut hasil tinjauan latar belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *athletic based coordination training* terhadap peningkatan kecepatan pelari jarak jauh di komunitas rancaekek runners?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh metode *athletic based coordination training* terhadap peningkatan kecepatan pelari jarak jauh di komunitas rancaekek runners?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat baik secara teoretis maupun praktis.

1.4.1 Secara teoretis

Pengaruh *athletic based coordination training* dapat dibuktikan karena para pelari merasakan peningkatan kecepatan yang stabil dalam waktu yang lama terhadap lari jarak jauh yang dirasakan pada tubuh mereka.

1.4.2 Secara Praktis

Dari penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan dengan baik dan bervariasi ketika melatih agar para pelari tidak monoton yang mengakibatkan para pelari menjadi bosan dengan materi yang ada dan meningkatkan kecepatan lari jarak jauhnya.

1.4.3 Struktur Penulisan

Isi skripsi ini adalah terbagi menjadi 5 bab, uraian sebagai berikut ;

Bab 1, Memuat latar belakang masalah penelitian, yang menjadi dasar peneliti melakukan penelitian ini. Salah satu argumentasi kenapa penelitian ini perlu dilakukan karena ingin mengetahui pengaruh dari *Athletic Based Coordination Training* terhadap peningkatan kecepatan pelari jarak jauh Pada bab ini juga dijelaskan tentang rumusan

masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian secara teoretis dan praktis dan yang terakhir struktur penulisan

Bab 2, Memuat 6 Landasan teori dari penelitian ini, mulai dari atletik, *running*, lari jarak jauh, latihan, kemudian *drill* dan yang terakhir kecepatan. Lalu di bab ini juga ada rangkaian dari kerangka berfikir dan hipotesis

Bab 3, Di bab ini membahas tentang metode penelitian yang digunakan, kemudian desain penelitian, populasi dan sampel dari penelitian yang digunakan, lalu instrumen penelitian, alur penelitian yang membahas tentang alur penelitian dari awal hingga akhir dari penelitian ini, kemudian ada program latihan, dan yang terakhir ada rencana analisis data yang berisi tentang bagaimana analisis data dari penelitian ini akan dilaksanakan.

Bab 4, pada bab ini berisi dari hasil dan pembahasan dari penelitian yang dirancang dari bab 1 sampai bab ke-3, karena di penelitian ini memakai metode eksperimen maka pembahasan dari penelitian ini sesuai pada hasil dari *athletic based coordination training* yang dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil dari latihan tersebut dimasukkan ke teknik pengolahan data dari hasil penggunaan instrument test. Lalu di analisis dengan langkah menguji normalitas kemudian homogenitas dan terakhir uji hipotesisnya sehingga mendapatkan hasil dari penelitian tersebut.

Bab 5, bab terakhir ini berisikan kesimpulan dari hasil yang telah diperhitungkan dan menjawab dari rumusan masalah yang ada pada bab 1. Juga saran yang diberikan peneliti yang sesuai dari hasil dan kesimpulan dari penelitian ini

Dari penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan dengan baik dan bervariasi ketika melatih agar para pelari tidak monoton yang mengakibatkan para pelari menjadi bosan dengan materi yang ada dan meningkatkan kecepatan lari jarak jauhnya.