

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Masyarakat pada saat ini semakin menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu bagian dari gaya hidup yang harus diterapkan dan dikembangkan karena olahraga memiliki peran penting bagi kehidupan perseorangan bahkan dapat menjadi ukuran prestise suatu negara. Hal tersebut juga berlaku bagi olahraga atletik. Atletik sebagai olahraga yang memiliki banyak cabang, membuat atletik dikenal sebagai induk dari segala cabang olahraga. Apabila dilihat dari kata asalnya atletik berasal dari bahasa Yunani yakni “*Athlon*” yang berarti berlomba. Namun di Indonesia, istilah atletik yang digunakan lebih merujuk pada *athletic* dari bahasa Inggris yang artinya cabang olahraga yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar.

Atletik semakin berkembang seiring dengan perkembangan zaman, atletik semakin dikenal oleh masyarakat luas hingga banyak kejuaraan-kejuaraan yang dilaksanakan dari tingkat regional hingga tingkat internasional. Hal ini menjadi alasan kemajuan prestasi yang perlu dikembangkan oleh para atlet atletik. Untuk mencapai prestasi yang optimal, seorang atlet harus dapat mengatur segala faktor yang dapat mempengaruhi capaian prestasinya, salah satunya adalah faktor fisik. Faktor fisik yang harus dilatih diantaranya adalah kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan daya tahan. Tentu untuk meningkatkan kondisi fisik tidak begitu saja dengan sendirinya, namun diperlukan latihan demi tercapainya prestasi yang baik.

Untuk menunjang prestasi yang baik tentu memerlukan usaha berupa latihan, latihan tidak hanya menghasilkan keringat saja, namun latihan yang baik dan benar tentu juga memerlukan program yang tepat demi tercapainya tujuan prestasi atlet.

Menurut Harsono (1988, hlm. 101) Latihan merupakan suatu proses yang bersifat sistematis dari berlatih atau bekerja, hal tersebut berarti latihan harus

dilakukan dengan susunan tertentu dan terarah, latihan harus dilakukan dengan berulang-ulang dan bertahap, jumlah beban latihan harus terus ditingkatkan dari hari ke hari.

Untuk menunjang prestasi yang lebih baik tentu membutuhkan latihan yang intensif, latihan tidak hanya bisa dilakukan di lapangan atau di lintasan atletik saja, namun latihan dapat dilakukan dimana saja. Latihan bisa dilakukan dengan memanfaatkan alam sekitar kita, seperti berlatih di gunung atau bukit ataupun berlatih di pantai. Seperti berlatih di pantai, pantai merupakan suatu wilayah yang dimulai dari titik terendah air laut pada waktu surut hingga arah ke daratan sampai batas paling jauh gelombang atau ombak menjulur ke daratan sampai batas paling jauh gelombang atau ombak menjulur ke daratan. Jadi, wilayah pantai dapat disebut juga suatu daerah tepian laut. Wilayah tepian laut bentuknya bermacam-macam, ada yang landai ada pula yang curam. Tepian laut yang landai ada yang berpasir dan ada pula yang berlumpur, untuk pantai yang berpasir disebut gisik (*sand beach*). Berlatih di pantai dapat menjadi salah satu metode atau variasi bentuk latihan agar atlet tidak merasa jenuh akibat terlalu sering berlatih di lapang atau di lintasan. Banyak variasi latihan yang bisa digunakan selama berlatih di pantai, seperti berlatih daya tahan, kekuatan maupun kecepatan.

Berlatih di pantai sangat cocok untuk atlet nomor sprint yang mengandalkan kecepatan, karena kontur pasir pantai yang cenderung tidak stabil jika dibandingkan berlari di lintasan, memberikan beban tersendiri bagi otot kaki dalam melangkah, membuat beban ketika berlari menjadi lebih berat dibandingkan berlari di lintasan biasa. Disisi lain, berlatih di atas pasir pantai juga membuat beban pada sendi-sendi tungkai menjadi lebih kecil. Hal ini disebabkan oleh kondisi pasir yang lebih empuk dibandingkan lintasan atletik atau lapangan berumput. Dengan begitu gaya reaksi saat kaki berpijak di pasir pantai akan lebih teredam dibandingkan jika kaki berpijak di lintasan atletik atau

lapangan rumput, sehingga sedikit banyak resiko terjadinya cedera akan berkurang.

Pada nomor lari khususnya lari sprint, kecepatan adalah faktor yang paling penting, maka dari itu melatih kecepatan sangatlah penting bagi atlet *sprinter*. Menurut Harsono (1988, hlm. 216) “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.” Sedangkan menurut Dick (dalam Satriya dkk, 2014, hlm. 87) ”kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dan sistem pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat”.

Untuk dapat meningkatkan dan mencapai suatu prestasi tentu tidak dapat dilakukan secara instan, namun harus melalui latihan yang intensif, sistematis (terencana), berulang-ulang (*drill*), beban kian hari kian bertambah (*overload*), serta harus sesuai dengan norma atau kaidah latihan. Seperti diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 100) Tujuan serta sasaran yang utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Salah satu aspek yang paling menunjang tercapainya suatu prestasi yang baik adalah latihan fisik, untuk nomor lari sprint sendiri banyak sekali metode latihan yang bisa digunakan guna dapat meningkatkan kecepatan. Namun, terkadang pelatih merasa ragu dan bingung untuk memberikan metode latihan mana yang cocok khususnya untuk meningkatkan kecepatan sprint. Banyak variasi latihan yang bisa digunakan salah satunya adalah lari di pantai menggunakan metode latihan lari akselerasi.

Disini peneliti akan mencoba meneliti latihan lari di pantai menggunakan metode lari akselerasi dan untuk mengetahui apakah metode ini baik dan tepat untuk meningkatkan kecepatan sprint.

Selanjutnya adalah metode latihan akselerasi, salah satu metode yang sering diberikan untuk melatih kecepatan pada atlet nomor lari jarak pendek atau atlet sprinter. Metode lari akselerasi menurut Harsono (2001, hlm. 36) “lari akselerasi, mulai lambat makin lama makin cepat. Lari akselerasi diselingi oleh lari deselerasi : contohnya, akselerasi 50 m – deselerasi 30 m - akselerasi 40 m – deselerasi 30 m, dst.”

Menurut Satriya dkk. (2014, hlm. 91) Daya akselerasi adalah bentuk kemampuan kecepatan gerak speed (kecepatan lurus) dari kecepatan 0 meter/detik dan terus meningkatkan kecepatannya sampai mencapai kecepatan maksimal, setelah itu tidak bisa meningkatkan lagi kecepatannya, atau dengan kata lain kecepatan positif.

Latihan akselerasi baik diberikan untuk atlet pemula karena terdapat penyesuaian lari dari mulai jogging, langkah cepat sampai ke lari cepat, disamping menghindari terjadinya cedera. Pada periode latihan akselerasi pelaksanaannya dapat dikontrol dengan waktu atau jarak.

Oleh karena lari akselerasi cocok untuk diberikan pada atlet pemula, maka dibutuhkan metode untuk melatih kecepatan lari akselerasi yang dimulai dari latihan yang paling sederhana. Salah satu metode latihan sederhana yang dapat dilakukan adalah metode repetisi. Menurut Harsono (2001, hlm. 36) “*Repetition training* adalah metode dasar untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari (speed). Kalau repetition training ditunjukkan untuk melatih kecepatan, maka jarak yang dilarikan adalah lebih pendek daripada jarak perlombaan”.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti di lapangan, banyak metode latihan yang sering digunakan terhadap latihan kecepatan namun belum dapat ditentukan metode mana yang lebih berpengaruh secara signifikan terhadap hasil kecepatan lari, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengambil judul “Pengaruh Penerapan Pola Lari Akselerasi di Pantai pada Metode Repetisi terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan *Sprint*”.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Ibnu Rizyal, 2017

**PENGARUH PENERAPAN POLA LARI AKSELERASI DI PANTAI PADA METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN SPRINT**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut, sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari suatu penelitian. Maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu sebagai berikut : “Apakah Terdapat Pengaruh yang Signifikan Penerapan Pola Lari Akselerasi di Pantai pada Metode Repetisi terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan *Sprint* ?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah dan pernyataan penelitian yang telah penulis paparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Pola Lari Akselerasi di Pantai pada Metode Repetisi terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan *Sprint*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat serta dapat dijadikan :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Secara teoritis untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh penerapan pola lari akselerasi di pantai pada metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan kecepatan sprint.
2. Secara teoritis untuk menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai peningkatan latihan kecepatan dari berbagai macam metode latihan kecepatan pada cabang olahraga atletik.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Secara praktis untuk memberikan masukan yang berarti bagi klub-klub atletik dan dapat digunakan dalam penyusunan program latihan dan pengembangan program latihan.

- b. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atletik, guru pendidikan jasmani, Pembina olahraga dan bagi siswa sebagai dasar pembentukan atlet.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penyusunan sebuah karya ilmiah untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan, maka sudah sepantasnya terdapat sebuah struktur kerangka penulisan, adapun rencana kerangka penulisan dalam karya ilmiah ini adalah sebagai berikut:

### **1) Bab I Pendahuluan**

Berisi latar belakang penelitian, masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

### **2) Bab II Kajian Pustaka**

Berisi kajian pustaka, anggapan dasar, dan hipotesis.

### **3) Bab III Prosedur Penelitian**

Berisi metode penelitian, berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan latihan, dan prosedur penelitian atau analisis data.

### **4) Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berisi temuan dan pembahasan terdiri dari dua hal utama, yaitu: pengolahan atau analisis data, dan pembahasan atau analisis temuan.

### **5) Bab V Kesimpulan dan Saran**

Berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.