

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga memiliki banyak efek positif, Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan pribadi dan psikososial, tidur lebih nyenyak, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol. Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi demensia (pikun). Efek olahraga juga bisa negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (burnout), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati.

Atletik dalam perkembangan di zaman modern ini semakin dapat diterima dan dapat digemari masyarakat, gejala ini terjadi karena atletik merupakan olahraga yang dapat di ukur sehingga dalam pelaksanaan pertandingan atau perlombaan kita langsung tahu hasil dari capaian olahraga yang kita lakukan tersebut apakah kita dapat memecahkan waktu atau jarak. Atletik merupakan cabang olahraga yang banyak mempertandingkan berbagai jenis perlombaan. (Nasution Irsyad musannif, 2012)

olahraga lari jarak pendek (sprint) dilakukan dalam sebuah lintasan khusus dengan jarak 50 - 400 meter. Lebarnya langkah dan kecepatan (speed) dalam berlari menjadi faktor paling menentukan seseorang untuk bisa memenangkan pertandingan. Olahraga ini banyak membutuhkan ketahanan fisik, stamina, dan juga pola pernafasan yang teratur Seorang pelari jarak menengah harus belajar santai dan menjaga keseimbangan, mengontrol gerak kaki, rotasi

pinggul serta gerak lengan yang halus dan terkendali Olahraga adalah kegiatan yang terbuka yang tentunya sesuai dengan kesenangan, kemampuan, dan kesempatan pada setiap orang. Olahraga merupakan suatu bentuk bagian dari usaha untuk membangun keunggulan obyektif, kompetitif, dan sportivitas. Keberhasilan dibidang pengembangan olahraga dapat diukur dengan pencapaian tingkat prestasi.

Olahraga meningkatkan respon sel dan sistem imun dalam hitungan detik sampai menit setelah mulai berolahraga. Jadi disarankan olahraga secara rutin supaya imunitas terpelihara dengan baik. Olahraga meningkatkan fight or flight stress response, artinya respon tubuh terhadap stress akan lebih baik. Tubuh memiliki kemampuan untuk mengukur dan bereaksi terhadap suatu stres dengan lebih efektif. (Tri candra dewi et al., 2020)

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas Regional dan Internasional olahraga juga satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras, maupun agama. Olahraga juga merupakan alat diplomasi yang paling efektif dalam hubungan bangsa-bangsa di dunia. Olahraga yang jika diartikan dalam Bahasa Inggris yaitu sport, makna sport sendiri adalah setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri kita sendiri. Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang itulah olahraga. Premis yang telah

berkembang menyebutkan bahwa inti dari kegiatan olahraga adalah bermain, dengan keadaan itu pula manusia memperagakan keterampilannya dalam melakukan suatu gerakan. Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaranjasmani. Kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga semakin tinggi, salah satunya cabang olahraga atletik. (Putra septiandi eka, Saripin, 2017)

Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan pribadi dan psikososial, tidur lebih nyenyak, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol. Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi demensia (pikun). Efek olahraga juga bisa negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (burnout), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati. (Yuliana, 2020)<sup>1</sup>

Olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai

---

<sup>1</sup> Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>

dengan tujuannya melakukan olahraga. Tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.(Prativi Gilang Okta, 2013)

Olahraga merupakan suatu fenomena dunia, dan menjadi bagian hidup yang tak terpisahkan bagi manusia di muka bumi ini. Olahraga pada dasarnya mempunyai peran sangat strategis bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan. Suatu Kota/Kabupaten/Provinsi yang menghendaki kemajuan pesat pada berbagai bidang, bahkan semestinya tidak boleh sekedar secara sloganistik menganggap olahraga sebagai sesuatu yang penting. Kesadaran akan makna strategis olahraga harus menjawabkan melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Harus menyeluruh karena olahraga memiliki berbagai potensi yang berisikan suatu semangat dan kekuatan untuk membangun, karena ia sebenarnya merupakan *sense of spirit* dari suatu proses panjang pembangunan itu sendiri. Olahraga harus dipandang sebagai tujuan sekaligus aset pembangunan. (Santoso imam, sugiyanto, 2014)

Sprint merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sprinter bagi dalam lari jarak 100, 200 dan 400 meter. sprint harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan (*speed endurance*) yang kuat mulai start sampai finish.(Adityawarman, Maulana, 2016)

Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan permasalahan yang ditemukan di lapangan banyak atlet lari pemula yang belum mengerti tentang ketepatan teknik start, teknik gerakan lengan dan tungkai kaki. Berdasarkan kinerja pelatih berdampak pada kemampuan atlet yang kurang berkonsentrasi, kurang bersemangat pada materi yang disampaikan kurangnya variasi dan model latihan dalam teknik lari jarak pendek.

Sehubungan dengan hal diatas, untuk meningkatkan ketepatan teknik start, teknik gerakan lengan dan tungkai kaki, dan teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek, penulis memberikan beberapa model latihan lari jarak pendek sebagai acuan untuk meningkatkan ketepatan teknik start, teknik gerakan lengan dan tungkai kaki, teknik memasuki garis finish dalam lari jarak pendek. Berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil judul Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula.

## **B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah dan rumusan masalah, karena kemampuan atlet kurang begitu baik dan tepat dalam melakukan teknik start, posisi lengan masih tidak bergerak/tidak di ayunkan dan posisi tungkai kaki tidak di tekuk dalam saat berlari, dan teknik memasuki garis finish maka perlu ada identifikasi masalah. Identifikasi masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah terfokus pada ketepatan dalam melakukan teknik start, teknik posisi lengan di ayunkan dan posisi tungkai kaki di tekuk saat lari dan teknik memasuki garis finish dengan melakukan lari sprint jarak pendek.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah diatas, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula” ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengembangkan model latihan lari jarak pendek pada atlet pemula.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih
  - a) Sebagai acuan untuk menambahkan kreatifitas dalam melatih lari sprint jarak pendek khususnya dalam latihan melakukan teknik start, teknik gerakan lengan dan tungkai kaki dan memasuki garis finish.
  - b) Menambah wawasan pelatih terhadap model latihan lari jarak pendek dalam latihan melakukan teknik start, teknik gerakan lengan dan tungkai kaki dan memasuki garis finish untuk melatih lari sprint jarak pendek.
2. Bagi Atlet
  - a) Sebagai sarana belajar mandiri untuk memperjelas pemahaman terhadap

model latihan melakukan teknik start, teknik lengan dan tungkai kaki dan memasuki garis finish.

- b) Sebagai sarana pendorong motivasi dan minat model latihan lari jarak pendek pada atlet pemula.

### 3. Bagi peneliti

- a) Memberikan pengalaman untuk mengaplikasikan pengetahuan yang didapat saat kuliah ke dalam suatu karya atau penelitian.
- b) Sebagai dokumen untuk pengembangan atau penelitian lebih lanjut.

## **E. Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan lari jarak pendek pada atlet pemula. Dimana permainan ini dapat mengembangkan kreativitas dan minat latihan. Jenis permainan yang digunakan pada pengembangan model latihan melakukan teknik start, teknik gerakan lengan dan tungkai kaki dan memasuki garis finish adalah permainan melatih keterampilan/kecepatan dalam melakukan lari jarak pendek pada atlet pemula. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam model latihan ini adalah lapangan, cones, pluit, meteran dan ladder.

Adapun spesifikasi produk “ Pengembangan Model Latihan Lari Jarak Pendek Pada Atlet Pemula”

1. Produk berupa yang model latihan lari jarak pendek pada atlet pemula
2. Model latihan yang dikembangkan sebanyak 10 model yang memiliki variasi yang berbeda sehingga atlet tidak mudah bosan.

3. Dalam pembuatan model latihan, peneliti menyertakan gambar, tujuan latihan dan prosedur pelaksanaan.
4. Produk pengembangan model latihan lari jarak pendek pada atlet pemula ini dapat digunakan sebagai metode dan model latihan tambahan dalam proses berlatih dan melatih.