

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas jasmani atau olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupan agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi di masa sekarang ini menuntut manusia akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani dan olahraga, salah satu nya adalah Atletik. Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas. Olahraga saat ini sudah sangat berkembang. Terbukti dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam memecahkan masalah masalah olahraga. Atletik ditawarkan sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil. Tak terkecuali, di

Sekolah Luar Biasa pun mata pelajaran Atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Penting nya pembelajaran Atletik dianggap dapat melatih semua kalangan menjadi lebih baik dalam bereaksi terhadap rangsangan, meningkatkan akselerasi, bergerak secara efektif ke berbagai arah dan mengubah arah atau berhenti dengan cepat. Salah satu nomor pada Atletik adalah *Sprint* yang diutamakan pada *Sprint* adalah *Speed* pada setiap Atlet nya.

Pengertian *Sprint* bisa diuraikan bahwa Atletik adalah suatu cabang olahraga yang diperlombakan, yang didalamnya terdapat gerak alami manusia yang terdiri dari berbagai nomor pertandingan yang diantaranya merupakan cabang lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *Sprint*.

Sprint adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. pengertian “Lari cepat atau *Sprint*, yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 M, 200 M dan 400 M ”, Khususnya 100 M sesuai dengan penelitian ini Lari jarak pendek *Sprint* adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh.

Dari kesimpulan diatas dapat dinyatakan bahwa sprint mengutamakan *Speed* pada Atlet untuk menjadi yang tercepat di perlombaan lari pendek khususnya 100 M. Dikarenakan *Sprint* kecepatan penuh, Penting nya Atlet untuk melatih kekuatan *Speed* secara berkala untuk mencapai hasil yang baik dan maksimal.

Speed telah menjadi cara populer untuk melatih Atlet *Sprint*. Latihan ini mencakup seluruh spektrum intensitas latihan, dari intensitas rendah hingga intensitas tinggi. Setiap atlet memiliki level yang berbeda-beda, karena itu intensitas latihan harus sesuai dengan kemampuan individu. Latihan *Speed* adalah sistem pelatihan yang ditujukan untuk perkembangan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh. Pelatihan *Speed* bertujuan untuk meningkatkan kecepatan maksimal pada tubuh atlet khususnya bagian tungkai atlet. Latihan dirancang untuk mengatasi baik umum dan unik karakteristik masing-masing komponen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed* terhadap kecepatan berlari dan kontrol dari setiap Atlet Lari pendek *Sprint* 100 M.

Speed adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Kecepatan berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat, didefinisikan sebagai cara tercepat bagi manusia untuk bergerak dengan kaki. Lari juga didefinisikan dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah.

Menurut kesimpulan peneliti bahwa *Sprint* dengan *Speed* adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan, dan pada cabang Olahraga Atletik nomor Lomba Lari Pendek *Sprint* 100 M, Sehingga kecepatan adalah salah satu hal yang penting untuk dimiliki seorang Atlet Lari *Sprint*. Cukup banyak metode latihan untuk melatih kekuatan *Speed* pada Atlet *Sprint*, salah satunya yaitu Metode Latihan *Hollow Sprint*.

Metode latihan *Speed* salah satunya adalah *Hollow Sprint*, yaitu suatu model latihan yang pelaksanaannya dilakukan selang seling. Pelaksanaan *Hollow Sprint* yaitu lari cepat 40 M kemudian diselingi lari pelan-pelan 40 M, kemudian lari cepat 40 M. Tujuan pelaksanaan latihan ini adalah untuk memberikan waktu adaptasi bagi tubuh sebelum menerima beban selanjutnya. Model latihan lebih dikenal dengan istilah latihan *on-off*.

Latihan *Hollow Sprint* efektif untuk mengembangkan frekuensi langkah pada lari cepat, dapat memberi pengaruh pada kecepatan reaksi terutama pada reaksi sederhana. Dalam latihan *Hollow Sprint* memiliki unsur kondisi fisik seperti, kecepatan, kekuatan, daya ledak dan lain-lain. Metode latihan *Hollow Sprint* adalah lari cepat yang terdiri dari lari cepat berselang dilakukan dengan lari secepat-cepatnya (*Sprint*) kemudian lari pelan (Jogging atau Jalan) dan dilanjutkan dengan lari secepat-cepatnya (*Sprint*) dimana dilakukan dua kali periode lari cepat yang diselingi dengan periode jogging atau jalan.

Peneliti menyimpulkan pada Metode Latihan *Hollow Sprint* bisa meningkatkan kecepatan, kekuatan otot, daya ledak, dan berbagai aspek lainnya yang dapat berpengaruh pada Atlet *Sprint* 100 M untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal pada saat Lomba lari pendek 100 M. Metode latihan *Hollow Sprint* untuk lari pendek 100 M (*Sprint*) ini ditujukan khususnya untuk Club Atletik Unisma Bekasi.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan di Club Atletik Unisma Bekasi di nomor *Sprint* 100 M, banyak atlet yang masih kurang dalam memaksimalkan kecepatan lari, dan kontribusi kaki pada saat Lari *Sprint* 100 M, sedangkan dalam olahraga Atletik khususnya lari *Sprint* 100 M kecepatan sangat dibutuhkan untuk bisa menjadi posisi yang terdepan saat lomba Atletik pada nomor Lari pendek *Sprint* 100 M. Sebab itu kecepatan sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kualitas individu setiap atlet dalam melakukan lari *Sprint* 100 M.

Untuk mengatasi masalah diatas, Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih dan Atlet, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sebab dan akibat terjadinya masalah tersebut dengan judul “ *Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 M Pada Club Atletik Unisma Bekasi* ”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang di laksanakan. Batasan ruang lingkup serta penelitian adalah sebagai berikut :

- a.** Fokus penelitian ini hanya “ Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 M Pada Club Atletik Unisma ”
- b.** Metode ini menggunakan metode Eksperimen yaitu metode penelitian yang mewajibkan peneliti terjun langsung untuk memberikan pembelajaran tentang pengaruh Hollow Sprint terhadap kecepatan Atlet.
- c.** Subjek penelitian ini di khususkan untuk Atlet Atletik Lari Sprint 100 M.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah Apakah terdapat “ Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Lari 100 M Pada Club Atletik Unisma ? ”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah :

“ Untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Lari 100 M Pada Club Atletik Unisma ”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk pengembangan mengenai latihan fisik dalam Lari Sprint 100 M terutama yang berhubungan dengan Kecepatan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Atlet. Sebagai referensi dan informasi untuk motivasi pemain agar meningkatkan kemampuan latihan fisik terutama Kecepatan.
- b. Bagi Pelatih. Sebagai bahan pedoman atau acuan untuk penyusunan materi latihan Atletik khususnya dalam meningkatkan kemampuan Kecepatan.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi dalam judul skripsi ini, peneliti menuliskan Batasan istilah yang lebih mengarah kepada penelitian.

1. Pengaruh

Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu Orang dan benda yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

2. Latihan

Latihan menurut (Mylsidayu & Abdullah, 2015). Adalah menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.