

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peningkatan kualitas dalam bidang olahraga akan terus-menerus dilakukan untuk mencapai prestasi olahraga, hal tersebut bisa dilakukan dengan cara melakukan pembinaan secara terus-menerus sejak sedini mungkin, utamanya untuk melatih para atlet-atlet pemula. Peningkatan kualitas organisasi olahraga bisa dilakukan dengan cara melakukan pemantauan bakat, pendidikan dan pelatihan olahraga. Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari gabungan antara kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental olahragawan yang diperoleh melalui pemilihan atlet berbakat dan pembinaan yang tepat. Oleh karena itu, dalam pemilihan calon atlet berbakat olahraga harus mendapat perhatian dari para pembina, pelatih, ataupun guru olahraga. Akan tetapi Indonesia memiliki permasalahan mengenai hal tersebut yaitu masih terbatasnya tes atau ujian yang diakses untuk melakukan seleksi atau pemanduan bakat dari olahraga tersebut. (Putro, 2020).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga juga merupakan suatu gerak yang teratur dan terencana dan dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu senggang/luang (tidak dilakukan saat ada pekerjaan

rutinitas/utama) dan dilakukan berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan atau kesenangan dengan tujuan untuk rekreasi atau wisata juga merupakan bagian dari pendefinisian olahraga (Sari, Wibowo & Gupita, 2020).

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang termasuk ke dalam beberapa nomor pertandingan. Oleh karena itu, atletik ini banyak di perlombakan baik di tingkat regional maupun internasional. Salah satu perlombaan dari olahraga atletik ini adalah lari jarak pendek (*sprint*) (Ari Y & Indriyaniastuti, 2015).

Lari merupakan suatu gerakan oleh tubuh untuk melakukan perpindahan dari titik satu ke titik yang lainnya dengan keadaan tubuh yang proporsional atau seimbang, juga ayunan tangan dan langkah kaki yang harus seimbang pula. Maka dari itu, gerakan lari tersebut akan menghasilkan suatu gerakan teknis lari yang sempurna (Faizah, A., & Herdyanto, Y. 2019). Lari adalah tempo langkah kaki yang dipercepat ketika melakukan gerakan. Saat berlari terdapat fase dimana kedua kaki tidak menyentuh tanah dan kecendrungan badan melayang. sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah saat berlari (Aristiyanto, Herdinata & Prasajo, 2021).

Cabang olahraga atletik untuk lari terdiri dari beberapa nomor yaitu nomor lintasan (*track*) dan nomor lapangan (*field*). Nomor lintasan ini terdiri dari jalan dan lari yang dibedakan menjadi 3 yaitu jarak pendek (*sprint*), jarak menengah (*middle distance*) dan jarak jauh (*long distance*) (Faizah, A., & Herdyanto, Y. 2019). Menurut Muhajir (2017) lari jarak pendek atau sprint

merupakan perlombaan lari yang semua para pelarinya harus melakukan dengan kecepatan yang sangat penuh karena menempuh jarak yang sudah ditentukan. Jarak yang dilalui oleh pelari *sprint* yaitu 50 meter, 60 meter, 200 meter dan 400 meter.

*Sprint* juga bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan kecepatan langkah kaki. Saat melakukan gerakan *sprint* secara otomatis otot-otot kaki akan berkontraksi secara cepat untuk melangkah. Efek samping dari adanya kontraksi otot-otot tersebut akan mengakibatkan peningkatan kecepatan dalam melakukan lari (Sumirat, 2019).

Lari memiliki efek aerobik yang sangat tinggi karena menguatkan pembuluh jantung, memperlancar jalannya darah keseluruh tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, otot serta mampu mengurangi lemak atau kolesterol. Selain itu lari juga memiliki manfaat terhadap kesehatan jantung karena dapat menguatkan jantung dan mampu meningkatkan vitalitas tubuh (Rahayu, 2016). Menurut Pane (2015), manfaat lari bagi kesehatan adalah dapat menurunkan berat badan, menjaga kesehatan lutut, menjadikan jantung sehat, meningkatkan stamina tubuh dan Mengurangi berbagai resiko penyakit. Oleh karena itu, dengan mengetahui manfaat dari lari maka tak jarang lari banyak digunakan sebagai ajang pertandingan oleh banyak orang.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan bagi atlit lari ada beberapa macam salah satunya yaitu, *plyometrik*, *ABC running* dan lain-lain. Akan tetapi yang sering digunakan adalah metode *ABC running* karena model dalam gerakan dalam *ABC running* ini beragam (Wardianto,

Simanjuntak & Haetami, 2018:3). *Athletic Basic Coordination* (ABC) *Running* atau yang biasanya disebut dengan *ABC running* adalah suatu bentuk latihan atau metode yang digunakan seseorang guna membangun koordinasi gerak dasar atletik (Aristiyanto, Herdinata & Prasajo, 2021).

*Athletic Basic Coordination Running* dalam bahasa Indonesia artinya latihan koordinasi gerak dasar atletik. Gerakan yang dimaksud meliputi berjalan, berlari, loncat dan kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh serta koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki. *ABC Running* ini merupakan latihan dasar yang perlu dilakukan oleh atlet atletik khususnya atlet pelari yang mencakup seluruh latihan gerak tungkai. Teknik latihan *ABC Running* ini sangat bagus untuk menunjang atau mengarahkan atlet lari jarak pendek terutama pada nomor sprint 50 meter, 60 meter, 200 meter dan 400 meter. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan frekuensi langkah dan panjang langkah untuk menuntut tubuh bergerak secepat-cepatnya dengan waktu sesingkat-singkatnya. Sedangkan manfaat dari latihan *ABC Running* adalah untuk meningkatkan kecepatan gerak kaki dari posisi belakang ke posisi depan serta memperkuat tapakan kaki ketika mengkai pada saat berlari (Nugraheni, 2021). *Running ABC* merupakan salah satu model latihan yang sangat bagus untuk diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi.

Agari, Simanjuntak & Haetami (2019), melakukan penelitian terhadap hasil belajar teknik lari jarak pendek 60 meter menggunakan metode *ABC Running*. Hasil penelitiannya yaitu peserta didik dalam pembelajaran teknik

dasar berlari mengalami peningkatan. Hal itu dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang sudah dilakukan. Dimana hasil dari *pretest* ke *posttest* naik sebesar 35,5% yang menandakan adanya peningkatan kemampuan oleh siswa.

Istilah metode *ABC Running* lebih dikhususkan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Kekuatan utama yang diperlukan dalam olahraga lari adalah kecepatan gerak kaki dalam melangkah. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang optimal dan mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut harus direncanakan secara matang. Proses pembelajaran di bangku sekolah tidak hanya sebatas mentransfer ilmu dari guru ke siswa, melainkan juga sebagai pencarian minat bakat siswa yang memang berbakat di suatu bidang, khususnya bidang olahraga jika pembelajarannya mengenai olahraga. Hal tersebut dilakukan agar bisa mendapatkan siswa yang memang berkemauan menjadi seorang atlet. Atlet pemula tentunya masih perlu banyak belajar utamanya dalam gerakan dasar dengan tujuan hasil olahraganya bisa tercapai semaksimal mungkin. Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan metode *ABC running* merupakan latihan teknik dasar untuk memperkuat kekuatan otot dan memperbaiki gerak dasar peserta didik. Kekuatan otot dan teknik dasar berlari akan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik (Agari, Simanjuntak & Haetami, 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan yang sudah dilakukan dimana sampel yang diambil ada di SMP Islam Assalaam Pasar Minggu karena masih banyak atlet pemula yang belum mengetahui tentang cara berlari yang benar. Hal tersebut

dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai teknik lari yang benar dan kurangnya koordinasi serta jam latihan. Kesimpulan dari pengamatan yang sudah dilakukan diketahui bahwa dari 15 atlet pemula yang telah diamati tidak ada siswa yang berhasil melakukan lari 50 meter dengan cara yang benar. Hal itu diketahui dari teknik yang ditunjukkan saat melakukan tes lari masih banyak yang tidak sesuai dengan teknik yang seharusnya dilakukan, seperti ayunan tangan yang masih kurang dan cara berlari yang masih kurang maksimal. Berdasarkan pengamatan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *sprint* yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP KEMAMPUAN LARI 50 METER PADA ATLET PEMULA UMUR 11-14 TAHUN”**.

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

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis memberikan batasan masalah pada penelitian ini yaitu penelitian ini hanya dilakukan untuk atlet pemula umur 11-14 tahun di ekstrakurikuler atletik SMP Islam Assalaam Pasar Minggu.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah ”bagaimanakah pengaruh latihan *running ABC* terhadap kemampuan lari 50 meter pada atlet pemula umur 11-14 tahun?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah ”untuk mengetahui pengaruh latihan *running* ABC terhadap kemampuan lari 50 meter pada atlet pemula umur 11-14 tahun”.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Peneliti : Menambah wawasan mengenai lari menggunakan metode *running* ABC
2. Untuk Pelatih : Memberikan informasi mengenai *running* ABC terhadap kemampuan lari atlet pemula
3. Untuk Atlet Pemula : Memberikan pengetahuan tentang cara gerakan lari sprint yang benar dan tepat sehingga mampu menimbulkan gerakan lari sprint yang sempurna.

### **E. Definisi Operasional**

Definisi operasional pada penelitian ini yaitu meliputi definisi dari beberapa kata diantaranya sebagai berikut :

Atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besarnya bisa dikelompokkan menjadi lari, lempar, lompat dan jalan. Kata Atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu Athlon yang berarti kontes. Istilah atletik dalam bahasa Inggris adalah athletic. Atletik dalam Bahasa Jerman memiliki pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan (Kusumahardi, 2017).

Metode *running ABC* merupakan sebuah metode yang dilakukan untuk menyempurnakan gerakan lari, melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek, dan mengkoordinasikan gerakan kaki dengan gerakan tangan. Atlet pemula adalah seseorang yang mahir dalam olahraga atau latihan fisik lainnya dan masih berada di tahap awal atau pemula. Lari 50 meter merupakan sebuah gerakan lari jarak pendek yang mana lari tersebut dilakukan secara maksimal untuk mencapai jarak yang ditempuh.

Lari 50 meter atau *sprint* merupakan salah satu nomor perlombaan lari jarak pendek pada salah satu cabang atletik. Pelari pada lari 50 meter ini menggunakan start jongkok. Lari 50 meter selalu dilakukan dalam perlombaan lari hal ini terlihat pada waktu persaingan menjelang garis finish. Masa remaja adalah masa-masa pubertas karena merupakan masa peralihan dari anak-anak. Masa pubertas identik dengan kematangan fisik. Pada masa ini terlihat perubahan-perubahan jasmani yang berkaitan dengan kematangan fisik. Selaian perubahan jasmani juga akan terlihat pula adanya perkembangan emosional yang berhubungan langsung dengan lingkungannya, baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.



