

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan latihan fisik selama 150-300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan alat sekalipun, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun di pusat kebugaran. Berikut beberapa tips supaya tetap aktif dan mengurangi perilaku santai (*sedentary*) yaitu mengambil waktu sesaat untuk beraktifitas fisik rutin tiap hari misal menari, bermain dengan anak, mengerjakan pekerjaan rumah sehari-hari seperti membersihkan rumah, atau berkebun. Prinsipnya adalah tetap beraktifitas fisik walaupun di rumah. Bisa juga melakukan olahraga sendiri di rumah dengan panduan kelas olahraga online yang banyak kita temui di YouTube. Aktifitas sederhana seperti jalan di tempat dalam jangka waktu tertentu, atau berjalan di sekeliling rumah, mengurangi banyak duduk dan berbaring, dan selalu mengusahakan untuk bangun berdiri setiap 30 menit dari posisi duduk. (Sukur et al: 2020)

Olaharaga yang aman dilakukan selama Pandemi. Semenjak Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) mengimbau kita untuk melakukan *physical distancing*, banyak yang berubah dari cara kita hidup sehari-hari. Tak hanya melakukan proses belajar mengajar, bekerja, dan beribadah di rumah, para atlet dan orang-orang yang gemar berolahraga luar ruangan juga sangat kecewa. Mereka terpaksa harus

membatasi olahraga di pusat kebugaran, atau di arena olahraga lainnya. (Furkan et al: 2021)

Sementara untuk olahraga fisik, bisa dilakukan untuk membuat badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Olahraga fisik ini melibatkan otot besar, bersifat ritmis, serta berkelanjutan. Saat melakukan olahraga fisik dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan dengan intensitas tinggi. Sebab, hal tersebut bisa mengganggu kesehatan. "Banyak *physical exercise* yang justru mengganggu kesehatan karena over training maka harus benar benar mengacu *FITT principle* yakni *frequency, intensity, time, and type*," paparnya. Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Sedangkan jenis olahraga yang bisa dipilih seperti jalan cepat, *jogging*, bersepeda *statis*, senam, dan berenang.

Sebelum memulainya didahului dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan. Tidak kalah penting menjaga hidrasi agar selalu tercukupi cukup. Minum 30 menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar lewat keringat. jika ingin berolahraga di luar ruangan saat pandemi corona di luar rumah pastikan kondisi tubuh dalam keadaan fit dan direkomendasikan tetap menjaga jarak aman. Selain itu tetap menggunakan masker ketika berolahraga. Olahraga tidak harus dengan latihan fisik, tetapi bisa dengan latihan persyarafan. Olahraga ini dirasa tepat dilakukan dirumah ditengah pandemi COVID-19. (Puspitasari & Rizky: 2021)

Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga yang dilakukan secara tepat pasti akan membawa dampak positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Di masa pandemi ini, haruslah dipilih olahraga yang baik. Jika tidak memilih olahraga yang tepat, bukan tidak mungkin dengan berolahraga malah berisiko terjadi peningkatan penularan COVID-19. (Yuliana:n.d.)

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya olahraga adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. (Prasetyo: 2013)

Olahraga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Ada banyak nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan, yaitu nilai karakter percaya diri dan nilai karakter kerja keras. (Mirhan:2016)

Olahraga bukanlah semata-mata aktivitas fisik untuk tujuan kesehatan dan rekreasi, melainkan pula suatu aktivitas sosial yang mempengaruhi jiwa dan kehidupan banyak orang, baik yang berkecimpung langsung maupun tidak di dalam

olahraga tersebut. Olahraga telah berevolusi bersama dengan perkembangan masyarakat dikomersialisasikan dan dijadikan pertunjukan hiburan. Untuk menanamkan nilai-nilai hidup, salah satunya adalah nasionalisme. Pertandingan olahraga, secara tidak langsung masyarakat diajarkan arti penting kerja keras, keunggulan kemampuan dan keterampilan, dan kebanggaan nasional.

Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras maupun agama. Sehingga tak seorang pun di dunia ini yang tidak menyukai kegiatan olahraga. Mulai dari rakyat jelata hingga para pejabat serta pemimpin Negara. Hal ini terjadi karena satu tujuan yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat. (Hermansah:2018)

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 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:2013)

Olahraga memberikan kontribusi bagi perkembangan sosial ekonomi masyarakat bahkan kontribusi tersebut diakui secara nyata oleh pemerintah. Namun, sejak pandemi covid-19 menyebar, pemerintah di berbagai negara mulai memberlakukan protokol kesehatan secara ketat, seperti peraturan menjaga jarak

dan pembatasan sosial berskala besar yang pastinya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya. Untuk menjaga kesehatan atlet dan pihak lain yang terlibat, sebagian besar perhelatan olahraga, baik ditingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan/ditunda untuk sementara waktu. Ajang olahraga internasional, Olimpiade dan Paralimpiade tahun ini mundur dan akan dihelat pada 2021. (Kardiyanto:2020)

Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga dalam ruangan (*indoor*) lebih besar risiko tertular infeksi virus ini, seperti kondisi ruang tertutup, banyaknya orang yang berada dalam ruangan olahraga, makin mempermudah terjadinya transmisi. Sehingga sangat perlu protokol yang ketat dan tepat antara lain menghindari kontak fisik atau terlalu dekat dengan orang lain ataupun dengan benda-benda yang bisa terkontaminasi. Mempertimbangkan bahwa penularan COVID-19 dari manusia ke manusia melalui *droplet* maka banyak negara menggunakan patokan penjarakan fisik yang banyak diadopsi adalah 1.5meter antar orang. Namun, jarak ini hanya tepat untuk kondisi berdiam di tempat, sehingga tidak lagi sesuai untuk orang yang berjalan, berlari apalagi bersepeda. (Setyaningrum:2020)

Lari *estafet* adalah salah satu jenis lari dalam atletik khususnya pada nomor lari. Lari *estafet* dimulai dari bangsa *Aztec*. Inka dan Maya bertujuan untuk meneruskan berota yang telah diketahui sejak lama. Di Yunani, *estafet* obor diselenggarakan dalam hubungannya dengan pemujaan leluhur dan untuk meneruskan api keramat kejajahan-jajahan baru. Api olimpiade Berlin, berasal dari tradisi Yunani tersebut (RAHMAH:n.d.)

Lari *estafet* atau yang sering disebut lari sambung adalah salah satu nomor lari jarak pendek yang dilaksanakan secara beregu, tiap regu terdiri dari empat pelari yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga dan pelari keempat. Kekhususan dari lari *estafet* adalah adanya pemindahan tongkat *estafet* dari pelari pertama kepada pelari kedua dan seterusnya. Perpindahan atau pergantian tongkat *estafet* dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya dilakukan sambil terus berlari dan perpindahan tersebut harus dilaksanakan di daerah khusus pergantian tongkat (*wesel zone*). Dalam pelaksanaan perlombaan lari *estafet*, benda yang digunakan adalah tongkat *estafet* yang harus dibuat dari pipa halus berlubang di tengah, terbuat dari kayu atau bahan lainnya dalam satu potong dengan panjang maksimum 30 cm. Dalam pertandingan lari *estafet* yang umum dilakukan adalah 4 x 100 dan 4 x 400 m. (Hermawan & Sumedang:2018)

Lari *estafet* atau dikenal juga dengan lari sambung yang memerlukan kerja sama karena olahraga ini dilakukan secara berkelompok. Lari *estafet* dilakukan dengan berlari sampai ke *finish* dengan membawa sebuah tongkat yang terbuat dari besi, aluminium atau kayu yang dioperkan dari tangan ke tangan teman dalam area pengoperan tongkat. Dalam lari *estafet* memerlukan penguasaan teknik dasar, seperti kecepatan lari dan teknik pengoperan tongkat. (IBRAHIM:2018)

Permainan lari *estafet* merupakan salah satu nomor pada perlombaan yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Perbedaan lari *estafet* dengan lari biasa adalah pada jumlah pemain atau pelarinya. Satu regu atau kelompok terdapat empat orang pelari yaitu pelari pertama, kedua, ketiga dan keempat. Empat pelari

ini akan berlari secara sambung menyambung sampai pada garis yang sudah ditentukan atau *finish*. (PRATIWI:n.d.)

lari sambung sering disebut dengan lari *estafet*. Lari sambung atau lari *estafet* biasanya dilaksanakan oleh empat orang pelari yang bergantian membawa tongkat dengan jarak 100 meter, dan 400 meter. Dalam lari *estafet* terdapat beberapa teknik, yaitu teknik melakukan *start*, teknik pergantian tongkat, teknik pemberian dan penerimaan tongkat, dan teknik memasuki garis *finish*.(Dien:2014)

Lari *estafet* adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Lari ini dilakukan bersambung dan bergantian membawa tongkat dari garis *start* sampai ke garis *finish*. Dalam satu regu terdiri dari empat orang pelari. Pada nomor lari *estafet* ada kekhususan yang tidak dijumpai pada nomor lari lainnya, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya. *Start* yang digunakan dalam lari *estafet* adalah untuk pelari pertama menggunakan *start* jongkok, sedangkan untuk pelari kedua, ketiga, dan keempat menggunakan *start* melayang. Jarak lari *estafet* yang sering diperlombakan dalam kejuaraan atletik baik untuk putra maupun putri yaitu 4 x 100 meter atau 4 x 400 meter.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada atlet usia remaja dalam permainan lari *estafet* pada saat pelaksanaan latihan pelatih terlihat menyampaikan materi kurang menarik dan atlet mudah bosan. Berdasarkan kinerja pelatih berdampak pada kemampuan atlet yang kurang berkonsentrasi, kurang bersemangat pada materi yang disampaikan kurangnya variasi dan model latihan dalam teknik lari *estafet*.

Untuk meningkatkan ketepatan teknik dasar dalam lari *estafet*, penulis memberikan beberapa model latihan lari *estafet* sebagai acuan untuk melatih kecepatan reaksi, kecepatan maksimal seorang atlet dalam melakukan lari *estafet*. Berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil judul Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 x 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia Remaja.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka peneliti perlu untuk membatasi permasalahan, terbatas pada :

- a. Fokus penelitian ini hanya Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 X 100 Meter Untuk Usia Remaja.
- b. Metode penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* dari konsep sugiyono, dengan tujuan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan.
- c. Subjek penelitian ini dikhususkan untuk atlet-atlet Usia Remaja.
- d. Pengembangan model latihan atletik untuk atlet usia remaja ini hanya dikhususkan untuk materi lari estafet 4 x 100 meter.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Bagaimana Pengembangan Model Latihan Lari *Estafet* 4 X 100 Meter Pada Olahraga Atletik Untuk Usia Remaja ?”

C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar melatih kerjasama dalam ketepatan dan kecepatan berlari sehingga hasil akhir dapat tercapai dengan baik dalam pengembangan model latihan lari *estafet* 4 x 100 meter pada olahraga atletik Usia Remaja.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini adalah dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan pemikiran dalam penerapan pengembangan model latihan lari *estafet* 4 x 100 meter pada olahraga atletik untuk usia remaja. Sehingga metode latihan tersebut dapat diketahui yang mana lebih efektif digunakan untuk meningkatkan teknik dasar lari *estafet* dalam olahraga atletik.

2. Manfaat Praktis

a. Pelatih

Sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.

b. Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk atlet agar dapat menerima metode latihan yang baik untuk mencapai prestasi yang tinggi.

c. Peneliti

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana, meningkatkan pengalaman dan kreativitas dalam melakukan penelitian pengembangan model latihan lari *estafet* pada olahraga atletik untuk usia remaja.

d. Peneliti Lain

Hasil penelitian tindakan ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi mengenai model latihan lari *estafet* pada olahraga atletik untuk usia remaja.

e. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan untuk memecahkan masalah tersebut berupa video model latihan atletik lari *estafet* 4 x 100 meter untuk usia remaja, dengan spesifikasi isi video sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan atletik lari *estafet* 4 x 100 meter.
2. Model latihan untuk atlet usia remaja.
3. Berisikan materi latihan lari *estafet* 4 x 100 meter menggunakan alat sebagai variasi yaitu, bola plastik kecil, bola pingpong, bola tennis, bola *handball*, paralon, ladder, cones, pluit, tongkat *estafet* bambu, dan tongkat *estafet*.

4. Berisikan 10 variasi model latihan lari *estafet* 4 x 100 meter latihan lari *estafet* yang sudah disesuaikan dengan karakteristik usia remaja.
5. Video berdurasi kurang lebih 10 menit.