

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga membantu menciptakan manusia yang berkualitas. Olahraga telah membangun budaya olahraga di Indonesia dan telah membantu orang-orang menjadi lebih sehat dan bugar. Ini harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di masyarakat dan di sekolah. Olahraga telah menjadi bagian penting dari kehidupan modern manusia, baik sebagai cara untuk mencapai prestasi maupun sebagai cara untuk mempertahankan kesehatan.

Olahraga adalah kumpulan gerakan yang dilakukan secara teratur dan terencana oleh seseorang untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya. Olahraga juga dapat didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang atau luang (bukan saat pekerjaan rutinitas atau utama) dan dilakukan berdasarkan keinginan atau kehendak untuk memberi kepuasan atau kesenangan dengan tujuan rekreasi atau wisata (Asna Syafitri Sari, Antonius Tri Wibowo, & Erni Cahya Gupita 2020)

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, peningkatan kualitas dalam olahraga dapat dicapai melalui pemantauan bakat, pendidikan, dan pelatihan olahraga. Peningkatan kualitas dalam olahraga dapat dicapai melalui pemantauan bakat dan pelatihan olahraga sejak dini, khususnya untuk melatih atlet-atlet pemula. Perkembangan prestasi olahraga adalah hasil dari gabungan kemampuan fisik, teknik, dan keterampilan atletik. Oleh karena itu, para pembina, pelatih, dan guru olahraga

harus memberikan perhatian kepada calon atlet berbakat. Akan tetapi, di Indonesia, terbatasnya ujian dan tes yang digunakan untuk pemanduan bakat dan seleksi olahraga tersebut (K. H. Putro 2020)

Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas gerak dasar siswa. Sebagai cabang olahraga tertua di dunia, atletik seharusnya menjadi ibu dari semua cabang olahraga lainnya (Triansyah 2021). Cabang olahraga atletik yang terdiri dari banyak gerakan yaitu gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak yang harus dimiliki oleh anak-anak ataupun para remaja secara komprehensif (Sidik 2013).

Pengalaman gerak ini, jika dilatih dengan benar dan berkelanjutan, pasti akan meningkatkan kemampuan gerak dasar yang penting untuk semua cabang olahraga. Sebagai contoh, berlari dengan baik Setiap anak, terutama anak atlet, harus memilikinya. Lari berarti memaksimalkan frekuensi langkah dengan kecepatan tinggi sehingga posisi badan terlihat melayang atau setidaknya satu kaki menyentuh tanah (Purnomo & Dapan 2011). Lari adalah gerakan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan keadaan tubuh yang proporsional atau seimbang, serta ayunan tangan dan langkah kaki yang seimbang. Dengan demikian, gerakan lari ini akan menghasilkan gerakan teknis lari yang ideal (Faizah & Herdyanto 2019).

Untuk cabang olahraga atletik lari, ada nomor lintasan (*track*) dan nomor lapangan (*field*). Nomor lintasan terdiri dari jalan dan lari, yang dibedakan menjadi tiga kategori: jarak pendek (*sprint*), jarak panjang (*run*) dan jarak panjang (*run*). jarak jauh dan jarak menengah (Faizah & Herdyanto 2019). Dalam cabang atletik, nomor lari

berlomba dalam jarak pendek, yang dikenal sebagai sprint (60m-400m), jarak menengah (mulai 800m, 1500m, 3000m st.ch), dan jarak jauh (5000m dan 10.000m). Dalam pelatihan sprint, gerak dasar harus sangat diperhatikan. Untuk menjadi sprinter yang baik, pelari harus dilatih dengan teknik lari yang baik agar gerak lari mereka menjadi efisien. Artinya, sprint berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya. (Sidik 2013)

Running ABC Drill adalah suatu bentuk latihan pada gerakan dasarnya yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berhubungan dengan kesadaran tubuh serta koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki Metode latihan *Running ABC Drill* dipilih karena didalamnya memfokuskan pada pembenaran teknik gerakan dasar, koordinasi tubuh, serta penguatan otot terutama pada otot tungkai. (Ahmad Avin Prasetya 2022). Latihan untuk memperbaiki teknik lari jarak pendek serta mengembangkan kapasitas fisik dapat dilakukan dengan metode latihan *Running ABC Drill*. Istilah *Running ABC Drill* sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Brown and Ferrigno 2014). Latihan lari jarak pendek dengan *Running ABC Drill* merupakan latihan dengan teknik dasar untuk memperkuat kekuatan otot, dan memperbaiki gerak dasar, kekuatan otot dan teknik dasar berlari akan berpengaruh terhadap hasil lari 100 meter (Henriksen, Stambulova, & Roessler 2010). Latihan *Running ABC Drill* yang terukur dapat menghasilkan perubahan yang berarti karena latihan tersebut melatih koordinasi gerak juga

berpengaruh terhadap perkembangan kapasitas fisik sebagai penunjang dalam performa berlari.

Menurut (Henriksen, Stambulova, & Roessler 2010) ABC (*Athletic Basic Coordination*) Running atau yang biasanya disebut dengan *running ABC* adalah suatu bentuk latihan atau metode yang digunakan seseorang guna membangun koordinasi gerak dasar atletik. *Athletic Basic Coordination* atau *Running ABC* dalam bahasa Indonesia adalah latihan kordinasi 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. *Running ABC* ini merupakan latihan dasar yang perlu dilakukan oleh atlet atletik khususnya atlet pelari yang mencakup seluruh latihan gerak tungkai. Teknik latihan *Running ABC* 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 *Running ABC* adalah untuk meningkatkan kecepatan gerak kaki dari posisi belakang ke posisi depan serta memperkuat tapakan kaki ketika mengkais 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.

Istilah metode *Running ABC* 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 meangkah. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang optimal dan mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut harus direncanakan secara matang. Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan metode *running ABC* 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 siswa (Agari, Simanjuntak, and Haetami 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pada pada siswa Bimbel Patriot Muda u 16-18 bahwa ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter itu sekedar berlari dan tidak mengetahui apakah gerakan yang dilakukan sudah benar, dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai teknik lari yang benar dan kurangnya koordinasi serta jam latihan. Hal itu diketahui dari teknik yang ditunjukkan saat melakukan tes lari sebanyak 80% siswa belum sesuai dengan teknik yang seharusnya dilakukan, dan 60% siswa ayunan tangan yang masih kurang dan cara berlari yang masih kurang maksimal. Dengan menggunakan metode latihan pada *Running ABC Drill* dapat memperbaiki teknik berlari pada siswa Bimbel Patriot Muda menjadi lebih baik lagi. Berdasarkan pengamatan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai latihan berlari yang baik yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Running ABC Drill* Terhadap Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun”**.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penulis harus membatasi masalah penelitian ini untuk mendapatkan gambaran yang lebih baik dan hasil yang lebih jelas, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penulisan. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan.

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi tentang Pengaruh Latihan *Running ABC Drill* Terhadap Hasil Lari 100 M Pada Siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 Tahun.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *running ABC drill* terhadap hasil lari 100 m pada siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *running ABC drill* terhadap hasil lari 100 m pada siswa Bimbel Patriot Muda U 16-18 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dari peneliti atau guru jasmani di sekolah yang bersangkutan untuk menjadi acuan berpikir ilmiah.

2. Secara Praktis

- a. Bagi anak peserta didik, dapat meningkatkan teknik berlari dengan baik menggunakan teknik *running ABC drill*.
- b. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi dalam meningkatkan kualitas belajar mengajar penjaskes di Bimbel Patriot Muda khususnya pada materi atletik dengan menggunakan latihan *running ABC drill*
- c. Bagi Bimbel Patriot Muda, dengan adanya kegiatan yang dilakukan serta hasil yang diberikan membawa dampak positif terhadap perkembangan yang nampak pada peningkatan hasil latihan sehingga dapat tercapainya hasil yang baik, yaitu peningkatan prestasi siswa. Dengan meningkatkan keberhasilan siswa berarti meningkatkan mutu bagi Bimbel Patriot Muda tersebut.

E. Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan memudahkan penjelasan istilah-istilah penelitian, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tepat waktunya. Jadi latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah proses penyempurnaan keterampilan berolahraga dengan memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur.

2. *Running ABC Drill*

Running ABC drill merupakan program latihan yang dipilih untuk meningkatkan kecepatan lari pemain. Dalam latihan *running ABC drill* terdapat gerakan-gerakan koordinasi yang melibatkan sinkronisasinya bagian tubuh pada saat lari, mulai dari arah pandang, posisi badan, ayunan tangan hingga tolakan kaki yang benar. Gerakan dalam latihan *running ABC drill* tergolong mudah, namun untuk memperoleh kemampuan lari dengan estimasi waktu yang singkat perlu latihan yang berulang (Ahmad Avin Prasetya 2022). Jadi yang dimaksud dengan *running ABC drill* dalam penelitian ini adalah latihan yang dipilih untuk

meningkatkan kecepatan lari dengan melibatkan sinkronisasinya bagian tubuh pada saat lari, mulai dari arah pandang, posisi badan, ayunan tangan hingga tolakan kaki yang benar.

3. Lari 100 Meter

Lari 100 meter adalah lari jarak pendek setiap jenis lomba lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal atau penuh sepanjang jarak yang telah ditentukan. Pelari biasanya dikenal sebagai Sprinter. Lari jarak pendek memiliki tiga nomor, yaitu 100 m, 200 m, dan 400 m (Aji, 2016) dalam (Rahmadhiyanto 2019). Jadi yang dimaksud dengan lari 100 meter dalam penelitian ini adalah lari jarak pendek yang dilakukan dengan kecepatan maksimal.

4. Bimbel Patriot Muda

Merupakan tempat bimbingan belajar bagi siswa-siswi lulusan SMA sederajat yang sedang persiapan menghadapi pendidikan kedinasan TNI, POLRI, STAN dan lain sebagainya.