

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan sebuah kegiatan olah tubuh yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan kekebalan tubuh, kesehatan, dan kesegaran baik untuk tubuh ataupun secara psikologi manusia. Olahraga juga bisa menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang dapat mempengaruhi dari berbagai aspek yang terdapat kehidupan sehari-hari. Dengan ungkapan istilah menurut Robert Gensemer, Bahwasanya tubuh yang baik terdapat tempat untuk pikiran dan jiwa, Yang memiliki arti yaitu di dalam tubuh yang sehat diharapkan pula jiwa yang sehat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Bahwasanya olahraga merupakan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Dengan kata lain olahraga juga dapat diartikan sebagai sebuah aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan dari individu atau pun tim yang dilakukan untuk kesehatan atau hiburan. Sedangkan menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan masa otot, karena latihan tersebut dapat merangsang sel-sel otot dalam tubuh untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sehat. Olahraga yang maksimal pun tidak luput berasal dari faktor makanan yang dimakan, Pola tidur yang teratur, Dan Program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh masing-masing di setiap individu.

Ada beberapa macam jenis olahraga yang dapat dilakukan yaitu olahraga prestasi, Olahraga rekreasi, Olahraga rehabilitas, Dan olahraga pendidikan. Dalam olahraga prestasi terdapat orang yang melakukan olahraga prestasi dengan tujuan memperoleh hasil prestasi yang maksimal disebut dengan atlet. Adapun tuntutan terdapat hasil yang diraih dari sebuah pertandingan yang dihadapi oleh atlet. Olahraga prestasi adalah atlet yang dilatih dan dikembangkan secara sistematis, terarah, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan tujuan mencapai prestasi melalui penggunaan teknologi keolaragaan dan ilmu pengetahuan. Ada beberapa tingkatan yang bisa diikuti yaitu di mulai dari tingkat terendah (daerah)

hingga tingkat tertinggi (internasional) sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti. Seorang atlet yang mendapatkan penghargaan tentunya sudah memiliki kemampuan yang baik dari teknik maupun keterampilan di cabang olahraga yang diminati yang diperoleh dari latihan selama persiapan kompetisi yang diatur oleh pelatih serta lembaga keolahragaan.

Tuntutan prestasi yang tinggi kadang tidak sesuai dengan kondisi dan situasi yang terjadi di lapangan. Khususnya untuk cabang olahraga yang menjadi inti atau induk dari semua cabang olahraga yaitu berada di cabang olahraga atletik. Dengan kata lain, semua cabang olahraga terdapat unsur kegiatan olahraga yang lain terdiri dari lari, lempar, lompat, dan jalan semua berasal dari cabang olahraga atletik, Untuk mencapai atlet yang berpotensi maka dibutuhkan upaya pelatihan yang berbeda termasuk dalam penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi karena hasil perolehan prestasi olahraga itu sifatnya dinamis dan progresif sehingga cenderung berubah maju ataupun mundur.

Upaya pertama yang dapat dilakukan untuk mencegah penurunan hasil prestasi seorang atlet yaitu dengan cara analisis yang dilakukan oleh pelatih. Seorang pelatih merupakan orang terdekat yang dapat melakukan pencegahan untuk hasil prestasi yang menurun. Pelatih juga merupakan ahli dalam cabang olahraganya. Semua faktor yang mencangkup prestasi menjadi tinjauan pelatih yang digunakan dalam proses pembinaan prestasi. Beragam faktor yang dapat dianalisis oleh seorang pelatih seperti lingkungan, Pola makanan, Program latihan, Psikologi atlet, Teknik gerakan, Dan sasaran prestasi. Salah satu faktor yaitu program latihan yang merupakan usaha pelatih untuk pencapaian prestasi atletnya yang dapat di analisis setiap hari. Pelatih, menurut Budiwanto (2004:6), adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang sangat penting untuk mendorong atletnya agar mendapatkan prestasi sesuai dengan sasaran prestasi. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang pelatih yaitu dapat menganalisis teknik gerakan secara menyeluruh dan dapat mengaplikasikannya ke dalam program latihan juga merupakan salah satu proses dalam tujuan pencapaian hasil prestasi. Proses perbaikan dan penganalisan terhadap teknik individual seorang atlet berbeda-beda walaupun secara garis besar teknik itu sama. Beragam teknik yang dimiliki atlet

akan dapat dimanfaatkan oleh pelatih dalam situasi dan kondisi perlombaan ataupun sebagai pembelajaran untuk pelatih itu sendiri.

Teknik adalah salah satu komponen yang sangat mempengaruhi hasil sebuah prestasi, maka dari itu berbagai metode dan cara mengaplikasikan program latihan dilakukan untuk mencapai kesempurnaan teknik seorang atlet. Di Indonesia analisis teknik sebagian besar masih menggunakan hasil pandangan mata seorang pelatih, sehingga hasilnya masih kurang maksimal. Perlunya perkembangan analisis yang lebih canggih dengan memanfaatkan teknologi software yang dipadupadakan seperti penelitian biomekanika yang dapat dilakukan pelatih ataupun atlet itu sendiri. Analisis ini merupakan analisis yang menggunakan pendekatan ilmu yang menyangkut tubuh manusia. Analisis ini terdapat banyak manfaat di dalamnya salah satunya yaitu dapat meningkatkan kinerja atlet dalam melihat hasil gerakan yang telah dilakukan. Analisis ini juga tidak luput dari pengembangan teknologi yang ada, maka analisis ini dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi software Kinovea sebagai alat bantu pelatih dalam menganalisis teknik gerakan atlet. Selain alat bantu aplikasi ini juga dapat mempermudah pelatih dalam melihat kurang atau lebihnya performa atlet yang telah terekam jelas melalui video yang telah di analisis. Sehingga mendapatkan hasil yang sempurna, efektif dan efisien sesuai dengan tujuan pencapaian prestasi.

Menurut Khomsin, (2008), Lari gawang merupakan lari dengan kecepatan tinggi sambil melewati rintangan yang ditempatkan dengan pola tetap di sepanjang lintasan lari. Prinsip dasar gerakan pada lari gawang sama halnya dengan lari cepat (Sprint) yang hanya membedakannya terletak pada saat melewati gawang. Kesempurnaan teknik pada nomor lomba lari gawang sangat memiliki potensi yang sangat besar dalam pencapaian prestasi. Sehingga sangat menuntut para atlet pelari gawang untuk berlari dengan menggunakan teknik yang sebaik mungkin dari awal melakukan start menuju gawang pertama hingga akhir memasuki garis finish, jika terjadi satu kesalahan teknik oleh atlet pelari gawang maka dapat menyebabkan tertinggalnya oleh para pelari gawang lainnya, Bahkan hal yang paling fatal pun bisa terjadi seperti cedera ataupun terjatunya dari atas gawang.

Teknik lari gawang pun memiliki karakteristik yang berbeda dari teknik lari cepat (Sprint) bahkan dari semua nomor lomba yang terdapat di cabang olahraga atletik. Sesuai dengan keistimewaan karakteristik teknik lari gawang maka dibutuhkan program latihan yang berbeda pula. Terdapat banyak program latihan yang merupakan penunjang hasil yang maksimal antara lain program latihan interval, Latihan senam gawang, Latihan daya tahan kecepatan, Latihan kekuatan, Latihan akselerasi dari start menuju gawang pertama, Latihan drill antar gawang, Dan masih banyak lagi. Latihan akselesari adalah jenis program latihan di mana ada jeda lari cepat secara bertahap ke intensitas rendah. Untuk gerakan akselerasi selama lari gawang terdapat pada gerakan start hingga ke gawang pertama. Yang dapat dijelaskan Menurut Australian Track And Field Coaches Associations, (2013), dalam mencentak prestasi pada lari gawang maka sangat dibutuhkan sebuah ledakan akselerasi dari start menuju ke gawang pertama. Yang pelari harus lakukan ialah lari dengan kecepatan yang tinggi dengan 8 (delapan) langkah pertama menuju gawang pertama. Selain akselerasi dengan kecepatan tinggi terdapat pula panjang langkah dan frekuensi langkah sebagai faktor menentukan kecepatan lari. Sedangkan untuk gawang selanjutnya hanya mempertahankan langkah hingga, kestabilan tubuh, Dan ketabilan kecepatan menuju ke garis finish.

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh kualitas dalam pelatihan dan pembinaan. Peningkatan dalam pembinaan olahraga tersebut dapat tercapai dengan didukungnya oleh penerapan dari berbagai ilmu dan teknologi yang canggih. Berikut ini data hasil pretasi atlet dari Povinsi Sumatera Selatan yaitu dari cabang olahraga atletik di nomor lomba lari gawang 100 meter putri melalui ajang Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) yang didapatkan oleh peneliti dari observasi lapangan serta cacatan online yang terdapat di web olahraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai berikut:

NO	TAHUN	HASIL PRESTASI			PERINGKAT
		EMAS	PERAK	PERUNGGU	
1.	2011	0	0	1	15
2.	2013	0	0	2	19
3.	2015	0	1	1	29
4.	2017	1	0	0	22
5.	2019	1	0	1	24

Tabel 1 prestasi POPNAS (2011-2019) atlet atletik Sumatera Selatan

Hasil peringkat diatas merupakan hasil prestasi dari semua nomor lomba yang diikuti yang merupakan hasil seleksi dari Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Dan merupakan hasil diskusi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang menyediakan kuota atlet percabang olahraganya yang kurang lebih telah sesuai dengan hasil laporan seleksi dari Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) . Terdapat penurunan hasil peringkat prestasi yang berdasarkan dari hasil tabel diatas. Terlihat peringkat tertinggi diraih pada tahun 2011 dengan hanya menyumbangkan satu medali perunggu. Sedangkan untuk peringkat terendah diraih pada tahun 2015 namun beda halnya dengan tahun 2011, Pada tahun 2015 mendapatkan peningkatan perolehan medali yaitu dengan menyumbangkan dua medali yaitu 1 medali perak dan 1 medali perunggu. Selanjutnya untuk tahun 2013 mendapatkan penurunan hasil peringkat dari tahun 2011, Namun terjadi peningkatan hasil perolehan medali yaitu dengan menyumbangkan dua medali perunggu. Sama halnya dengan tahun 2015 pada tahun 2019 atlet atletik memperoleh dua medali dengan peningkatan perolehan medali yaitu satu medali emas dan satu medali perunggu. Dimana ini merupakan peningkatan dari yang sebelumnya hanya memperoleh satu medali perak dan satu medali perunggu. Dan untuk tahun 2017 provinsi Sumatera Selatan khususnya cabang olahraga atletik memperoleh penurunan hasil medali yaitu dengan hanya menyumbangkan satu medali emas.

Selain dari hasil perolehan medali untuk semua nomor lomba, maka peneliti juga menyediakan hasil perolehan prestasi khususnya untuk perlari lari gawang 100 meter putri dengan hasil catatan waktu yang diperoleh dari catatan pelatih di lapangan. Berikut ini adalah hasil prestasi atlet lari gawang 100 meter putri kontingen provinsi Sumatera Selatan melalui ajang pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) sebagai berikut:

NO	TUAN RUMAH	TAHUN	CATATAN WAKTU	PERINGKAT
1.	Riau	2011	16.10	4
2.	DKI Jakarta	2013	0	0
3.	Jawa Barat	2015	0	0
4.	Jawa Tengah	2017	16.30	5
5.	DKI Jakarta	2019	16.25	5

Tabel 2 prestasi POPNAS (2019-2019) atlet lari gawang 100 meter gawang

Hasil catatan waktu diatas merupakan catatan yang disimpan oleh pelatih dalam menghadapi ajang pertandingan di Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dari tahun 2011 hingga tahun 2019 khususnya untuk pelari lari gawang 100 meter putri. Dari hasil diatas dapat dijelaskan bahwa terdapat penurunan peringkat pada hasil tabel diatas. Terdapat peringkat tertinggi diraih pada tahun 2011 dengan memperoleh catatan waktu 16.10 m/s serta memperoleh peringkat tertinggi yaitu dengan menduduki peringkat keempat. Selanjutnya untuk tahun 2017 dan tahun 2019 terdapat penurunan hasil perolehan peringkat yaitu dengan menduduki peringkat kelima. Walaupun terdapat kesamaan perolehan peringkat beda halnya dengan catatan hasil waktu yang diperoleh. Pada tahun 2019 memperoleh catatan waktu lebih unggul 5 second dari tahun 2017 yaitu dengan catatan waktu 16.25 m/s. Dan sedangkan untuk tahun 2017 memperoleh catatan waktu 16.30 m/s. Selain itu pada tahun 2013 dan tahun 2015 provinsi Sumatera Selatan tidak mengirmkan atletnya untuk turun di nomor lomba lari gawang 100 meter putri, Namun pada tahun tersebut provinsi Sumatera Selatan tetap mengirmkan atlet dengan nomor lomba lari 400 meter gawang putri.

Sesuai dengan beberapa faktor program latihan yang dapat mempengaruhi hasil performa pada atlet lari gawang 100 meter putri yaitu terdapatnya pengaruhnya latihan akselerasi dalam sebuah keberhasilan pelari dalam menyelesaikan lari gawang dari garis start menuju garis finish. Menurut Muller (2000:20), daya tahan kekuatan merupakan penentu dari sebuah langkah panjang optimal. Kebutuhan utama pelari gawang adalah akselerasi yang baik dikarenakan akselerasi merupakan point penting yang dalam penentuan kecepatan langkah digawang selanjutnya.

Maka dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya akselerasi pada lari gawang terdapat pada start menuju gawang pertama yang harus dilakukan cepat, tepat, dan maksimal, dikarenakan sebagai salah faktor yang dapat mempengaruhi performa terhadap pencapaian hasil lari gawang itu sendiri. Terlihat juga dari hasil prestasi yang mendapati penurunan prestasi di ajang pertandingan di Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dari tahun 2011 sampai dengan tahun 2019. Maka dari data yang telah di dapatkan bahwasanya peneliti tertarik untuk melakukan analisis dengan judul “Analisis gerak akselerasi lari gawang 100 meter putri”.

B. RUMUSAN MASALAH

Dari penjelasan diatas dapat peneliti disimpulkan dalam rumusan masalah agar peneliti lebih fokus dalam mengumpulkan data untuk menyelesaikan analisis sebagai berikut ini:

“ Bagaimana analisis gerak akselerasi atlet lari gawang 100 meter putri dalam persiapan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) 2023? ”

C. TUJUAN PENELITIAN

Dapat dirumuskan dari masalah penelitian diatas maka peneliti memiliki tujuan dalam yaitu untuk mengetahui akselerasi atlet lari gawang 100 meter putri dalam persiapan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) 2023 di Sumatera Selatan.

D. MANFAAT PENELITIAN

Berikut ini merupakan harapan dari peneliti untuk pelatih dan atlet yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. **Bagi Pelatih**

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, diharapkan kepada pelatih agar selalu menganalisis gerak setiap kali atlet sedang melakukan program latihan teknik lari gawang. Serta menjadi sarana penunjang bagi pelatih dalam memperbaiki teknik dan hasil prestasi para atlet.

2. **Bagi Atlet**

Bagi atlet diharapkan agar lebih giat dan bersemangat untuk berlatih untuk mencapai hasil yang maksimal dari aspek analisis gerak dalam melakukan teknik lari gawang yang diberikan oleh pelatih. Karena dengan aspek analisis gerak yang baik maka akan berdampak pada hasil prestasi yang lebih memuaskan.