

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang terstruktur dan berkesinambungan dengan memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana utama untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani, memperluas wawasan kesehatan, membentuk karakter kedisiplinan, serta menanamkan nilai-nilai sportivitas pada diri peserta didik secara holistik. Pelaksanaan pendidikan jasmani yang dirancang secara sistematis pada berbagai jenjang pendidikan memegang peranan yang sangat strategis dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas tinggi, tangguh, dan berdaya saing. Melalui keterlibatan aktif dalam berbagai bentuk latihan fisik yang terarah, peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai keterampilan gerak dasar, tetapi juga dibimbing untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang dan berkelanjutan. Sebagaimana ditegaskan oleh Pratama (2021:45) bahwa, "Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, serta pembentukan karakter peserta didik." Berdasarkan pandangan ilmiah tersebut, jelas terlihat bahwa peran pendidikan jasmani membentang sangat luas dan tidak sebatas kegiatan olahraga rutin, melainkan menjadi fondasi utama dalam pembiasaan gaya hidup aktif serta pembentukan kapasitas gerak adaptif yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembentukan efisiensi gerak dasar dan kapasitas bio-motorik peserta didik secara fundamental sangat bergantung pada porsi serta kualitas pembelajaran cabang olahraga atletik yang diterapkan dalam kurikulum sekolah. Atletik diakui secara universal sebagai induk dari seluruh cabang olahraga (*mother of sports*) karena mencakup elemen-elemen gerak alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang menjadi basis keterampilan fisiologis bagi olahraga lainnya. Dalam ranah atletik, nomor lari jarak pendek atau *sprint* merupakan salah satu disiplin ilmu yang paling dominan dalam mengukur kemampuan ledakan daya gerak dan koordinasi sistem saraf neuromuscular. Menurut Rahman (2023:88), "Atletik merupakan cabang olahraga fundamental

yang berperan dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan peserta didik." Penguasaan akselerasi pada awal fase meluncur (*start*) hingga pencapaian kecepatan maksimal pada jarak lintasan pendek, seperti nomor *sprint* 30 meter, menjadi parameter kunci untuk mengevaluasi efektivitas pengembangan kondisi fisik serta keandalan teknik gerak individu.

Kenyataan di lapangan sering kali memperlihatkan ketidaksesuaian antara tuntutan ideal performa atletik dengan kondisi riil kemampuan fisik siswa di sekolah. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pendahuluan yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler atletik di MTs Persis Sindangkasih, ditemukan fenomena kritis bahwa kemampuan akselerasi awal dan kecepatan puncak lari *sprint* 30 meter para siswa masih berada pada kategori belum optimal. Permasalahan utama yang teridentifikasi mencakup belum mantapnya koordinasi gerak antar tungkai, ketidakstabilan posisi tubuh saat fase akselerasi meluncur dari garis *start*, serta rendahnya efisiensi frekuensi langkah kaki saat berusaha mengejar kecepatan maksimum. Selain itu, porsi pemanasan dan pembentukan teknik gerak mendasar yang dijalankan selama ini masih terkesan monoton dan belum memanfaatkan metode latihan teknik yang terstruktur secara ilmiah, sehingga potensi fisik siswa belum tereksplorasi secara maksimal.

Dampak dari belum optimalnya penguasaan teknik dasar serta keterbatasan koordinasi gerak tersebut mengakibatkan waktu tempuh siswa pada tes lari *sprint* 30 meter belum mampu memenuhi target standar prestasi yang diharapkan. Sebagian besar siswa menunjukkan gejala pemborosan energi akibat mekanika berlari yang kurang efisien, seperti langkah kaki yang terlalu pendek (*overstriding* yang salah), kontak dengan tanah (*ground contact time*) yang terlalu lama, serta ketidakmampuan menjaga keseimbangan dinamis tubuh saat bertransisi dari fase akselerasi ke fase kecepatan maksimal. Fenomena ketidaktimoptimalan performa ini jika dibiarkan tanpa penanganan metodologis yang tepat akan menghambat perkembangan potensi bakat atletik siswa, memicu timbulnya cedera otot akibat teknik yang keliru, serta menurunkan motivasi berkompetisi para peserta ekstrakurikuler dalam ajang perlombaan olahraga tingkat pelajar.

Pengembangan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* secara mutlak berlandaskan pada teori fisiologi olahraga dan biomotorik yang menjelaskan interaksi antara kekuatan otot (*muscular strength*), daya ledak (*power*), serta koordinasi sistem saraf (*neuromuscular coordination*). Kecepatan lari ditentukan oleh dua faktor utama, yaitu panjang langkah (*stride length*) dan frekuensi langkah (*stride rate*), yang keduanya sangat tergantung pada efisiensi transfer tenaga mekanis dari tungkai ke permukaan lintasan. Sebagaimana dijelaskan oleh Santoso (2021:102) bahwa, "Lari *sprint* menuntut kemampuan akselerasi dan kecepatan maksimal yang didukung oleh kekuatan otot serta koordinasi gerak yang baik." Dalam kerangka teori biomotorik, akselerasi merupakan kemampuan untuk meningkatkan kecepatan lari dari titik diam dalam waktu sesingkat-singkatnya, sedangkan kecepatan maksimal adalah tingkat kelajuan gerak tertinggi yang mampu dipertahankan oleh tubuh. Kedua komponen ini memerlukan integrasi teknik gerak yang presisi agar setiap kontraksi otot menghasilkan daya dorong propulsif yang maksimal.

Landasan teoritis yang memprediksi peningkatan kemampuan *sprint* tersebut mengacu pada penerapan latihan *Athletic Basic Coordination* (ABC) *running drill*, sebuah metode latihan sistematis yang dirancang khusus untuk mengisolasi, mengoreksi, dan memperkuat mekanika gerak dasar berlari. Latihan ABC *drill* berfokus pada pengoptimalan koordinasi neuromuscular, fleksibilitas sendi, keseimbangan dinamis, serta penguatan spesifik pada kelompok otot tungkai melalui serangkaian variasi gerakan terstruktur. Menurut Triansyah (2021:74), "Latihan ABC *running* dapat meningkatkan koordinasi, kekuatan otot tungkai, dan efisiensi gerakan yang berpengaruh pada peningkatan kecepatan lari." Bentuk-bentuk latihan dalam modul ini, seperti *ankling*, *high knee*, *butt kick*, dan *bounding*, bekerja secara langsung memperbaiki pola *stereotip* gerak kaki sehingga otomatisasi teknik berlari yang efisien dapat terbentuk secara bertahap dan konsisten.

Meskipun berbagai studi terdahulu telah mendokumentasikan efektivitas latihan koordinasi fisik terhadap performa olahraga secara umum, masih terdapat celah penelitian yang nyata terkait pengujian secara khusus mengenai pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap peningkatan dua variabel terikat

sekaligus, yaitu akselerasi dan kecepatan pada jarak spesifik 30 meter. Mayoritas penelitian sebelumnya cenderung mengkaji program latihan beban berat (*resistance training*) atau *plyometrics* untuk meningkatkan kecepatan lari, namun sering kali mengabaikan aspek koreksi mekanika koordinasi gerak dasar yang sebenarnya menjadi fondasi utama bagi usia remaja awal. Kesenjangan ini mengindikasikan perlunya pembuktian empiris mengenai sejauh mana intervensi *ABC running drill* yang berfokus pada efisiensi biomekanika mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap percepatan fase awal (*akselerasi*) dan pencapaian laju puncak (*kecepatan*) pada siswa tingkat menengah pertama.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada formulasi penggabungan variasi latihan *Athletic Basic Coordination* yang disesuaikan secara khusus dengan karakteristik pertumbuhan fisiologis dan koordinasi gerak siswa ekstrakurikuler tingkat sekolah menengah pertama (MTs), serta pengukuran yang berfokus secara simultan pada akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya memperlakukan latihan *ABC drill* hanya sebagai menu pemanasan (*warming-up*) tambahan tanpa takaran dosis beban (*overload*) dan frekuensi terukur, penelitian ini menempatkan *ABC drill* sebagai bentuk intervensi latihan utama yang terprogram dengan pengaturan intensitas, repetisi, dan durasi yang jelas. Kejelasan variabel pengukuran pada lintasan 30 meter memberikan presisi data yang lebih mendalam untuk menganalisis secara terpisah dampak koreksi teknik terhadap akselerasi awal dan kecepatan puncak.

Berdasarkan paparan konseptual, temuan fenomena empiris, tinjauan teoritis biomotorik, keberadaan *gap* penelitian, serta unsur *novelty* yang telah diuraikan secara komprehensif di atas, dapat ditegaskan bahwa masalah utama dalam penelitian ini adalah belum optimalnya akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa akibat belum diterapkannya metode latihan koordinasi dasar yang terstruktur secara ilmiah. Oleh karena itu, langkah solutif yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut adalah melalui penerapan program latihan *Athletic Basic Coordination* secara terencana dan sistematis. Pembuktian ilmiah terhadap efektivitas metode latihan ini menjadi sangat krusial agar dapat memberikan kontribusi nyata bagi pembinaan prestasi atletik di sekolah. Atas

dasar pemikiran komprehensif tersebut, penulis terdorong untuk melakukan penelitian eksperimen guna menguji secara empiris dengan judul: "Pengaruh Latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap Peningkatan Akselerasi dan Kecepatan Lari Sprint 30 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik."

B. Rumusan Masalah

Masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih. Rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah latihan *Athletic Basic Coordination* berpengaruh terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani khususnya terkait latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint*. Hasil penelitian juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain dalam kajian yang relevan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam memahami pentingnya latihan *Athletic Basic Coordination* terhadap peningkatan akselerasi dan kecepatan lari *sprint*.
- b. Bagi siswa ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan akselerasi dan kecepatan lari *sprint* 30 meter melalui latihan yang terstruktur.

- c. Bagi pelatih ekstrakurikuler atletik MTs Persis Sindangkasih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan untuk meningkatkan performa lari *sprint* siswa.
- d. Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat mendukung peningkatan prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor *sprint* serta memperkuat program pembinaan olahraga di lingkungan sekolah.