

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia, tidak hanya karena manfaatnya dalam meningkatkan kesehatan fisik tapi juga mental. Namun, untuk mencapai tingkat performa yang optimal, penting untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kondisi fisik adalah melalui latihan lari. Latihan fisik dapat memperbaiki fungsi kardiovaskular, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (World Health Organization, 2021). Selain itu, latihan rutin juga terbukti meningkatkan fungsi kognitif serta kesehatan psikologis (Batista et al., 2022). Oleh karena itu, aktivitas olahraga sangat penting dilakukan secara teratur.. Menurut studi yang dilakukan oleh Ariani dan Herdiyanti (2020), latihan lari dapat meningkatkan kecepatan lari dan memperbaiki teknik dasar lari jarak pendek. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode latihan yang efektif dan aman untuk meningkatkan kondisi fisik.

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental. Untuk mencapai performa optimal, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Latihan lari merupakan metode yang sering digunakan dalam meningkatkan komponen fisik seperti kekuatan otot, stamina, serta koordinasi motorik (Ariani & Herdiyanti, 2020). Kecepatan berlari yang baik sangat ditentukan oleh teknik dasar lari, karena efisiensi teknik dapat mengurangi waktu tempuh sprint (Sukadiyanto & Muluk, 2021). Oleh sebab itu, penting menemukan metode latihan yang efektif dalam memperbaiki teknik dasar lari.

Di Indonesia, banyak klub olahraga yang berupaya meningkatkan kualitas atlet melalui program latihan yang efektif. Salah satu metode yang mulai mendapatkan perhatian adalah latihan *ABCD Running Drills*. Latihan ini tidak hanya berfokus pada kecepatan, tetapi juga pada pengembangan teknik dasar, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Menurut Triansyah (2021), latihan *ABCD Running Drill* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan sprint dan teknik dasar lari, yang sangat penting bagi atlet di berbagai cabang olahraga.

Selain itu, latihan ABC Running Drill telah menjadi populer dalam kalangan atlet karena kemampuannya dalam meningkatkan kecepatan lari dan memperbaiki teknik dasar lari. Latihan ini melibatkan berbagai macam gerakan yang kompleks, mulai dari gerakan angkling hingga bouncing, yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki. Latihan ini tidak hanya berfokus pada kecepatan, tetapi juga pada kelincahan, koordinasi, dan daya tahan (Triansyah, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyagraha et al. (2022), latihan ABC Running Drill dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan lari dengan efektif. Hal ini karena latihan ini memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemampuan gerakan tungkai, lutut, dan tangan secara simultan.

Namun di lapangan, implementasi latihan ini belum merata. Klub Warrior Kota Banda Aceh misalnya, menghadapi tantangan dalam peningkatan kecepatan dan daya tahan atlet. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pelatih klub, masih ditemukan beberapa atlet dengan teknik dasar lari yang belum sempurna, seperti posisi tubuh yang tidak stabil saat sprint, ritme kaki yang tidak konsisten, dan kelemahan dalam transisi gerakan. Selain itu, tingkat kelelahan atlet saat melakukan latihan intensitas menengah hingga tinggi juga menunjukkan bahwa daya tahan belum terlatih secara optimal.

Menurut pelatih utama Klub Warrior, program latihan yang digunakan masih bersifat umum dan belum terspesialisasi pada pengembangan teknik dasar kecepatan melalui pendekatan drill seperti ABC Running. Hal ini diperkuat oleh studi dari Hermawan et al. (2023) yang menunjukkan bahwa program latihan tanpa spesifikasi teknik dasar kecepatan cenderung menghasilkan peningkatan performa yang stagnan dalam cabang olahraga atletik usia remaja.

Meskipun latihan ABCD *Running Drill* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kondisi fisik, masih terdapat beberapa permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Pertama, efektivitas latihan ini bisa berbeda-beda tergantung pada kondisi fisik awal dan kemampuan motorik masing-masing individu. Beberapa atlet mungkin memiliki kelemahan atau gangguan yang membatasi kemampuan mereka dalam melakukan latihan ini. Kedua, belum semua klub olahraga di Indonesia, khususnya di daerah, menerapkan latihan ini secara sistematis dan terstruktur. Ketiga, masih minim penelitian yang secara spesifik meneliti dampak latihan ABCD Running Drills terhadap peningkatan speed dan kondisi fisik daya

tahan terutama pada tingkat klub olahraga lokal seperti Klub Warior dan Klub Bimsuh Reborn di Banda Aceh.

Penelitian oleh Nugraha dan Permana (2022) dalam *Journal of Sports Training* menyebutkan bahwa penggunaan drill ABC yang dilakukan secara periodik dan terstruktur mampu meningkatkan kecepatan lari hingga 14% dalam kurun waktu 4 minggu pada atlet remaja, asalkan latihan tersebut dilakukan dengan intensitas dan progresi yang sesuai. Ini menunjukkan bahwa drill ABC bukan hanya sekadar bentuk latihan, tetapi dapat menjadi strategi efektif jika diterapkan dengan benar.

Latihan juga tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kondisi fisik tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi. Atlet yang terbiasa melakukan latihan reguler biasanya memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi daripada atlet yang kurang aktif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widodo dan Wahyuningsih (2024), latihan reguler dapat meningkatkan *self-efficacy* dan konsentrasi atlet, sehingga mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam kompetisi.

Latihan ABCD *Running Drills* telah berkembang sebagai strategi latihan yang efektif dalam meningkatkan kecepatan dan daya tahan fisik. Dalam konteks olahraga, latihan ini difokuskan pada pengembangan koordinasi gerak dasar, kekuatan otot, dan stamina. Priyono (2019) menjelaskan bahwa latihan ABC Running melibatkan gerakan-gerakan yang bervariasi, mulai dari yang mudah hingga yang sulit, untuk meningkatkan koordinasi dan teknik lari cepat.

Menurut Brown dan Ferrigno (2019), istilah ABCD *Running Drill* sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Hal ini membuat latihan ABCD *Running* sangat relevan dalam meningkatkan kemampuan sprint dan daya tahan fisik. Studi-studi terkini menunjukkan bahwa penerapan metode ABCD *Running* dapat meningkatkan kecepatan lari dan memperbaiki teknik dasar lari jarak pendek (Agari, Simanjuntak, & Haetami, 2019).

Klub Warior di Kota Banda Aceh merupakan salah satu klub yang menerapkan latihan ABCD *Running Drills* dalam program pelatihannya. Penelitian oleh Agari et al. (2019) menunjukkan bahwa penerapan metode ini dapat meningkatkan kecepatan lari dan daya tahan fisik atlet. Hal ini sejalan dengan

temuan Sobarna et al. (2020) yang menyatakan bahwa latihan ABCD Running Drill dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan lari. Dengan demikian, penerapan latihan ini di klub Warior diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap performa atlet.

Pentingnya penelitian mengenai pengaruh latihan *ABCD Running Drills* terhadap peningkatan speed dan kondisi fisik juga didukung oleh penelitian terbaru. Salah satu studi menunjukkan bahwa latihan ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan kecepatan lari tetapi juga dalam memperbaiki teknik dasar lari (Sulistiyono, 2020). Dengan demikian, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam efektivitas latihan *ABCD Running Drills* terhadap peningkatan kondisi fisik dan daya tahan fisik atlet, khususnya pada klub olahraga seperti Warior di Banda Aceh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Belum semua atlet di Club Warior Kota Banda Aceh memiliki tingkat kecepatan dan daya tahan fisik yang optimal dalam menjalani sesi latihan dan pertandingan.
2. Program latihan yang digunakan masih bersifat umum dan belum secara spesifik menerapkan metode Drill Running ABC secara terstruktur dan sistematis.
3. Belum adanya data atau bukti ilmiah yang menunjukkan efektivitas latihan Drill Running ABC dalam meningkatkan kecepatan dan daya tahan atlet di klub tersebut.
4. Pelatih dan pengurus klub membutuhkan strategi latihan yang tepat untuk mengembangkan kemampuan fisik dasar atlet, khususnya dalam aspek kecepatan dan daya tahan.
5. Minimnya kajian dan penelitian yang fokus pada pengaruh Drill Running ABC di tingkat klub lokal, khususnya di wilayah Banda Aceh.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mencari solusi dan jawaban dari permasalahan utama, yaitu: Apakah latihan Drill Running ABC berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan dan daya tahan fisik atlet di Club Warior Kota Banda Aceh?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari perluasan kajian yang tidak relevan dan agar penelitian ini terarah dan fokus, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada pengaruh latihan *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan kecepatan dan daya tahan fisik atlet di Club Warior Kota Banda Aceh, sehingga tidak membahas aspek lain seperti teknik cabang olahraga tertentu, aspek psikologis, atau gizi atlet.
2. Penelitian dilakukan secara lapangan (field research) dengan pendekatan kuantitatif dan melibatkan atlet dari Club Warior sebagai subjek penelitian. Pengambilan data dilakukan melalui tes fisik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *Drill Running ABCD*.
3. Penelitian ini memfokuskan pada dua variabel utama, yaitu:
 - Variabel bebas (X): Latihan *Drill Running ABCD*
 - Variabel terikat (Y): *Speed* dan daya tahan fisik
4. Penelitian ini tidak menganalisis pengaruh latihan lain di luar *Drill Running ABCD* dan tidak membandingkan antar klub olahraga.
5. Pembatasan ini dilakukan untuk menjaga keaslian penelitian (originalitas) dan menyesuaikan dengan kelayakan waktu, sumber daya, serta konteks lokal di mana penelitian ini dilaksanakan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh latihan *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet di Club Warior Kota Banda Aceh?
2. Bagaimana pengaruh latihan *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet di Club Warior Kota Banda Aceh?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet di Club Warior Kota Banda Aceh.
2. Mengetahui pengaruh latihan *Drill Running ABCD* terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet di Club Warior Kota Banda Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Teoritis
 - Menambah wawasan teoritis tentang efektivitas latihan *ABCD Running*

Drills dalam meningkatkan kecepatan dan kondisi fisik daya tahan pada anggota tubuh.

- Kontribusi pada literatur akademis bidang olahraga dan rehabilitasi.

b. Praktis.

- Rekomendasi spesifik bagi pelatih dan instruktur olahraga untuk integrasi latihan *ABC Running Drills* dalam rutinitas pelatihan harian.
- Strategi latihan yang dapat meningkatkan kinerja atlet dan reduksi risiko cedera.

c. Kesehatan

Informasi yang berguna bagi dokter dan profesional kesehatan untuk merekomendasikan program latihan yang optimal bagi pasien dengan tujuan rehabilitasi atau peningkatan kondisi fisik.