

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga tidak akan datang dengan sendirinya, prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai melalui usaha dan kerja keras dalam mengembangkan potensi yang dimiliki melalui proses latihan yang terprogram dan terencana untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa serta mencapai hasil yang diharapkan haruslah dimulai dari kesegaran jasmani.

Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar cabang olahraga lainnya. Oleh sebab itu Aip Syarifuddin (1992:1) menyatakan bahwa “atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)”.

Atletik adalah olahraga tertua dalam kehidupan manusia yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat. Istilah lain atletik disebut juga “*track and field*”, yang artinya lintasan dan lapangan. Nomor lari yang diperlombakan terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh dan marathon. Adapun nomor lompat terdiri dari loncat galah, loncat tinggi, lompat jauh dan lompatangkit. Sementara itu nomor lempar mencakup tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram dan lontar martil.

Setiap cabang olahraga sifatnya kompetitif, seorang atlet harus dituntut pelatihnya untuk berlatih secara sistematis, berulang-ulang, dan menambah beban atlet tersebut. Karena dengan berlatih seorang atlet akan mampu bersaing dan

mampu mencapai prestasi yang maksimal, baik itu olahraga individu maupun kelompok. Dimana pencapaian prestasi maksimal itu tujuan dari berlatih sehingga pelatih harus memperhatikan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental atletnya.

Salah satu diantaranya latihan fisik yang merupakan komponen dasar yang sangat penting dari setiap cabang olahraga khususnya di lari *sprint*. Lari *sprint* adalah olahraga yang sifatnya individu. Lari *sprint* adalah nomor yang kurang diminati masyarakat di bandingkan nomor atletik lainnya, lari *sprint* sangat mementingkan kondisi fisik yang sangat baik juga memerlukan teknik, taktik dan mental. Sebab kondisi fisik salah satu prasyarat yang diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat di katakan landasan titik tolak suatu awalan olahraga.

Harsono (1988:153-231) mengatakan bahwa “komponen kondisi fisik terdiri dari: 1. Daya tahan (*Endurance*), 2. Kekuatan (*Strenght*), 3. Kecepatan (*Speed*) 4. Keseimbangan (*Balance*) 5. Daya ledak (*Power*), 6. Kelincahan (*Agility*), 7. Kelentukan (*Fleksibility*), 8. Ketepatan, 9. Waktu reaksi (*Reaction time*), 10. Koordinasi”. Dari sepuluh komponen tersebut dua merupakan komponen fisik yang sangat di perlukan dalam lari jarak pendek (*sprint*) khususnya 100 meter adalah kecepatan (*Speed*) dan daya Tahan (*endurance*)

Didalam lari jarak pendek kecepatan (*speed*) dan daya Tahan sangatlah berperan untuk mencapai hasil yang maksimal. Harsono (1988 : 216) mengemukakan bahwa ; “ kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sedangkan Sajoto(1988 : 54) mengemukakan bahwa : “ kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat – singkatnya. Aip Syarifuddin (1992:41) juga mengatakan bahwa: “Bahwa lari 100 meter suatu cara lari dimana si atlet hanya menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”

Dalam melakukan jarak pendek, kapasitas volume oksigen maksimal dalam paru-paru atlet sangat berperan agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan, Sifat mekanik otot yang terganggu , mengakibatkan penurunan produksi kecepatan puncak yang disebabkan rendahnya kapasitas volume oksigen maksimal di dalam paru-paru atlet.

Berdasarkan jenis kebutuhan latihan, daya tahan dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

1. Daya tahan umum, Ozolin (1970) menyatakan bahwa daya tahan umum adalah sebagai kapasitas melakukan satu jenis yang melibatkan sistem syaraf pusat (CNS), neuromuskular, cardiorespiratori untuk waktu yang lebih lama terutama daya tahan aerobik didominasi oleh kinerja yang tinggi .
2. Daya tahan khusus dimana sering terlihat pada atlet jarak pendek, daya tahan dengan durasi sedang dan singkat, suplai O₂ tidak sepenuhnya dibutuhkan oleh tubuh, oleh karena itu atlet mengalami hutang oksigen, jadi Energi diproduksi melalui sistem anaerobik merupakan hal penting dalam kecepatan.

Tinggi rendahnya daya tahan juga mempengaruhi kecepatan hasil lari 100 meter, karena semakin tinggi daya tahan atlet pada saat melakukan lari 100 meter maka semakin tinggi pula atlet mempertahankan kecepatan laju larinya tersebut.

Sehingga didalam lari 100 meter daya tahan dan kecepatan merupakan unsur yang sangat di utamakan.

Pengcab PASI Tapanuli Selatan mendidik dan melatih atlet-atlet muda agar menjadi atlet handal. Atlet-atlet muda ini merupakan pelajar SMP, dan SMA, bahkan ada yang sudah kuliah di Medan. Pengcab PASI Tapanuli Selatan latihan 5 kali seminggu yaitu Senin, Selasa, Rabu, Jum'at, dan Sabtu yang dimulai dari pukul 16:00 – 18:00 WIB yang bertempat di Lapangan Universitas Graha Nusantara Tapanuli Selatan ,kondisi lapangan aspal kasar yang dilatih oleh Parno S.Pd, dan Swibno S.Pd.

Pengcab PASI Tapanuli Selatan adalah salah satu PASI yang selalu mempersiapkan atlet melalui latihan yang sistematis yang dilaksanakan di jauh-jauh hari dari even perlombaan yang akan diikuti. Selain itu, PASI Tapanuli Selatan juga memiliki pelatih-pelatih yang bersertifikat, berpengalaman melatih, dan juga mantan atlet.

Berdasarkan observasi dan wawancara selasa 1 juli 2014 kepada pelatih PASI Kabupaten Tapanuli Selatan, pelatih mengatakan bahwa anak-anak ini sudah latihan di atas 1 tahun bahkan ada yang sudah latihan 5 tahun. Mereka juga sering mengikuti kejuaraan - kejuaraan seperti POPDASU, POPNAS, PORWILDASU, dan PORPROVSU, dan baru-baru ini baru mengikuti PORWILDASU wilayah III yang di laksanakan di Batubara lapangan PT.Inalum.

Menurut pengamatan Pelatih Khususnya di lari *sprint* pada nomor Lari 100 meter, melalui evaluasi baik dari hasil pertandingan yang telah diikuti pada PORWILDASU Wilayah III dan POPDASU yang baru-baru ini di laksanakan Di PPLP SUMUT maupun dari tes yang sudah dilakukan atlet *sprint* 100 meter sering mengalami kelelahan dan menurunnya kecepatan di 20 meter terakhir

menjelang *finish*. Pelatih juga mengatakan kecepatan setelah lepas dari *start* di 10 meter pertama, kedua si atlet masi lambat. dari 10 meter ketiga ke empat disitu baru terlihat bahwa si atlet menambah kecepatan, hingga 10 meter ke lima, ke enam, ketujuh hingga 10 meter kedelapan. dan di 10 meter kedelapan atau 20 meter terakhir menjelang *finish* si atlet sering mengalami kelelahan dan penurunan kecepatan dari masalah ini pelatih menyimpulkan bahwa daya tahan *speed* dan kecepatan setelah *start* masih kurang bagus sehingga atlet mengalami kesulitan dalam mengeluarkan kecepatan maksimal di 10 meter pertama, kedua, dan terjadinya kelelahan pada 20 meter terakhir sampai pada garis finis.

Mencermati hal tersebut untuk membantu pelatih menyelesaikan masalah khususnya di nomor lari 100 meter ini perlu kiranya diadakan suatu penelitian yang berkenaan dengan meningkatkan prestasi atlet Pengcab PASI Tapanuli Selatan khususnya di daya tahan kecepatan (*Speed Endurance*) dan kecepatan (*Speed*) setelah *start* terhadap hasil prestasi lari 100meter.

Mengingat daya tahan kecepatan (*Speed Endurance*) dan kecepatan (*Speed*) setelah *start* sangat penting dalam lari jarak pendek, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Kontribusi Latihan *Speed Endurance* dan Latihan Lari Akselerasi terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015

Tabel 1 : Tes *Speed Endurance* Lari 60 Meter Atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015

No	Nama Atlet	Hasil Lari 60 meter	Keterangan
1	Ahnyar	08,47	Sedang
2	Julhamdika	07,88	Baik
3	Sahran	08,89	Kurang
4	Tomi	07,61	Baik
5	Firman	09,16	Kurang
6	Romadhon	08,42	Sedang
7	Detdi	08,49	Sedang
8	Pikri	07,78	Baik

Tabel 2 : Norma Tes 60 Meter Putra Umur 16 – 19 Tahun

Nilai	Kemampuan (menit)
Baik Sekali	<7.2
Baik	7.3 – 8.3
Sedang	8.4 – 9.6
Kurang	9.7 – 11.0
Kurang Sekali	> 11.1

Imra Akhmad (176:2013) Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan

Tabel 3 : Tes Lari 30 Meter Atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015

No	Nama Atlet	Hasil Lari 30 meter	Keterangan
1	Ahnyar	4.51	Kurang
2	Julhamdika	4.31	Sedang
3	Sahran	4.65	Kurang
4	Tomi	4.22	Baik
5	Firman	4:35	Sedang
6	Romadhon	4: 39	Sedang
7	Detdi	4: 61	Kurang
8	Pikri	4: 35	Sedang

Tabel 4 : Norma Tes Lari Akselerasi 30 Meter Putra Umur 16 – 19 Tahun

Nilai	Kemampuan (menit)
Baik Sekali	<4.0
Baik	4.0 – 4.2
Sedang	4.3 – 4.4
Kurang	4.5 – 4.6
Kurang Sekali	> 4.6

Imra Akhmad (175:2013) Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan

Tabel 5 : Tes awal Lari 100 Meter Atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Tahun Selatan

No	Nama Atlet	Hasil Lari100 meter	Keterangan
1	Ahnyar	12: 74	Kurang
2	Julhamdika	12: 52	Sedang
3	Sahran	13: 76	Sangat kurang
4	Tomi	12: 50	Baik
5	Firman	14:09	Sangat kurang
6	Romadhon	13: 32	Sangat kurang
7	Detdi	12:89	Kurang
8	Pikri	12: 69	Sedang

Tabel 6 : Norma Test dan Pengukuran untuk mengetahui tingkat ketrampilanLari cepat pada cabang Atletik 100 Meter

Keterangan	Laki-laki	Putri	Nilai
Sangat Baik	12.39	13.19	85
Baik	12.40 – 12.50	13.20 – 13.50	80
Sedang	12.51 – 12.70	13.51 – 13.80	75
Kurang	12.71 – 12.90	13.81 – 14.19	70
Sangat Kurang	12.91	14.20	65

Sumber : (<http://edwinsyarief.blogspot.com/2011/06/norma-test-dan-pengukuran.html>)

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi hasil lari 100 meter? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat dibrikan untuk mempengaruhi hasil lari 100 meter? Bentuk latihan apakah yang digunakan untuk meningkatkan hasil lari 100 meter? Apakah latihan daya tahan dapat meningkatkan hasil lari 100 meter? Bila seandainya dapat, latihan manakah yang sesuai dalam meningkatkan lari 100 meter? Apakah latihan kecepatan dapat meningkatkan hasil lari 100 meter? Bila seandainya dapat latihan manakah yang dapat meningkatkan lari 100 meter? Apakah latihan *Speed Endurance* dapat meningkatkan hasil lari 100 meter? Apakah latihan lari akselerasi dapat meningkatkan hasil lari 100 meter? Seberapa besar kontribusi latihan *Speed Endurance* dan latihan lari akselerasi terhadap hasil lari 100 meter?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diletisi terlalu luas, maka sebagai pembatasan masalah dalam penelitian ini, perlu kiranya menentukan pembatasan masalah adalah untuk mendapatkan informasi atau data seberapa besar kontribusi latihan *Speed Endurance* dan latihan lari akselerasi terhadap hasil lari 100 meter atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015 ?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti yaitu:

1. Apakah latihan *Speed Endurance* memberikan kontribusi terhadap hasil lari 100 meter atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015 ?
2. Apakah latihan lari akselerasi memberikan kontribusi terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015 ?
3. Apakah latihan secara bersama-sama *Speed Endurance* dan latihan lari akselerasi memberikan kontribusi terhadap hasil lari 100 meter atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015 ?

E. Tujuan Penelitian

Untuk menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Speed Endurance* terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan 2015.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan Lari Akselerasi terhadap hasil lari 100 meter atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan 2015.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Speed Endurance* dan latihan Lari Akselerasi terhadap hasil lari 100 meter atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermamfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa *Speed Endurance* dan latihan lari akselerasi dapat meningkatkan hasil lari 100 meter.
2. Untuk para pembina dan pelatih atletik sebagai rancangan untuk menyusun program latihan atletik khususnya pada atlet lari 100 meter PASI Kabupaten Tapanuli Selatan.
3. Sebagai masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina, serta pemerhati olahraga atletik khususnya dalam meningkatkan hasil lari 100 meter.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga atletik bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.