

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga merupakan tindakan dilakukan secara menyeluruh yang bergantung kepada faktor, kondisi, dan pengaruh-pengaruh dalam menuju sebuah keberhasilan. Sebagai upaya mencapai sebuah prestasi yang maksimal dalam olahraga tidak akan datang dengan sendirinya, melainkan prestasi tertinggi hanya dapat dicapai melalui usaha, kerja keras, dan kesungguhan dalam mengembangkan potensi, bakat dan minat yang dimiliki melalui sebuah proses latihan yang terprogram dan terencana untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia kedepannya, serta dapat menghasilkan hasil-hasil yang sebaik mungkin dalam waktu yang sesingkat mungkin. Agar mencapai prestasi yang diharapkan haruslah dimulai dari kesegaran jasmani yang baik.

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) Istilah lain atletik juga disebut "*track and field*" yang artinya lintasan dan lapangan. Nomor-nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik, seperti: lari, jalan, lompat, dan lempar. Nomor lari yang diperlombakan terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh dan marathon. Adapun nomor lompat terdiri dari loncat galah, loncat tinggi, lompat jauh dan lompat jangkit. Sementara itu dinomor 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.

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada *sprint* secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. 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.

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”. Kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang esensial dalam cabang olahraga.

Di dalam lari *sprint*, kecepatan sangatlah berperan untuk meningkatkan hasil yang maksimal. Menurut Sajoto (1988:54) mengemukakan bahwa : “kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Kecepatan dalam hal ini merupakan

kecepatan bergerak untuk dapat melakukan pergerakan kaki yang cepat untuk mampu mengayunkan kaki bergerak ke depan dengan cepat. Dengan demikian agar menghasilkan kecepatan bergerak yang cepat diperlukan kecepatan gerak kaki sebagai daya dorong untuk membantu gerakan tungkai pada saat melakukan ayunan.

Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (*sprinter*) adalah *start* atau tolakan, lari *sprint*, dan *finish*. *Start* lari jarak pendek yaitu *start* jongkok. Untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter, maka kebiasaan-kebiasaan yang salah perlu diperbaiki. Salah satu yang harus diperhatikan adalah dengan memperbanyak bentuk latihan fisik untuk meningkatkan performa yang dilihat dari kecepatan gerak kaki, reaksi kaki, dan daya ledak tungkai.

SMA Negeri 1 Lima puluh merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler atletik dan masih aktif dalam melakukan latihan setiap pulang sekolah dan juga di pagi hari dimana sekolah tersebut terletak di Jln. Besar Lima puluh Kota, Kec. Lima puluh. Ektrakurikuler SMA Negeri 1 Lima Puluh latihan 4 kali seminggu yaitu pada hari Selasa, Rabu, Kamis dan Sabtu yang dimulai pada pukul 15.30-18.00 WIB yang bertempat di lapangan SMA Negeri 1 Lima Puluh dan lapangan Blok 8 Lima puluh, kondisi lapangan rumput, yang dilatih oleh Bapak Ilham Saddam S.Pd (Sumber wawancara).

Berdasarkan observasi dan wawancara pada hari Sabtu tanggal 4 Maret 2017, peneliti mengamati seluruh atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lima puluh pada saat latihan cabang atletik yaitu di nomor lari jarak pendek atau *sprint* dan lari jarak jauh di lapangan Blok 8 Lima puluh. Dari beberapa masing-masing nomor atletik peneliti melihat di nomor lari *sprint*. Pada saat itu, peneliti mengamati ketika atlet melakukan latihan lari *sprint* 100 meter, peneliti melihat kecepatan atlet setelah *start* masih kurang baik, dimulai pada saat *start* atlet melakukan gerakan melompat dan pada saat keluar dari *start* dorongan kaki pendek dan lemah, posisi tubuh atlet langsung tegak, dan pada saat atlet berlari langkah kaki kecil kurang dibuka dan frekuensi langkahnya juga kurang cepat pada saat melakukan *sprint*, kemudian di fase kecepatan maksimal (*maximum speed*) atau di 50 meter setelah *start* atlet terlihat mengalami kelelahan dan sulit mempertahankan kecepatan maksimalnya hingga ke garis *finish*.

Setelah dilakukan wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima puluh selaku guru penjas disekolah tersebut (Bapak Ilham Saddam S.Pd), pelatih mengatakan bahwa ekstrakurikuler atletik ini sudah terbentuk dari tahun 2010. Mereka juga sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan seperti O2SN, POPDA BATU BARA. Akan tetapi seperti dalam kejuaraan POPDA di Batu Bara tahun 2015 atlet lari *sprint* dari SMA Negeri 1 Lima puluh sama sekali tidak memperoleh hasil yang memuaskan. Padahal pada tahun-tahun sebelumnya sekolah SMA Negeri 1 Lima puluh merebut medali pada setiap perlombaan terutama di nomor lari *sprint*. Pelatih juga mengatakan bahwa penyebab terjadinya masalah ini dikarenakan kurangnya pengembangan proses

latihan. Proses pengembangan kemampuan atlet seharusnya di lakukan. Hal ini yang tidak kami lakukan di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lima puluh.

Kemudian peneliti mengobservasi kembali pada hari Sabtu tanggal 11 Maret 2017. Peneliti mengamati atlet *sprint* melakukan latihan lari jarak pendek, pada saat latihan peneliti melihat atlet pada saat berlari kecepatan atlet setelah *start* tetap kurang baik dan pada fase kecepatan maksimal (*maximum speed*) atlet cepat mengalami kelelahan dan kesulitan dalam mengeluarkan kecepatan maksimalnya.

Dari masalah yang diuraikan kemudian peneliti melakukan tes pendahuluan, hasilnya banyak atlet yang tidak mencapai kecepatan hasil lari yang maksimal. Pada tes pendahuluan lari 100 meter, dapat dilakukan presentasi hasil yang dilakukan saat observasi, mengacu pada norma standar prestasi putra (Carr, 2003 : 37) dengan pengolongan kategori sangat baik, baik, memuaskan dan kurang. Presentasi hasil didapat dengan pembagian antara banyaknya sampel setiap kategori dengan jumlah keseluruhan sampel. Dimana kategori sangat baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik ada 5 orang dengan persentase 0,25%, kategori memuaskan sebanyak 8 orang dengan persentase 0,40%, kategori kurang ada 7 orang dengan persentase 0,35%.

Dari observasi, wawancara kepada pelatih, serta tes pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan penyebab rendahnya kemampuan lari *sprint* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 lima puluh adalah kurangnya akselerasi dan kecepatan maksimal atlet, pada saat berlari atlet kurang membuka

langkahnya dengan semaksimal mungkin, pada saat setelah *start* kecepatan atlet masih kurang baik dan sangat sulit untuk mempertahankan kecepatan maksimalnya, bentuk-bentuk latihan dan variasi-variasi latihan *sprint* yang dilakukan juga belum dikembangkan sesuai dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini. Latihan yang terbaik untuk kecepatan adalah metode latihan lari yang berulang-ulang.

Metode latihan yang berulang-ulang diyakini dapat menghasilkan peningkatan kecepatan berlari selama fase kecepatan maksimum yang dicapai dengan cara latihan kekuatan. Latihan yang dapat meningkatkan kecepatan, akselerasi, kecepatan maksimal, kekuatan, frekuensi langkah dan panjang langkah yaitu dengan latihan *repetition sprint* dan latihan *hollow sprint*.

Latihan lari cepat repetisi adalah lari cepat yang dilakukan dengan kecepatan maksimal, berulang-ulang, diselingi periode pulih asal (*recovery*) dilakukan sempurna diantara ulangan yang dilakukan. Sebelum ulangan (repetisi) dilakukan, perlu adanya pulih asal yang cukup lama, hal ini penting terutama untuk meningkatkan *power anaerobik* dan *oksigen-debt*. Pulih asal waktu istirahat dalam latihan lari cepat repetisi biasanya menggunakan aktivitas *jogging* atau jalan sedangkan *hollow sprint* adalah suatu bentuk pelatihan yang terdiri dari dua kali periode lari cepat yang diselingi dengan periode *jogging* atau jalan (Fox, & Bowers, & Foss, 1993: 178).

Latihan lari cepat berselang dilakukan dengan lari secepat-cepatnya (*sprint*) kemudian lari pelan (*jogging* atau jalan) dan dilanjutkan dengan lari secepat-cepatnya (*sprint*). Menurut Rek Hazeldine (1985:102) menyatakan bahwa *hollow sprint* menggunakan dua kali *sprint* yang diselingi dengan periode *recovery* dengan cara lari pelan atau *jogging*. *Sprint* sejauh 30-50 meter, *jogging* 30-50 meter, *sprint* lagi 30-50 meter, kemudian berjalan sebagai *fase recovery*. Pada *face recovery* memungkinkan kita untuk mempersiapkan diri untuk melanjutkan ke repetisi berikutnya. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan hasil lari *sprint* khususnya dinomor lari 100 meter.

Berdasarkan uraian di atas pengamat tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Repetition Sprint* dengan Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Atletik SMA Negeri 1 Lima puluh kabupaten Batu Bara Tahun 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah ialah: (1) Kurangnya frekuensi langkah dan kecepatan maksimal pada saat melakukan lari *sprint* 100 Meter atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima puluh kabupaten Batu Bara tahun 2017, (2) Pada saat berlari atlet kurang membuka langkah kakinya dengan semaksimal mungkin, (3) Kurang maksimalnya latihan, pengetahuan, dan pengembangan proses latihan yang diberikan kepada atlet, (4)

Masih rendahnya hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima puluh kabupaten Batu Bara tahun 2017.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian pada usaha meningkatkan hasil lari *sprint* 100 Meter dengan memberikan tindakan berupa bentuk latihan *repetition Sprint* dengan latihan *hollow sprint*. Dengan sampel penelitian adalah atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh kabupaten Batu Bara tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas terdapat tiga hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Apakah latihan *repetition sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari lari 100 meter pada atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh kabupaten Batu Bara Tahun 2017?
2. Apakah latihan *hollow sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari lari 100 meter pada atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh kabupaten Batu Bara Tahun 2017?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *repetition sprint* dengan latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh kabupaten Batu Bara Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *repetition sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh kabupaten Batu Bara tahun 2017.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh kabupaten Batu Bara tahun 2017.
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *repetition sprint* dengan latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh kabupaten Batu Bara tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui secara empiris perbedaan pengaruh dari latihan *repetition sprint* dengan latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan *sprint* 100 meter pada atlet putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima puluh Tahun 2017.

2. Bagi Atlet

Atlet dapat mengetahui dan memperbaiki kecepatan hasilnya. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan secara terus menerus sebagai motivasi atlet untuk tetap berlatih dalam peningkatan prestasi lari *Sprint* 100 meter.

3. Bagi Pelatih Olahraga

Memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih terkait dengan model latihan olahraga atletik lari *sprint* yang efektif dan efisien.

4. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Lima puluh

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan motivasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di sekolah tersebut.