

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.

Didalam 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

Pengcab PASI kota Tanjungbalai mendidik dan melatih atlet-atlet muda agar menjadi atlet handal. Atlet-atlet muda ini merupakan pelajar SMP, dan SMA, bahkan ada yang sudah kuliah. Pengcab PASI kota Tanjungbalai latihan 4 kali seminggu yaitu pada Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu yang dimulai pukul 15.30-18.00 WIB yang bertempat di lapangan Stadion Asahan Sakti dan lapangan Sultan Abdul Jalil kota Tanjungbalai, yang dilatih oleh bapak Abdul Amin (Sumber wawancara).

Berdasarkan observasi dan wawancara pada hari Kamis tanggal 23 Juli 2015, pengamat mengamati seluruh atlet Pengcab PASI Kota Tanjungbalai pada saat latihan cabang atletik yaitu di nomor lompat jauh, tolak peluru, lempar cakram, lari jarak pendek atau *sprint*, dan lari jarak jauh di lapangan Sultan Abdul Jalil. Dari beberapa masing-masing nomor atletik pengamat melihat di nomor lari *sprint*. Pada saat itu, pengamat mengamati ketika atlet melakukan latihan lari

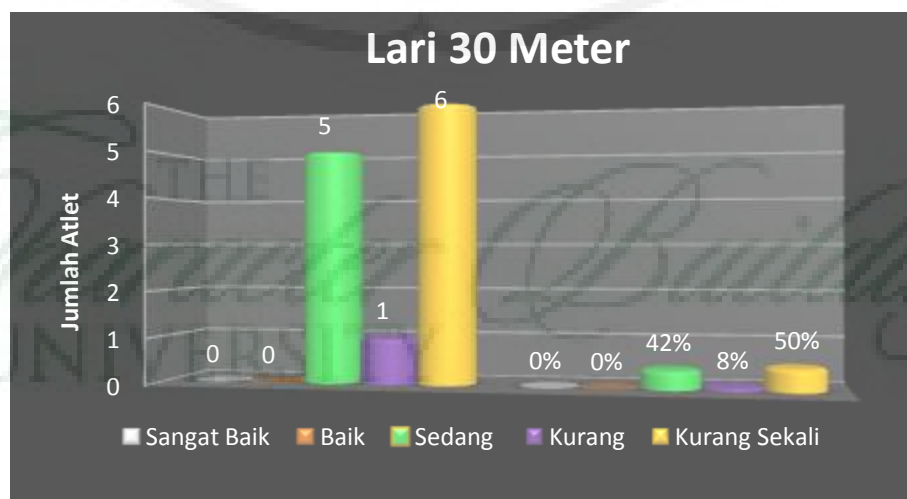
sprint 100 meter, setelah atlet lepas dari *start* di 10 meter pertama dan kedua atau 0-20 meter kecepatan si atlet masih lambat. Dari 10 meter ketiga dan keempat atau di 30-40 meter juga sama. Di 10 meter kelima atau di 50 meter disitu baru terlihat bahwa si atlet menambah kecepatan, hingga 10 meter keenam, ketujuh dan 10 meter kedelapan. Dan 10 meter kedelapan atau 20 meter menjelang garis *finish* atlet sering mengalami kelelahan dan menurunnya kecepatan. Oleh karena itu pengamat 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 dengan semaksimal mungkin, sehingga atlet mengalami kesulitan dalam mengeluarkan kecepatan maksimal di 10 meter pertama, kedua, ketiga, keempat dan di 20 meter terakhir menjelang garis *finish*. Hal ini dikarenakan kurangnya reaksi tolakan pada *start*, akselerasi dan Kecepatan maksimal pada saat atlet lari *sprint* 100 meter.

Setelah dilakukan wawancara langsung dengan pelatih Pengcab PASI kota Tanjungbalai (Bapak Abdul Amin), pelatih mengatakan bahwa atlet-atlet ini sudah latihan diatas 2 tahun bahkan ada yang sudah latihan 6 tahun. Mereka juga sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan seperti O2SN, POPDASU, POPNAS, PORWILDASU, dan PORPROVSU. Akan tetapi seperti dalam kejuaraan POPDASU tahun 2012 atlet dari kota Tanjungbalai tidak ada meraih juara, dan dalam kejuaraan PORPROVSU tahun 2014 yang lalu juga sama hasilnya. Sementara di nomor lari *sprint* sama sekali tidak memperoleh hasil yang memuaskan. Padahal pada tahun-tahun sebelumnya kota Tanjungbalai merebut

mendali pada setiap perlombaan terutama di nomor lari *sprint*. Pelatih juga mengatakan bahwa penyebab terjadinya masalah ini dikarenakan kurangnya pengembangan proses latihan yang dilakukan sebelumnya. Dengan perkembangan zaman, proses pengembangan kemampuan atlet juga seharusnya dilakukan. Hal ini yang tidak kami lakukan di kota Tanjungbalai.

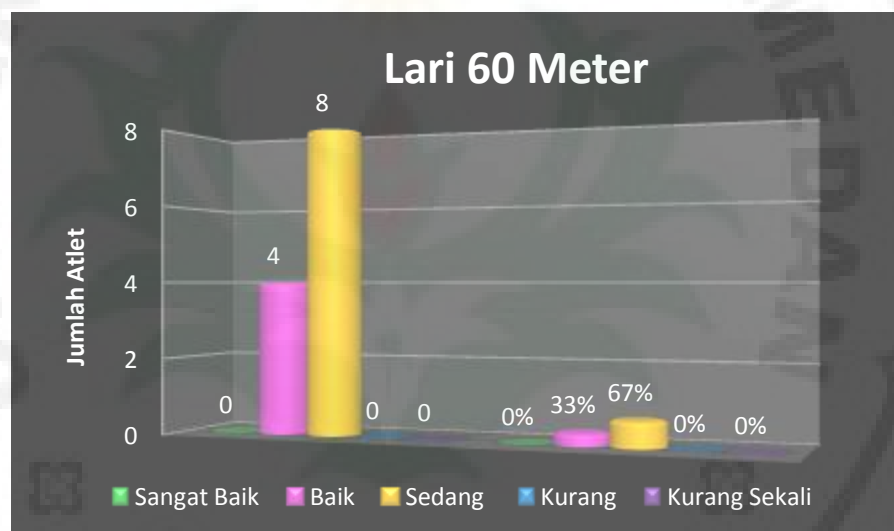
Kemudian pengamat mengobservasi kembali pada hari Minggu tanggal 26 Juli 2015. Pengamat mengamati atlet *sprint* melakukan latihan lari jarak pendek, pada saat latihan pengamat melihat atlet pada saat berlari mudah mengalami kelelahan dan cepat merasa letih, padahal latihan yang dilakukan baru 2 kali pengulangan atau repetisi, hal ini disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang baik.

Dari begitu banyak masalah yang diuraikan kemudian peneliti melakukan tes pendahuluan, hasilnya banyak atlet yang tidak mencapai kecepatan hasil lari yang maksimal. Berikut gambar diagram hasil lari 30 meter, 60 meter dan 100 meter.



Gambar 1. Diagram batang tes pendahuluan lari 30 meter (Sumber pribadi 13 Agustus 2015)

Hasil tes lari pada jarak 30 meter, kategori sangat baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 5 orang dengan persentase 42%, kategori kurang ada 1 orang dengan persentase 8%, dan kategori kurang sekali ada 6 orang dengan persentase 50%.



Gambar 2. Diagram batang tes pendahuluan lari 60 meter (Sumber pribadi 13 Agustus 2015)

Pada tes lari di jarak 60 meter, kategori sangat baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik ada 4 orang dengan persentase 33%, kategori sedang sebanyak 8 orang dengan persentase 67%, kategori kurang tidak ada dengan persentase 0%, dan kategori kurang sekali tidak ada dengan persentase 0%.



Gambar 3. Diagram batang tes pendahuluan lari 100 meter
(Sumber pribadi 13 Agustus 2015)

Pada tes lari *sprint* di jarak 100 meter, kategori sangat baik tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik ada 5 orang dengan persentase 42%, kategori memuaskan sebanyak 4 orang dengan persentase 33%, kategori cukup ada 3 orang dengan persentase 25%, dan kategori kurang tidak ada dengan persentase 0%.

Dari observasi, wawancara kepada pelatih, serta tes pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan penyebab rendahnya kemampuan lari *sprint* atlet putra pencab PASI Kota Tanjungbalai adalah kurangnya reaksi tolakan, Akselerasi dan kecepatan maksimal atlet pada saat berlari, pada saat berlari atlet kurang membuka langkahnya dengan semaksimal mungkin, rendahnya unsur kondisi fisik atlet seperti mudah mengalami kelelahan pada saat latihan, 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. Sementara latihan dalam meningkatkan fase akselerasi, kondisi fisik juga sangat penting di berikan kepada atlet *sprint* mengingat masalah yang telah diamati oleh peneliti. Latihan yang dapat meningkatkan kecepatan, akselerasi, kecepatan maksimal, kekuatan, frekuensi langkah, panjang langkah dan melatih kondisi fisik yaitu dengan latihan *resistance sprint* dengan menggunakan bentuk latihan *Parachute Running* dan *Light Sled*.

Latihan *parachute running* termasuk latihan lari menggunakan hambatan/perlawanan. Latihan *Parachute Running* adalah latihan yang efektif dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, meningkatkan akselerasi dan kecepatan maksimal pada hasil lari *sprint*. Latihan *parachute running* merupakan latihan lari dengan menggunakan parasut yang dipasang di pinggang seorang atlet. Sedangkan latihan *Light Sled* merupakan latihan lari menggunakan ban/besi yang diikat di pinggang. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan hasil lari *sprint* khususnya dinomor lari 100 meter.

Berdasarkan uraian di atas mengamat tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “ Perbedaan Pengaruh Latihan *Parachute Running* dengan Latihan *Light Sled* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah ialah:

1. Masih belum sempurnanya reaksi tolakan pada saat *start*.
2. kurangnya akselerasi dan kecepatan maksimal pada saat melakukan lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai.
3. Pada saat berlari atlet kurang membuka langkah kakinya dengan semaksimal mungkin.
4. Masih rendahnya unsur kondisi fisik yang menunjang keberhasilan terhadap hasil lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai.
5. Kurang maksimalnya latihan, pengetahuan, dan pengembangan proses latihan yang diberikan kepada atlet.
6. Masih rendahnya hasil lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian pada usaha meningkatkan hasil lari *Sprint* 100 Meter dengan memberikan tindakan berupa bentuk latihan *Parachute Running* dan *Light Sled*. Dengan sampel penelitian adalah Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Parachute Running* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai Tahun 2016?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai Tahun 2016?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Parachute Running* dengan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Parachute Running* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI kota Tanjungbalai Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI kota Tanjungbalai Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Parachute Running* dengan latihan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI kota Tanjungbalai Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui secara empiris perbedaan pengaruh latihan *Parachute Running* dengan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai 2016.

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 klub Pengcab PASI kota Tanjungbalai.

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