

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang menjadi dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik adalah aktifitas jasmani yang berisikan gerak-gerak alamiah seperti jalan, lompat, lempar, dan lari. Prestasi dalam pertandingan lari dinyatakan dalam satuan waktu. Pelari yang berprestasi adalah pelari yang mempunyai waktu lari lebih cepat daripada pelari lainnya. Prestasi yang tinggi merupakan hasil pembinaan yang lama dan berkesinambungan menuju sasaran yang ditetapkan. Ada empat fase yang mempengaruhi prestasi lari sprint menurut Jonath et. al. (1987;59), dari bukunya berjudul Leichatletik yang diterjemahkan oleh Soeparmono adalah sebagai berikut :

1. Dari start adalah kecepatan reaksi.
2. Pada fase percepatan positif yang menentukan adalah kekuatan tungkai.
3. Pada waktu lari dengan kecepatan maksimal adalah panjang langkah, frekuensi langkah, teknik, dan koordinasi.
4. Lalu sesudah dicapai kecepatan maksimal, faktor berikutnya adalah daya tahan kecepatan.

Carl Lewis membuat rekor dunia lari 100 meter tahun 1991 pada Kejuaraan Dunia Atletik di Roma, Italia. Prestasi sebelumnya dari Carl Lewis untuk 100 meter yang dibuat pada tahun 1987 adalah 9,93 detik yang dipecahkan menjadi

9,86 detik. Dalam empat tahun Carl Lewis mampu memperbaiki waktu tempuh 100 meter.

Berikut data-data dari Scientific Analysis of The World Championship Roma, 1987 dan data prestasi Carl Lewis dari Kompas yang diungkapkan Pesurnay (1991), adalah sebagai berikut :

TABEL 1.1
DATA PENINGKATAN PRESTASI CARL LEWIS
TAHUN 1987 DAN TAHUN 1991

Jarak	Prestasi 100 m Lewis		Waktu Tempuh per100 m Lewis	
	1987	1991	1987	1991
10 meter	1,94 detik	1,88 detik	1,94 detik	1,88 detik
20 meter	2,97 detik	2,96 detik	1,03 detik	1,08 detik
30 meter	3,92 detik	3,86 detik	0,95 detik	0,92 detik
40 meter	4,77 detik	4,77 detik	0,85 detik	0,89 detik
50 meter	5,67 detik	5,61 detik	0,90 detik	0,84 detik
60 meter	6,50 detik	6,46 detik	0,83 detik	0,85 detik
70 meter	7,33 detik	7,30 detik	0,83 detik	0,84 detik
80 meter	8,23 detik	8,13 detik	0,90 detik	0,83 detik
90 meter	9,09 detik	9,00 detik	0,86 detik	0,87 detik
100 meter	9,93 detik	9,86 detik	0,84 detik	0,86 detik

Dari data di atas terlihat bahwa Carl Lewis mampu memperbaiki reaksi startnya (V10) dari 1,94 detik menjadi 1,88 detik. Ia berhasil memperbaiki periode percepatan positif dari 20 meter menjadi 10 meter (dari V30 - V50 menjadi V40 - V50), dan berhasil memperbaiki periode kecepatan maksimal dari 30 meter menjadi 40 meter (dari V50 - V80 menjadi V40 - V80). Namun ia tidak berhasil memperbaiki daya tahan kecepatannya. Kecepatan maksimal adalah kualitas terbaik yang dimiliki Carl Lewis.

Latihan sprint dengan tarikan tali elastis dan latihan sprint dengan tahanan tali elastis merupakan salah satu metoda latihan yang dapat meningkatkan kecepatan maksimal. Latihan sprint dengan tarikan tali elastis terdiri dari gerakan-gerakan cepat yang memaksa seorang sprinter berlari secara maksimal, sehingga frekuensi langkah dituntut tinggi dan cepat maka kecepatan mampu ditingkatkan. Latihan dilakukan berpasangan, orang yang di depan bertindak sebagai penarik dengan melilitkan tali elastis atau ban dalam sepeda/motor ke pinggangnya dengan arah tali ke belakang. Orang yang di belakang bertindak sebagai nara coba, melilitkan tali elastis ke arah depan. Kedua orang berusaha meregangkan tali secara maksimal, setelah keregangannya maksimal nara coba berlari ke depan dengan optimal. Orang yang di depan berlari setelah keregangannya berkurang untuk mencapai jarak yang ditentukan dan menghindari tabrakan.

Keuntungan latihan sprint dengan tarikan tali elastis adalah :

1. Nara coba akan memaksa kecepatannya hingga maksimal akibat dari tarikan tali elastis yang teregang.
2. Frekuensi langkah dituntut tinggi dan cepat.
3. Fase menolak di belakang dilakukan dengan baik, sehingga sendi-sendi kaki, lutut, dan pinggul dapat diluruskan secara optimal.

Kerugian latihan sprint dengan tarikan tali elastis adalah :

1. Badan bagian atas akan tegak lurus atau cenderung condong ke belakang sebagai akibat tarikan tali elastis dan lurus sendi-sendi kaki, lutut, dan pinggul.
2. Tumit cenderung tidak mengenai pantat.

Latihan sprint dengan tahanan tali elastis berupa gerakan-gerakan cepat melawan tahanan dibebankan kepada nara coba yang melakukannya. Latihan ini mampu memperbesar panjang langkah dan memperkuat tumpuan pada lintasan/ daya pegas. Latihan ini dilakukan secara berpasangan di mana nara coba berlari di tahan oleh kawannya dengan menggunakan tali elastis atau ban dalam sepeda/ motor.

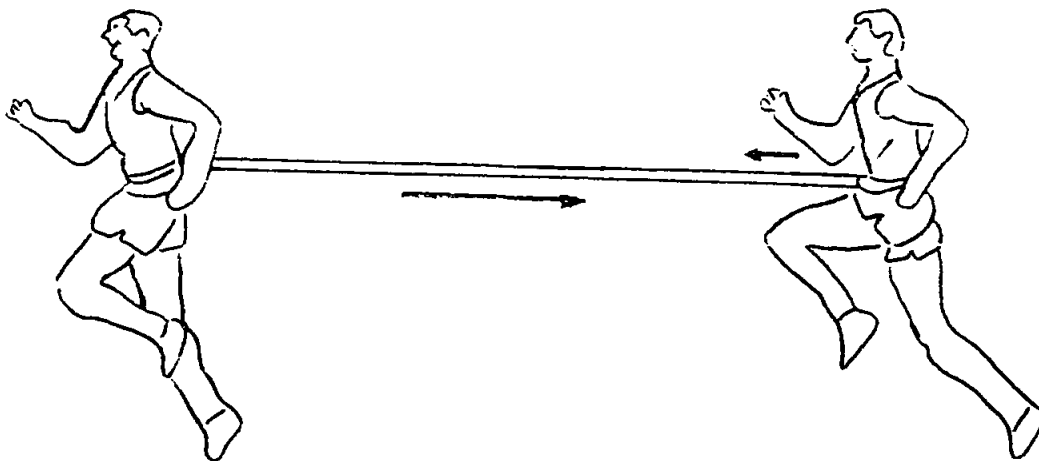
Keuntungan latihan sprint dengan tahanan tali elastis adalah :

1. Panjang langkah terlatih dengan baik sebagai upaya melawan tahanan.
2. Fase mengayun ke depan terlatih, tungkai atas dan tungkai bawah akan naik secara maksimal.
3. Tungkai tumpu pada kaki berpegas dengan baik pada lintasan.

4. Badan selalu condong dalam upaya melawan tahanan.
5. Lutut terangkat tinggi yang memungkinkan sprinter menolak pada lintasan lebih kuat.

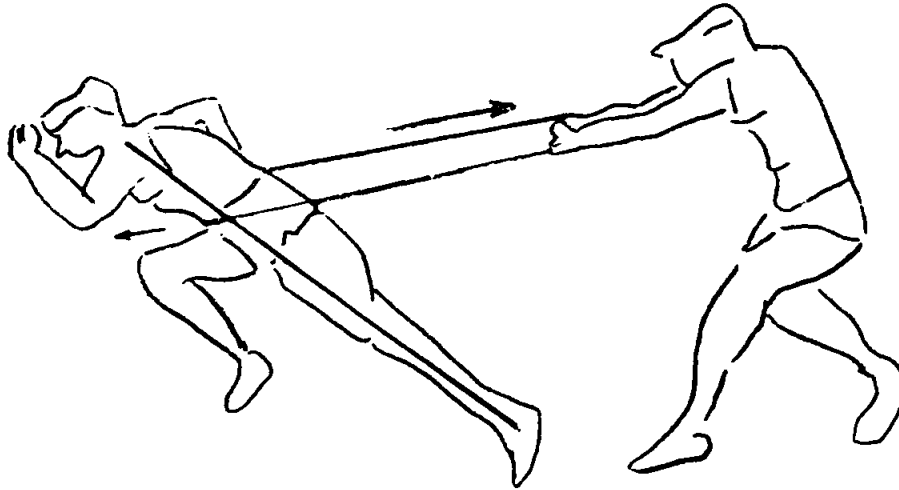
Kerugian latihan sprint dengan tahanan tali elastis adalah :

1. Kekakuan saat melakukan gerakan.
2. Fase menolak ke belakang kurang terlatih.



Gambar 1.1

Latihan Sprint dengan Tarikan Tali Elastis.



Gambar 2.1

Latihan Sprint dengan Tahanan Tali Elastis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, timbul suatu permasalahan, yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan sprint dengan tarikan tali elastis terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint.
2. Adakah pengaruh latihan sprint dengan tahanan tali elastis terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint.
3. Manakah di antara ke dua latihan tersebut yang paling efektif meningkatkan kecepatan maksimal pada lari sprint.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kegunaan praktis di lapangan.

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan sprint dengan tarikan tali elastis terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan sprint dengan tahanan tali elastis terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint.
3. Untuk mengetahui metode latihan manakah yang paling efektif dari kedua latihan tersebut di atas dalam meningkatkan kecepatan maksimal pada lari sprint.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Berguna untuk melihat seberapa besar sumbangan yang diberikan oleh latihan sprint dengan tarikan dan tahanan tali elastis terhadap peningkatan kecepatan maksimal.
2. Mengetahui perbedaan kedua bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint.
3. Sumbangan pemikiran mengenai latihan sprint yang dapat dijadikan bahan pemikiran bagi pelatih dalam melatih atletnya.

E. Pembatasan Masalah

Penelitian ini terbatas pada dua bentuk latihan sprint yang dapat meningkatkan kecepatan maksimal, yaitu latihan sprint dengan tarikan tali elastis dan tahanan tali elastis.

F. Definisi Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini maka penulis perlu membatasi berbagai istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut adalah :

1. **Latihan.** Harsono (1988;101), mengungkapkan batasan untuk training adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

2. **Sprint.** Ballesteros (1979;2), mengatakan “sprint adalah terdiri dari lari cepat, mulai jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter”. Sprint dalam penelitian ini adalah kecepatan tertinggi yang dapat dicapai oleh seorang pelari dalam melakukan lari sprint.

3. **Tarikan.** Poerwadarminta (1994;1012), mempunyai pengertian “apa-apa yang ditarik”. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tarikan adalah tali yang menarik pelari sehingga memaksa pelari tersebut menambah frekuensi langkahnya.

4. **Tahanan.** Poerwadarminta (1994;987), mempunyai pengertian “sesuatu yang menahan”. Dalam hal ini tali yang menahan pelari untuk meningkatkan panjang langkahnya.

5. **Elastis.** Poerwadarminta (1983;992), mempunyai pengertian “karet atau tali yang dapat mulur atau mengerut”. Dalam penelitian ini yang dimaksud elastis adalah daya pegas dari tali yang dipergunakan untuk menarik dan menahan pelari.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran yang dapat memberikan arah dan batasan-batasan dalam keseluruhan proses penelitian ini, serta membantu terhadap kesimpulan yang akan ditarik sehingga kesimpulan ini akan berada dalam batas-batas keberlakuan sepanjang anggapan dasar ini dapat diterima. Jadi, anggapan dasar merupakan teori yang melandasi tercapainya hasil penelitian yang kebenarannya dapat diterima oleh peneliti.

Pada lari sprint, pelari dituntut untuk berlari dengan secepat-cepatnya. Untuk itu diperlukan latihan yang menunjang peningkatan kecepatan. Teknik yang perlu dikembangkan secara maksimal adalah langkah kaki, yang berhubungan dengan panjang langkah dan frekuensi langkah. Dick menegaskan bahwa “Horizontal speed = stride length (metres) X stride rate (stride per second)”. Hal ini berarti kecepatan adalah panjang langkah kali frekuensi langkah.

Dari uraian latar belakang diterangkan bentuk latihan sprint dengan tarikan dan tahanan tali elastis. Latihan sprint dengan tarikan tali elastis lebih dominan

terhadap peningkatan frekuensi langkah sedangkan latihan sprint dengan tahanan tali elastis dominan terhadap panjang langkah.

Dari kedua bentuk latihan ini manakah yang lebih dominan dalam peningkatan kecepatan maksimal. Jonath et. al. (1987;60), menerangkan :

Pada rata-rata pelari cepat pria agaknya kecepatan maksimal itu dua pertiga terlaksana karena memperbesar langkah, dan sepertiga karena frekuensinya. Sebaliknya pada wanita perbaikan prestasi itu terutama dicapai dengan meningkatkan frekuensi langkah.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan penuntun ke arah penelitian untuk penjelasan yang harus dicari pemecahannya. Sudjana (1988;78), menerangkan bahwa :

Hipotesis berasal dari kata hipo, artinya bawah, dan tesis artinya pendapat. Hipotesis artinya pendapat yang kebenarannya masih belum meyakinkan, kebenaran pendapat tersebut perlu diuji dan dibuktikan. Pembuktian atau pengujian dilakukan melalui bukti-bukti secara empiris, yaitu melalui data-data atau fakta-fakta dilapangan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah teori yang masih bersifat sementara sampai kemudian dibuktikan kebenarannya melalui suatu eksperimen. Dalam penelitian yang menggunakan sampel siswa SMU Negeri 2 Bandung ini, diambil suatu hipotesis berdasarkan anggapan dasar sebagai berikut; Latihan sprint dengan tahanan tali elastis memberikan pengaruh yang lebih berarti dalam meningkatkan kecepatan maksimal lari sprint dibandingkan dengan latihan sprint dengan tarikan tali elastis.

