

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Atletik adalah cabang olahraga dengan semua unsur yang ada di dalamnya merupakan gerakan-gerakan naluriah manusia seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua di dunia. Menurut bangsa Belanda yang dikutip oleh Basuki (1979:22) dikatakan bahwa, "Athletiek is de moeder de sporten" yang berarti "Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga".

Pada cabang atletik, terdapat nomor-nomor perlombaan yang di antaranya adalah lari. Untuk nomor lari, terdapat beberapa fase teknik yang harus diperhatikan terutama mengenai fase start. Hal ini penting, oleh karena fase ini merupakan fase pertama yang harus dikuasai oleh seorang pelari.

Dalam teknik start lari, kita mengenal ada beberapa cara dalam melakukannya yang salah satu di antaranya adalah start jongkok. Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1979:59) bahwa, "Start jongkok atau start berlutut dipergunakan oleh pelari cepat". Start jongkok ini terdiri dari tiga macam yaitu: Bunch Spacing (start pendek), Medium Spacing (start sedang) dan Elongated Spacing (start panjang). Untuk teknik start jongkok ini, terdapat beberapa fase yaitu fase meletakkan lengan di belakang garis start,

dengan posisi lengan yang terbuka dalam start jongkok.

Diharapkan hasilnya nanti akan dapat menentukan posisi lengan mana antara kedua posisi lengan tersebut yang lebih efektif dan berkesan kepada atlet yang akan menghasilkan kecepatan start dalam start jongkok.

B. Masalah Penelitian.

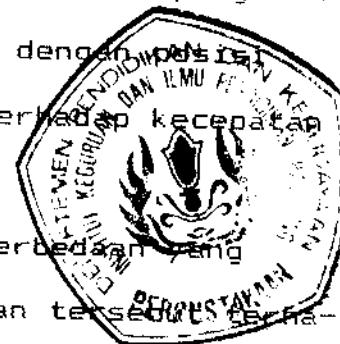
Berdasarkan pada latar belakang masalah tersebut, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruhnya dari perbedaan posisi lengan selebar bahu dengan posisi lengan yang terbuka pada start jongkok terhadap kecepatan start?
2. Bagaimanakah pengaruh dari penempatan kedua posisi lengan tersebut terhadap kecepatan start jongkok?
3. Manakah yang lebih efektif dari kedua macam posisi tersebut terhadap kecepatan start jongkok?

C. Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah;

1. Untuk mengetahui adakah terdapat perbedaan dan pengaruh latihan dengan posisi lengan selebar bahu dengan posisi lengan yang terbuka dalam start jongkok terhadap kecepatan start.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh dan perbedaan yang berarti dari penempatan kedua posisi lengan tersebut terhadap



dap kecepatan start jongkok.

3. Untuk memperoleh jawaban posisi lengan yang mana dari kedua posisi tersebut yang lebih efektif terhadap kecepatan start dalam melakukan start jongkok.

D. Kegunaan Penelitian.

Dalam proses penelitian dan hasil yang diperoleh sangat diperlukan data yang obyektif dan representatif. Dari hasil data yang obyektif dan representatif itu nanti diharapkan dapat membantu masyarakat khususnya golongan pendidik atau guru olahraga, pelatih, atlet, dan para peneliti lain dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Antara lain kegunaan penelitian ini adalah;

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai sumbangan ke-ilmuan bagi pengembangan keolahragaan pada umumnya dan atletik pada khususnya terutama pada nomor lari yang secara langsung akan menggunakan hasil penelitian ini.
2. Secara praktis, dapat dijadikan masukan bagi guru dan pelatih atletik, untuk memberikan perbaikan teknik start terutama start jongkok kepada siswa ataupun atletnya.

E. Pembatasan Masalah.

Agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini penulis membatasi permasalahan terhadap aspek-aspek yang ingin diteliti. Sehubungan dengan itu Surakhmad (1990:36) mengemukakan;

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, ongkos, dan lain-lain yang timbul dari rencana tertentu itu.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah tersebut sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan untuk mencari atau mengetahui apakah terdapat perbedaan kecepatan start antara yang menggunakan posisi lengan selebar bahu dengan posisi lengan yang terbuka dalam start jongkok.
2. Populasi penelitian ini terbatas pada siswa putra SMP Negeri 2 Cikijing, Majalengka, tahun ajaran 1995/96. Sampel diambil secara acak dan sampel tersebut telah mengenal dan mengetahui keterampilan dasar start jongkok. Penguasaan keterampilan sampel tersebut adalah pada tahap pemula.
3. Waktu yang diambil adalah waktu tempuh dari aba-aba "ya" yaitu gerakan pertama hingga siswa melewati garis finis dalam jarak 10 meter. Peneliti hanya mengambil faktor lengan selebar bahu dan lengan terbuka terhadap kecepatan start dalam start jongkok. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecepatan start diperkecilkan.

F. Anggapan Dasar.

Anggapan dasar merupakan asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang hendak diteliti. Menurut Arikunto (1993:55);

Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda.

Berdasarkan permasalahan yang telah penulis kemukakan, secara teoritis banyak ahli menganjurkan dalam melakukan start jongkok posisi lengan dan jari hendaklah diletakkan di belakang garis start dan kedudukan lengan tersebut hendaklah selebar bahu. Hal ini dapat dimengertikan dari Ilmu Biomekanik yaitu;

1. Untuk mendapatkan posisi labil dari posisi ini para atlet akan mengambil masa lebih lama dan lebih berat untuk mengangkat panggul lebih tinggi dari kepala.
2. Kontraksi otot pada sikap "siap" lebih kecil sehingga "reaction time" dan "movement time" menjadi lebih lambat. (kontraksi otot normal).
3. Moment stabilitas dinamis lebih berat.

Untuk posisi lengan terbuka dapat dianalisa sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan posisi labil lebih cepat dan ringan.
2. Kontraksi otot menjadi lebih besar sehingga "reaction time" dan "movement time" menjadi lebih singkat.
3. Moment stabilitas dinamis menjadi lebih ringan, mengakibatkan mudah bergerak ke depan.
4. Semasa panggul diangkat, penggunaan tenaga lebih efisien.

G. Hipotesis.

Hipotesis merupakan petunjuk ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Arikunto (1992:62) menjelaskan sebagai berikut, "Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul".

Manakala menurut Sudjana (1991:37) menjelaskan pengertian hipotesis yaitu,

Hipotesis berasal dari kata hipo, artinya bawah, dan tesis, artinya pendapat. Hipotesis berarti pendapat yang kebenarannya masih rendah atau kadar kebenarannya masih belum menyakinkan. Kebenaran pendapat tersebut perlu diuji atau dibuktikan.

Berdasarkan asumsi di atas penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut; "Posisi lengan yang terbuka akan memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap kecepatan start jongkok bila dibandingkan dengan posisi lengan selebar bahu".

H. Penjelasan Istilah.

Untuk menghindari terjadinya kesalah-pahaman dalam penafsiran istilah-istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi pengertian-pengertian istilah sebagai berikut:

1. Pengaruh. Menurut Foerwadarmenta (1986:731), ialah, "Daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (orang, benda dsb.) yang berkuasa atau berkekuatan.

2. Start jongkok. Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1979:59) bahwa, "Start jongkok atau start berlutut dipergunakan oleh pelari cepat". Start jongkok terdiri dari tiga macam yaitu; Bunch Spacing (start pendek), Medium Spacing (start sedang) dan Elongated Spacing (start panjang).

3. Kecepatan. Harsono (1988:216) menjelaskan bahwa:

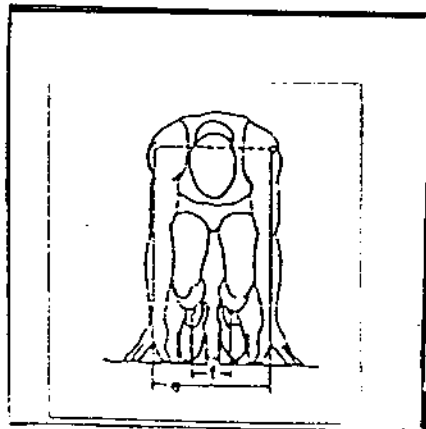
Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

Kecepatan yang dimaksudkan penulis adalah kecepatan siklis. Kecepatan ini adalah hasil yang dihitung dari frekuensi gerak misalnya frekuensi langkah dan amplitudo gerak dan panjang langkah. Bila gerak ini mulai dengan kecepatan 0 (nol) pada pemberian isyarat mulai, dan jika waktunya dihitung dari pemberian yaitu seperti misalnya pada lari jarak pendek, maka dapat dibedakan faktor-faktor sebagai berikut: kecepatan reaksi (pada start), kecepatan start pada meter-meter pertama), kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal, maupun stamina atau kemampuan untuk mempertahankan kecepatan.

Dalam penelitian ini, kecepatan yang ingin diteliti oleh penulis adalah kecepatan start yaitu waktu tempuh dari pemberian aba-aba "Ya" hingga saat melewati garis finis dalam jarak 10 meter.

4. Posisi lengan selebar bahu (shoulder width apart).

Menurut Oxford Students Dictionary mengatakan; "Wide part is with a large space in between stand with your leg wide apart". Ini dapat diartikan bahwa posisi lengan selebar bahu adalah besarnya ruang antara kedudukan kaki ketika berdiri.



Gambar 1.1: Posisi Start Lengan Selebar Bahu.