

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana dalam pembangunan bangsa, khususnya pembangunan dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Demikian pula halnya dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Pencarian bibit-bibit olahragawan yang tepat adalah di sekolah-sekolah, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi.

Proses belajar mengajar, olahraga dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan disemua jenjang pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) ataupun di Perguruan Tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani anak didik, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerakanya.

Sebagai calon pendidik atau guru olahraga maupun pelatih, harus mampu mengajar dan melatih secara profesional, mampu menerapkan metode mengajar atau melatih yang baik dan tepat agar memperoleh hasil yang optimal. Perkembangan dan kemajuan zaman menuntut tenaga pendidik dan pelatih memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik. Hal ini perlu disadari bahwa dalam upaya mengatasi permasalahan yang muncul dan keragaman jenis kebutuhan serta peningkatan aspirasi masyarakat khususnya berkaitan dengan prestasi olahraga. Salah satu cabang olahraga tersebut diantaranya adalah cabang atletik, Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut yang termasuk dalam nomor lapangan salah satunya diantaranya adalah lari *sprint* atau lari cepat.

Lari cepat adalah lari dimana peserta lari menempuh sepanjang jarak tertentu dengan kecepatan penuh. Bagian terpenting dari lari cepat 100 meter terletak pada kecepatannya, oleh karena itu faktor kecepatan adalah salah satu unsur utama yang perlu diperhatikan. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selain pada lintasan mendatar, lari *sprint* dapat dilakukan pada lintasan menanjak atau

menurun. A. Hamidsyah Noer (1995 : 169) menyatakan, “Latihan kecepatan dapat dilakukan dengan menaiki bukit (*up hill*) dan menuruni bukit (*down hill*)”.

Atletik nomor lari *sprint* 100 meter tidak hanya sekedar diajarkan sebagai salah satu bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan disekolah-sekolah bahkan dapat ditingkatkan dalam aktifitas ekstrakurikuler. Pendidikan olahraga dimanfaatkan sebagai alat pendidikan, sehingga menjadi materi pendidikan jasmani. Menurut Sugiyanto (1994: 28) “ aktivitas fisik yang dipilih didalam pendidikan olahraga berupa gerakan-gerakan tubuh dalam pola-pola tertentu yang bisa merangsang fungsi-fungsi organ tubuh, serta meningkatkan efisiensi dan efektifitas gerak tubuh”. Dengan latihan-latihan khusus, lari *sprint* 100 meter bisa menjadi olahraga prestasi bagi siswa. Sampai saat ini pembinaan olahraga melalui ekstrakurikuler disekolah dalam memperoleh prestasi belum lah maksimal. Tujuan dari pembinaan olahraga prestasi ini yaitu untuk menjangking siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal dan dapat dilakukan secara berjenjang.

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter harus ditujukan pada kekuatan ayunan lengan dan langkah kaki dengan menggunakan metode latihan secara umum dan khusus. Berkaitan dengan metode latihan secara umum dan khusus, dapat dikemukakan beberapa metode diantaranya metode latihan *up hill sprint dan down hill sprint*. Masing-masing metode latihan tersebut mempunyai fungsi dan tujuan dalam pelaksanaannya. Metode latihan *Up Hill Sprint* merupakan bentuk latihan lari cepat yang dilakukan pada lintasan naik atau lari menaiki bukit. Dengan kata lain, latihan lari cepat *up hill* yaitu lari cepat pada lintasan naik. Dalam hal ini Lee E, Brown,. Vance. A, Ferrigno., and Juan Carlos Santana (200: 67) menyatakan, “Lari mendaki bukit (*up hill*) yaitu atlet diharuskan untuk berlari mendaki bukit dengan kecepatan menengah berulang-ulang.

Sedangkan metode latihan *down hill sprint* merupakan latihan lari cepat dengan menuruni bukit yang dilakukan dengan kecepatan maksimal tanpa mengurangi kecepatan serta menahan berat tubuh agar mendapatkan kecepatan yang maksimal. Lari menuruni bukit (*down hill*) bertujuan untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki agar diperoleh frekuensi kecepatan yang maksimal. Dalam melakukan latihan menuruni bukit ini harus diperhatikan beberapa faktor penting agar tidak terjadi cedera diantaranya dalam lari tidak boleh ditahan karena dapat membahayakan lutut. Kedua metode latihan lari cepat *up hill* dan *down hill* tersebut mengembangkan unsur *dynamic strenght*. Dengan dikembangkannya *dynamic strenght* pada latihan lari cepat *up hill dan down hill sprint* sangat mendukung kemampuan lari cepat. Karena kecepatan lari seseorang dipengaruhi oleh kekuatan otot dinamis maka

kedua metode tersebut akan memberikan kontribusi terhadap penguasaan teknik lari cepat, karena pada teknik lari cepat harus dilakukan dengan memperpanjang langkah dan mempercepat frekuensi langkah.

Berdasarkan karakteristik yang dikembangkan dari metode latihan lari cepat *up hill* dan *down hill* tersebut, keduanya sangat dibutuhkan dalam program lari *sprint* namun belum diketahui seberapa besar pengaruhnya terhadap peningkatan prestasi lari 100 meter. Dalam meningkatkan prestasi lari *sprint* 100 meter diperlukan berbagai pertimbangan dan perhitungan serta analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menentukan dan menunjang prestasi lari 100 meter. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah bentuk anatomis bentuk tubuh dari setiap individu dapat dilihat dari tinggi badan dan panjang tungkai, bentuk tubuh seseorang berkaitan dengan ukuran (proporsi) tubuhnya. Hal ini artinya, proporsi tubuh seseorang dapat diketahui dari tinggi badan dan panjang tungkai. Perbandingan antara tinggi badan dan panjang tungkai pada saat melakukan aktifitas olahraga dari berbagai cabang olahraga sangat berbeda dan sangat berpengaruh dengan penampilan seseorang memiliki tinggi badan karena tungkainya panjang, tetapi tubuhnya pendek. Demikian juga sebaliknya, tinggi badan seseorang karena memiliki badan panjang tetapi tungkainya pendek.

Banyak cabang olahraga yang menuntut perbandingan antara panjang tungkai dan tinggi badan. Tungkai yang panjang dan togok yang pendek sangat cocok untuk cabang olahraga dayung, basket, lari gawang. Sedangkan seseorang yang memiliki tungkai pendek (togok panjang) sangat cocok untuk cabang olahraga angkat besi, gulat dan senam. Demikian juga untuk cabang lari *sprint* 100 meter, rasio yang bagaimana yang ideal untuk mendukung pencapaian prestasi lari 100 meter.

Lari cepat (*sprint*) 100 meter merupakan cabang olahraga atletik yang juga membutuhkan syarat bentuk tubuh yang baik agar dapat menunjang prestasi yang tinggi. Badan yang tinggi dan memiliki otot-otot yang sangat kuat sangat dibutuhkan dalam lari cepat 100 meter. Ditinjau dari anatomi bahwa, seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang tinggi biasanya disertai dengan tubuh yang panjang, seperti tungkai. Tungkai yang panjang berperan sangat penting untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal. Karena tungkai yang panjang dapat dimanfaatkan secara maksimal pada teknik lari 100 meter. Namun demikian seseorang yang memiliki bentuk tubuh yang tinggi (tungkai yang panjang) biasanya lemah atau kalah dalam melakukan *start* pada lari cepat 100 meter. Biasanya seseorang yang memiliki perawakan tubuh tidak tinggi (tungkai panjang), tetapi berotot memiliki kecepatan start cukup baik pada jarak 20-30 meter. Hal ini artinya, seseorang yang memiliki bentuk

tubuh tidak tinggi jika mampu mempertahankan kecepatan lari dari *start* hingga *finish*, maka akan memiliki kemampuan lari *sprint* 100 meter.

Siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cepu adalah sampel yang digunakan dalam penelitian untuk menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian, sebenarnya siswa disekolah ini memiliki potensi yang sangat besar dalam pengembangan olahraga khususnya olahraga dalam cabang atletik lari *sprint* 100 meter, sebenarnya pelaksanaan latihan lari *sprint* 100 meter telah berjalan baik, kondisi tersebut didukung dengan faktor-faktor yang dijelaskan diatas seperti tinggi badan dan panjang tungkai yang cocok untuk seorang *sprinter*, serta dukungan sekolah terhadap kegiatan olahraga khususnya cabang atletik nomor lari *sprint* 100 meter. Dari penilaian yang telah dilaksanakan tidak semua siswa memiliki kemampuan *sprint* 100 meter yang baik. Apabila siswa dalam melaksanakan *sprint* 100 meter dengan teknik yang benar dengan waktu tempuh secepat-cepatnya maka akan dapat menghasilkan seorang pelari yang baik. Tapi kenyataannya tidak semua siswa memiliki bentuk tubuh yang sama, karena setiap individu bentuk anatominya berbeda ada yang memiliki tinggi badan yang berbeda serta panjang tungkai yang berbeda. Ini juga bisa dilihat dari pemilihan sampel siswa yang merupakan siswa ekstrakurikuler dari berbagai cabang olahraga yang ada di SMP N 1 Cepu.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas menunjukkan bahwa, prestasi lari cepat 100 meter dapat ditingkatkan dengan metode latihan lari *up hill sprint* dan *down hill sprint*. Dari kedua metode tersebut juga ditunjang dengan tinggi badan dan panjang tungkai untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam lari. Untuk mengetahui hal tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul, ” Perbedaan pengaruh metode latihan *up hill sprint* dan *down hill sprint* terhadap prestasi lari 100 meter ditinjau dari rasio panjang tungkai dan tinggi badan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode *up hill sprint* dan *down hill sprint* terhadap prestasi lari 100 meter?
2. Adakah perbedaan prestasi lari 100 meter antara siswa yang memiliki rasio panjang tungkai- tinggi badan tinggi dan rasio panjang tungkai-tinggi badan rendah?
3. Adakah interaksi antara metode latihan dengan rasio panjang tungkai-tinggi badan terhadap prestasi lari 100 meter?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh antara metode *up hill sprint* dan *down hill sprint* terhadap peningkatan prestasi lari 100 meter.
2. Perbedaan peningkatan prestasi lari 100 meter antara siswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan tinggi, dengan siswa yang memiliki rasio panjang tungkai dan tinggi badan yang rendah.
3. Pengaruh interaksi antara metode latihan dengan rasio panjang tungkai dan tinggi badan terhadap peningkatan prestasi lari 100 meter.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa yang dijadikan sampel penelitian dapat menambah pengetahuan dan wawasan akan manfaat latihan melalui metode latihan *up hill sprint*, *down hill sprint* dan rasio panjang tungkai dan tinggi badan untuk meningkatkan lari 100 meter.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan penyusunan metode latihan bagi guru.
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.