

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia. Nomor pada cabang olahraga atletik terbagi dari jalan, lari, lompat dan juga lempar. Pada saat ini atletik sudah menjadi salah satu cabang yang cukup diminati oleh masyarakat. Itu terlihat dari banyaknya berdiri klub-klub binaan untuk olahraga yang satu ini, baik di kota kecil, maupun di kota besar seperti Jakarta. Hal ini terlihat dari tingginya tingkat partisipasi klub-klub dalam mengikutsertakan atlet binaannya pada kejuaraan atletik terbuka.

Nomor lari jarak pendek merupakan nomor lari yang sangat diminati. Ini bisa terlihat dari jumlah atlet yang ikut pada kejuaraan-kejuaraan terbuka yang berskala nasional seperti Jabar open, Jakarta open ataupun Jatim open. Banyaknya peminat nomor jarak pendek tidak lepas dari bergengsinya nomor ini. Sang juara akan menjadi manusia tercepat, karena mampu mencapai garis finish lebih cepat dari lawan-lawannya.

Untuk menjadikan seorang atlet lari jarak pendek (*sprinter*) menjadi pelari tercepat, maka dibutuhkan pembinaan yang baik oleh klub guna mempertajam catatan waktu si atlet. Pembinaan yang baik harus lah

memperhatikan semua faktor penunjang prestasi yaitu faktor fisik, teknik taktik dan mental.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan yaitu pada klub P.A. Puspor Jaya, peneliti menemukan adanya *stuck* prestasi dari hasil lari 100 meter putra pada kejuaraan atletik bulanan. Dimana seharusnya setiap atlet bisa mempertajam waktu pada setiap kejuaraan diadakan. Tapi pada kenyataannya prestasi atau catatan waktu nya tidak meningkat bahkan cenderung turun dari waktu terbaiknya.

Maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang apa yang menyebabkan prestasi atlet pada klub P.A. Puspor Jaya tidak meningkat atau tidak menunjukkan *progresifitas*. Apakah *stuck* prestasi ini disebabkan oleh tidak tepatnya program yang diberikan pelatih, atau bisa jadi proses penyaringan bakat (*talent scouting*) , tingkat kedisiplinan atlet, maupun sarana dan prasarana yang digunakan.

Jika dilihat dari program pelatih, maka kita akan membahas 4 faktor yang menentukan prestasi seorang atlet , yaitu : faktor teknik, fisik, taktik, dan mental. Semua faktor ini akan sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Maka dari itu haruslah adanya tindak lanjut untuk melihat faktor apa sebenarnya yang menyebabkan *stucknya* prestasi atlet P.A. Puspor Jaya.

Semua cabang olahraga termasuk olahraga atletik membutuhkan teknik agar dapat melakukan suatu gerakan dengan efektif dan efisien. Efektif

dan efisien berarti mampu melakukan suatu gerakan dengan sedikit tenaga namun mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam nomor lari jarak pendek sendiri ada 4 teknik yang perlu diperhatikan yaitu: teknik start, teknik akselerasi, teknik lari, dan teknik finis.

Start yang digunakan untuk nomor lari jarak pendek adalah *start* jongkok. Beberapa nomor lari jarak pendek yang menggunakan *start* jongkok nomor lari 100 meter. Posisi *start* jongkok adalah kedua tangan menyentuh tanah, salah satu lutut harus menyentuh tanah pada posisi bersedia, dan diangkat saat posisi siap. Serta posisi badan dalam keadaan horizontal.

Teknik *start* yang baik akan membantu meningkatkan atau mempertajam catatan waktu seorang *sprinter*. Dengan teknik *start* yang baik, *sprinter* tidak akan mengeluarkan banyak energi pada saat fase akselerasi sesaat setelah keluar dari *startblok*. Ini dikarenakan start yang baik akan membantu atlet untuk mempertahankan kecondongan tubuh. Sehingga secara otomatis kaki akan mengimbangi dengan cara melangkah dan mendorong kedepan. Kemudian secara perlahan seiring bertambahnya kecepatan *sprinter* maka tubuh akan naik sampai tubuh benar-benar lurus vertikal.

Pada saat peneliti masih aktif menjadi atlet, peneliti menemukan suatu masalah pada saat melakukan teknik *start* jongkok. Masalahnya adalah ketidaknyamanan pada saat melakukan start jongkok seperti: tidak efektifnya

dorongan kaki , terlalu cepat berdiri saat *start* dilakukan, bahkan peneliti pernah terjatuh saat melakukan *start*. Semua yang peneliti rasakan berhubungan dengan teknik start jongkok. Masalah ini berkaitan dengan pengaturan jarak kaki dengan garis start.

Selain dari pengalaman pribadi , peneliti juga mengamati *sprinter* lain pada saat bertanding. Mereka mengatur jarak kaki depan dan mengatur jarak kaki belakang dengan garis start. Ada yang mengatur jarak 1.5 kaki ada yang 2 kaki dan ada yang 2.5 kaki. Selain itu peneliti juga mengamati cuplikan vidio pada kejuaraan atletik dunia serta berdiskusi dengan pelatih. Maka dari pengalaman dan melalui pengamatan tersebut peneliti menemukan jarak antara kaki depan dengan garis start berpengaruh terhadap teknik start.

Selain dari itu saat peneliti kuliah “kepelatihan atletik 1” pun dibahas tentang penempatan blok pada start jongkok. Penempatan blok itu tidak boleh terlalu jauh, dan juga tidak boleh terlalu dekat. Sehingga peneliti akhirnya mengatur jarak antara kaki depan dengan garis start dengan jarak 2 kaki dimana jarak seperti ini disebut juga dengan medium start.

Setelah berlatih menggunakan jarak kaki depan dengan jarak 2 kaki (medium start) , peneliti merasa lebih nyaman saat keluar start. Tubuh juga secara otomatis mampu mempertahankan kecondongan dan secara perlahan mulai naik. Kaki pun mengikuti sikap condong nya tubuh untuk menjaga keseimbangan. Oleh karena itu pada saat keluar start blok tenaga yang

dikeluarkan jadi lebih sedikit. Perolehan waktu 100 meter peneliti pun juga meningkat dibanding dengan sebelumnya.

Tidak bisa dipungkiri lagi dalam lari jarak pendek *start* yang bagus sangat berpengaruh untuk mendapatkan prestasi yang baik. Maka dari itu pemilihan teknik start yang akan dipakai sangat menentukan. Ada 3 jenis teknik start dalam start jongkok, yaitu : short/ bunch start, medium start dan long start. Perbedaan ketiga nya terletak pada pengaturan jarak antara kaki depan dengan garis start.

Jika pada saat perlombaan *sprinter* bisa melakukan *start* dengan baik, bahkan unggul dari lawan maka akan meningkatkan kepercayaan diri dan memberi sugesti pada dirinya untuk mencapai hasil yang maksimal. Sehingga pada saat terdengar bunyi pistol dari wasit yang menandakan pertandingan dimulai, pelari telah terlebih dahulu meninggalkan para pesaingnya.

Karena faktor start yang baik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi *sprinter* maka , penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan penempatan kaki depan pada start jongkok terhadap hasil lari 30 meter. Dimana lari 30 meter adalah awalan seorang *sprinter* untuk mendapatkan kecepatan maksimum . Semakin bagus seorang *sprinter* keluar dari start nya maka semakin cepat pula dia berlari dan

menemukan kecepatan maksimal. Maka dari itu hasil yang dicapai *sprinter* untuk nomor 100 atau 200 akan menjadi lebih baik.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Didasari latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah yang menyebabkan tumpulnya prestasi atlet sprinter P.A. Puspor Jaya ?
2. Apakah faktor teknik mempengaruhi prestasi atlet PA Puspor Jaya?
3. Seperti apakah teknik dasar pada nomor lari jarak pendek?
4. Apakah perbedaan teknik start jongkok berpengaruh terhadap catatan prestasi pada atlet binaan PA Puspor Jaya?

C. PEMBATASAN MASALAH

Agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka dibatasi pada “analisis teknik start jongkok pada lari 30 meter”

D. PERUMUSAN MASALAH

Berlandaskan kepada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatas masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan adalah :

1. Manakah teknik start yang lebih efektif digunakan dalam lari 30 meter ?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

1. Sebagai upaya membantu memajukan sprinter DKI Jakarta pada khususnya dan nasional pada umumnya.
2. Sebagai bahan informasi bagi para sprinter daerah maupun nasional.
3. Hasil penelitian ini diharapkan membantu para pelari jarak pendek untuk menentukan jenis start yang akan dipakai.
4. Hasil dari penelitian ini diharapkan berguna bagi pelatih dan
5. atlet, baik di level klub, daerah, maupun nasional agar dapat mempertajam catatan waktu.
6. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan juga pembaca.