

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah bagian integral dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga seseorang akan dapat menjaga kesehatan dan memperoleh kesenangan pribadi, selain itu olahraga juga dapat dikerahkan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu menuju peningkatan prestasi.

Dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai. Pencapaian prestasi olahraga tersebut salah satunya melalui cabang olahraga atletik. Karena atletik adalah salah satu cabang olahraga paling tua dari cabang olahraga lainnya, atau lebih dikenal dengan (*mother of sport*). Gerakan-gerakan yang terkandung di dalam olahraga atletik adalah gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Sebagai tambahan, olahraga atletik ini merupakan salah satu unsur penting dalam gerakan Olimpiade modern. Ini dilakukan semua negara (di dunia) karena disadari adanya nilai-nilai edukatif tinggi yang tergantung di dalamnya serta peranannya yang sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani dan seringkali menyediakan landasan dasar bagi usaha peningkatan prestasi optimal bagi cabang olahraga lain, dan tidak

pula jarang digunakan sebagai suatu barometer perkembangan suatu negara.

Tetapi untuk pencapaian prestasi tersebut atlet harus berlatih secara teratur, terus menerus dan secara sistematis, seperti yang di kemukakan Harsono bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.¹

Prestasi seorang olahragawan tidak semata-mata ditentukan kemahiran menguasai teknik gerakannya saja, tetapi ditentukan juga oleh kesiapan memenuhi secara maksimal faktor-faktor pendukung yang lain. Dalam melakukan pembinaan olahraga atletik meliputi faktor teknik, fisik, dan psikis.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut ternyata sangat erat dan saling mempengaruhi sehingga apabila ada pelatih atau pembina yang mengabaikan atau memberi perhatian kepada faktor tertentu yang lain, jelas tidak akan menghasilkan prestasi yang diharapkan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia perlu diadakan pembibitan-pembibitan, agar sewaktu-waktu para atlet seniornya sudah tidak dapat berprestasi lagi dapat digantikan dengan juniornya sebagai penerus perjuangannya dalam usaha mengharumkan nama bangsa dan negara. Pencapaian prestasi olahraga

¹ Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta Dirjen Dikti, P2LPTK, 1988. h. 101.

yang optimal tidaklah mudah, diperlukan usaha dan latihan yang maksimal dan disiplin yang tinggi. Selain itu seorang atlet pun harus mengasumsi nutrisi yang baik karena dengan memakan makanan yang baik akan menghasilkan energi yang baik pula pada saat atlet itu sedang berlatih.

Sekarang pembinaan atlet atletik sudah menunjukkan kemajuan dengan besarnya perhatian pemerintah terhadap perkembangan prestasi olahraga atlet atletik seperti sarana dan pra sarana yang sudah mulai dikembangkan dan pembinaan yang sudah ada antara lain Diklat Ragunan, Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). Ditambah lagi dengan antusiasnya Ketua Umum PB PASI dengan mengadakan pemusatan latihan khususnya bagi atlet-atlet junior.

Pembinaan olahraga di perguruan tinggi yang dilaksanakan melalui Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) pada saat ini perlu terus dikembangkan dan diintensifkan, karena perguruan tinggi merupakan tempat yang strategis bagi pembinaan atlet mahasiswa, dimana usia tersebut adalah tahap usia puncak prestasi (*golden age*).

Dewasa jumlah PPLM binaan Kementerian Pemuda dan Olahraga sebanyak 24 perguruan tinggi dan 5 PPLM rintisan di perguruan tinggi yang tersebar di 26 propinsi. Pola pembinaannya dilaksanakan secara terpusat (diasramakan) dan mahasiswa melakukan latihan secara rutin, sekaligus mengikuti kuliah akademik di perguruan tinggi yang bersangkutan dan/atau

perguruan tinggi sekitarnya. Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) diadakan setiap tahun. Kejurnas PPLM sudah dilaksanakan sejak tahun 2003 dan ditahun itu pula PPLM berdiri dibawah binaan Kementrian Pemuda dan Olahraga. Cabang olahraga di PPLM sendiri masih tergolong sedikit. Karena hanya ada empat cabang olahraga, yaitu Atletik, Pencak Silat, Sepak Takraw dan Gulat.

Untuk cabang olahraga Atletik, nomor-nomor yang dipertandingan cukup bergengsi, terutama nomor lari jarak pendek (*sprint*), terlebih lagi nomor 100 meter. Untuk nomor 100 meter putera sudah terjadi pemecahan rekor. Rekor sebelumnya dipegang oleh Mardi Lestari dengan catatan waktu 10.20 detik ditahun 1989. Dan setelah 20 tahun akhirnya terjadi pemecahan rekor tersebut menjadi 10.17 detik atas nama Suryo Agung Wibowo pada *SEA Games* 2009. Waktu tersebut sekaligus menjadi rekor nasional dan rekor *SEA Games* terbaru. Sedangkan untuk pemegang rekor nasional puteri masih dipegang oleh Irene T. Joseph dengan catatan waktu 11.56 detik pada *SEA Games* 1999 sampai sekarang. Beberapa faktor belum terjadi pemecahan rekor nasional puteri mungkin karena faktor minimnya *sprinter* di Indonesia atau bakat para atlet lainnya sehingga sampai sekarang belum terjadi pemecahan rekor, baik pada, Kejuaraan Nasional, Pekan Olahraga Nasional (PON), *SEA Games*, *Asian Games* maupun *Olympic Games*.

Pada Kejuaraan Nasional PPLM dari tahun 2008-2012 waktu terbaik putera dimiliki oleh Yudi Dwi Nugroho dari PPLM UNESA Surabaya dengan

catatan waktu 10.53 detik. Sedangkan untuk waktu terbaik puteri dimiliki oleh Serafi Anelies Unani dari PPLM UNESA Surabaya dengan catatan waktu 11.98 detik.

Agar prestasi atlet atletik nomor lari 100 meter putera dan puteri Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) terus meningkat, maka harus disiapkan upaya mengevaluasi dan mengidentifikasi hasil setiap perlombaan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah menganalisa setiap hasil perlombaan yang didapat sebagai bahan untuk koreksi dan penyusunan program latihan kedepan yang tepat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan meninjau perkembangan prestasi atlet putera dan puteri nomor lari 100 meter pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) tahun 2008-2012.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Faktor-faktor apakah yang dapat meningkatkan prestasi atlet atletik nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional PPLM tahun 2008-2012?
2. Apakah faktor program latihan dapat mempengaruhi prestasi atlet atletik nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional PPLM tahun 2008-2012?
3. Bagaimanakah prestasi atlet atletik nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional PPLM tahun 2008-2012?
4. Apa yang melatarbelakangi menurun dan meningkatnya prestasi atlet atletik nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional PPLM tahun 2008-2012?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya penjabaran masalah dan salah interpretasi pada masalah yang diteliti, maka peneliti memberi batasan pada aspek masalah yaitu Perkembangan Prestasi Atlet Atletik Nomor Lari 100 Meter Putra dan Putri Pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM) Tahun 2008-2012.

D. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah perkembangan prestasi atlet putera dan puteri nomor lari 100 meter pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) Tahun 2008-2012?
2. Bagaimanakah perkembangan pembinaan atlet putera dan puteri nomor lari 100 meter pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) Tahun 2008-2012?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana perkembangan prestasi atlet putera dan puteri nomor lari jarak pendek di Indonesia saat ini.
2. Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi atlet putera dan puteri nomor lari jarak pendek di Indonesia.
3. Merangsang para pelatih dan pecinta olahraga atletik untuk melakukan penelitian dan mengembangkan olahraga atletik demi tercapainya suatu hasil prestasi yang optimal.

4. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dan bagi pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ).
5. Untuk memberikan motivasi atlet mahasiswa cabang olahraga atletik yang dibina di Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM).

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Prestasi

Pembinaan olahraga prestasi yang sudah berkembang pesat saat ini masih seringkali diracuni oleh sikap (*attitude*) yang bukan gambaran dari sikap seorang pelaku olahraga atau atlet. Banyak upaya yang dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh seorang atlet, pelatih maupun ofisial lainnya. Olahraga perorangan maupun beregu sama-sama memiliki tujuan agar berhasil memenangkan sebuah pertandingan atau perlombaan. Namun demikian cara yang digunakan tidak jarang menimbulkan sikap yang kurang baik, misalnya dengan menggunakan obat-obatan atau bahan dapat mempengaruhi kemampuannya.

Menurut teori latihan, prestasi tidak dapat di capai hanya melalui jalan pintas dengan waktu yang pendek. Prestasi menurut F.A.C.H Hoeke dan S. Nasution dalam bukunya organisasi dan sportivitas. Prestasi adalah hasil yang dicapai atau yang diperoleh oleh seseorang yang mendekati atau mencapai batas-batas kesanggupannya.²

² Hoeke dan Nasution, Olahraga dan Sportivitas (Bandung: CV Pasda, 1985) h.20

Sedangkan prestasi itu sendiri sebenarnya setiap orang sanggup untuk mencapai prestasi, tetapi harus melalui latihan yang sungguh-sungguh, hal ini seperti yang dijelaskan oleh Hoeke dan Nasution beliau mengatakan ada beberapa patokan dalam prestasi antara lain :

- a) Setiap orang sanggup mencapai suatu prestasi
- b) Prestasi yang baik hanya di capai dengan latihan yang sungguh-sungguh.
- c) Prestasi yang luas biasanya hanya di capai dan di buat oleh beberapa orang saja.³

Untuk mencapai prestasi tersebut harus dilakukan dengan tujuan motif berprestasi sebagai suatu usaha untuk mencapai sukses yang bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi orang lain akan tetapi dapat juga prestasi sendiri, sebelumnya.⁴

Sukses atlet suatu negara selalu terjadi karena ada dukungan ilmuwan dibelakangnya. Kemajuan olahraga tidak dapat dilepaskan kaitannya dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Selain itu dengan bertambahnya ilmu pengetahuan di dunia olahraga seperti: ilmu faal, kedokteran dan *sport medicine*, ditambah lagi para pelatih dengan atlet-atlet yang berani mencoba

³ Ibid. h.35

⁴ Sri Mulyani, Motif Sosial, (Yogyakarta: Gadjah Mada University, Press, 1998), h.20

mempraktekkan di lapangan dengan metode-metodenya yang baru yang lebih efisien dan efektif.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Prestasi sebagai alat pendorong (intensif) tiap orang ingin melebihi orang lain, sikap seperti ini yang terdapat pada orang yang sehat dan itu merupakan semangat dan tenaga pendorong sehingga ia lebih keras untuk belajar dan berlatih untuk mencapai prestasi yang menempatkannya pada tingkat yang lebih tinggi daripada orang lain dan sikap seperti ini harus dibina dan kita hargai.

MF. Siregar dalam bukunya "Ilmu Pengetahuan Melatih" menyatakan bahwa faktor-faktor yang sangat mempengaruhi hasil prestasi yang akan di capai oleh seorang atlet adalah :

1. Kondisi kesehatan
2. Bentuk tubuh
3. Nilai-nilai psikis
4. Kesegaran jasmani keseluruhan
5. Efisiensi teknik
6. Kapasitas khas dari alat-alat tubuh
7. Kecakapan taktik/siasat
8. Pengalaman bertanding⁵

Seorang atlet harus mempunyai keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki mempunyai kemungkinan untuk dapat ditingkatkan dan ditumbuhkembangkan prestasinya ke jenjang yang lebih tinggi. Oleh karena itu untuk meningkatkan prestasinya maka perlu dilakukan pembinaan yang

⁵ M. F. Siregar. Ilmu Pengetahuan Melatih. (Yogyakarta : Kanisius, 1987), h.80

intensif dan berkesinambungan, seperti: pembinaan fisik, pembinaan teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding.⁶

Untuk mencapai prestasi yang maksimal ada empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih yaitu :

- a. Latihan fisik; dalam latihan ini komponen-komponen yang dikembangkan adalah daya tahan *cardiovascular*, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), *power*.
- b. Latihan teknik; latihan teknik adalah latihan yang khusus sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni tujuannya membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik.
- c. Latihan taktik; latihan ini bertujuan menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet sehingga dapat digunakan pada saat pertandingan. Taktik ini dipakai dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan.
- d. Latihan mental; latihan ini bertujuan meningkatkan kedewasaan serta emosional atlet sehingga mempertinggi efisiensi mental atlet pada saat berada dalam suatu situasi stres yang kompleks.⁷

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet dapat dikelompokkan dalam dua faktor, yaitu :

1. Faktor Internal

a. Genetik (Keturunan)

Faktor keturunan ini sangatlah dominan karena lahirnya seorang atlet berbakat tentunya berasal dari bibit-bibit unggul yang berkualitas tinggi pula. Bila seorang atlet yang dibawa sejak lahir, maka bakat ini akan lebih cepat berkembang bila ia diberikan latihan-latihan yang teratur dan tepat. Tetapi sebaliknya bila seseorang atlet yang tidak mempunyai bakat,

⁶ Harsono. Ilmu Melatih Olahraga (Depdikbud, 1976), h.84

⁷ Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. (Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud, 1988), h. 100.

walaupun diberikan latihan-latihan maka nampak perkembangannya sangat lamban atau sama sekali tidak berkembang. Oleh karena itu faktor bakat atau keturunan akan banyak turut menentukan pencapaian prestasi seorang atlet.

b. Antropometri Tubuh

Antropometri dibidang olahraga sangat menunjang dalam pembentukan gerak sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Oleh karena itu dalam olahraga tertentu membutuhkan bentuk-bentuk postur tubuh tertentu yang sesuai yang akan ditekuni agar dapat mencapai prestasi optimal.

c. Psikologis

Dalam menghadapi suatu kompetisi para atlet akan mempertaruhkan segala kemampuan *motor-skill*nya dan juga mempertaruhkan kemampuan menghadapi stress dan gangguan psikologis. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga yang berkaitan dengan kemampuan mental. Oleh karena itu diperlukan kondisi fisik, intelektual, emosional yang benar-benar baik untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi.⁸

2. Faktor Eksternal :

a. Sarana dan Pra Sarana

Sarana dan pra sarana yang memadai akan membantu kelancaran pelaksanaan program latihan.

b. Dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar.

c. Kehadiran pelatih yang sangat diharapkan untuk dapat memberikan

suntikan motivasi yang kuat dalam berlomba.

⁸ Hamidsyah Noer, et all. Kepelatihan dasar (Jakarta : Depdikbud, 1993). h.43-48

- d. Rangsangan yang membingungkan seperti rasa percaya diri yang besar dan semangat yang berapi-api yang kadang-kadang muncul dan hilang ketika melihat lawan-lawannya.
- e. Lawan yang bukan tandingannya yang mempunyai kemampuan lebih baik.
- f. Kepengurusan yang baik dan dana yang dibutuhkan untuk dapat memenuhi kebutuhan atlet.

Menjadi seorang atlet diperlukan mental yang kuat untuk menghadapi segala kemungkinan yang terjadi. Dan harus tetap siap menghadapi pertandingan dalam kondisi apapun. Makin banyak jam terbang, semakin banyak pula pengalaman atlet tersebut.

Menurut Hamidsyah Noer, dalam bukunya adalah :

Faktor-faktor yang mempengaruhi mental atlet, baik yang berasal dari dalam diri atlet maupun dari luar dapat menimbulkan gangguan/pengaruh pada kondisi mental atlet. Pengaruh-pengaruh tersebut dapat berakibat positif maupun negatif terhadap kondisi mental atlet. Terutama saat penampilan.⁹

Jadi kesimpulan dari prestasi adalah hasil terbaik yang diperoleh seseorang dengan proses latihan yang sungguh-sungguh. Semua orang sanggup mencapai sebuah prestasi.

⁹ Ibid. h.47

2. Hakikat Lari *Sprint*

Lari merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik dan merupakan bagian yang terpenting, karena lari adalah dasar dari semua nomor dalam atletik, bahkan juga dasar dari semua cabang olahraga. Lari jarak pendek/*sprint* adalah lari yang menempuh jarak antara 100 m sampai dengan jarak 400 m. Yang dimaksud dengan lari *sprint* menurut Yusuf Adisasmita adalah “Semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari jarak pendek”.¹⁰

Menurut Soegito :

“Lari adalah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat mungkin”. Pada waktu berjalan, dimana pada saat akan melangkahkan kaki, salah satu kaki selalu kontak dengan tanah, lintasan atau jalan yang digunakan. Sedangkan pada waktu berlari, pada saat akan melangkahkan kaki, kedua kaki itu ada saat melayang di udara. Jadi bila di tinjau dari segi tekniknya, antara berjalannya sama-sama melakukan gerakan langkah kaki untuk memindahkan berat badan ke depan.¹¹

Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot, prosentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dibanding dengan serabut otot lambat (*slow*

¹⁰ H.M Yusuf Hadisasmita, Olahraga Pilihan Atletik (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1992), h. 35.

¹¹ Soegito, Teori dan Praktek Atletik Dasar, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 1990), h. 8

twitch). Ada beberapa pendapat ahli bahwa seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan/bakat bukan dibuat.

Nomor perlombaan lari jarak pendek (*sprint*) baik untuk laki-laki maupun untuk perempuan dianggap sebagai nomor yang paling bergengsi dari nomor lainnya yang dipertandingkan dalam suatu *multievent* seperti PON, SEA GAMES, ASIAN GAMES ataupun OLYMPIC GAMES, dan kejuaraan dunia.

Pada umumnya *sprinter* harus menggunakan kekuatan dan tenaga se-efisien mungkin dalam usaha untuk mencapai kecepatan yang maksimal.

Ada beberapa pilihan ukuran kaki dalam memakai *start block*. Untuk pelari yang memiliki ukuran kaki pendek memakai ukuran kaki yang cukup dekat dengan ukuran masing-masing *block*. Beberapa pelari lain memilih jarak diantara kakinya, pilihan ini umumnya lebih sering dipakai. Pelari yang memiliki kaki yang lebih panjang mereka meletakkan kakinya jauh dari garis *start*. Selain itu pelari juga harus mengetahui tungkai kaki mana yang lebih kuat untuk digunakan sebagai tolakan.

Salah satu cara untuk mengetahui bagian kaki mana yang lebih kuat, kita dapat melakukan tes *triple hoop* yaitu dengan melakukan lompatan tiga kali menggunakan kaki kanan dan tiga kali lompatan dengan kaki kiri. Untuk menentukan kaki mana yang lebih kuat kita bisa melihatnya dari jarak yang

terjauh. Dan ada beberapa macam cara *start* untuk lari, antara lain : *start* jongkok, *start* berdiri dan *start* melayang.¹²

1. Gerakan *Start*

Secara garis besar disini akan menjelaskan mengenai gerakan *start* sebagai berikut :

a) Sikap *start* pada aba "Bersedia"

Pada saat pelari mendengar perintah pertama "bersedia" mereka maju menuju *start block* mereka masing-masing. Posisi badan mereka harus rendah diantara posisi kaki dan meletakkan tangan sejajar dengan bahu. Posisi jari tangan harus berada di belakang garis *start*. Posisi tangan harus berada di belakang bahu dan membentuk sudut 90°. Mata fokus ke permukaan 1-1,5 meter di depan tangan.

Beberapa hal yang penting pada sikap *start* ini adalah :

- 1) Letak tangan lebih besar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Bahu condong ke depan, sedikit di depan tangan. Lengan lurus.
- 2) Kepala sedemikian rupa sehingga leher tidak tegang, mata memandang kelintasan kira-kira 2,5 meter di muka garis *start*
- 3) Tubuh kendor (*relax*)
- 4) Pikiran di pusatkan pada aba-aba
- 5) Jarak letak kaki terhadap garis *start* tergantung pada bentuk sikap *start* yang dipergunakan : *Bunch start*, *Medium start*, *Medium elongated start*, *Elongated start*.¹³

¹² Woeryanto, Melatih Atletik (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1983), h.19

¹³ Sunaryo Basuki, Atletik 1 (Jakarta: 1979), h. 59.



Gambar 1 : Posisi tubuh saat aba-aba "bersedia"
Sumber : Dokumentasi Penelitian

b) Gerakan pada aba-aba "Siap"

Saat pelari mendengar aba-aba "siap" mereka tetap menunduk tapi mengangkat pinggul sekitar 4 inci di atas tangan mereka. Posisi kaki yang depan membentuk sudut 90° . Posisi kaki belakang sedikit lurus dengan membentuk sudut 120° . Kedua kaki harus tetap menempel di *block*. Beberapa pelari menarik nafas dan menahannya sambil menunggu letusan pistol. Hal ini bertujuan untuk mengumpulkan tenaga.



Gambar 2 : Posisi tubuh saat aba-aba "siap"
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

c) Gerakan pada aba-aba "Ya"

Saat pistol diletuskan, pelari keluar dari *start block*, mengayun lengan dengan sekuat-kuatnya dan tetap merunduk sekitar 45° untuk 20-30 meter pertama kemudian beralih ke sikap lari yang normal sampai melalui garis *finish*. Posisi tangan pada saat mengayun membentuk sudut 90° .

Kesalahan-kesalahan pada aba-aba "Ya" adalah :

- Meloncat dari *start block*
- Ayunan kurang kuat, atau malahan tanpa ayunan lengan.
- Menengadahkan kepala.
- Badan terlalu cepat ditegakkan.
- Langkah terlalu kecil.¹⁴

¹⁴ Aip Syarifuddin dan Woeryanto, Dasar-dasar Mengajar Atletik (Jakarta: CV BARU, 1976), h. 43



Gambar 3 : Posisi tubuh saat aba-aba “ya”
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Prinsip-prinsip teknik lari jarak pendek :

- a. Pada saat menolak, kaki belakang harus berakhir dalam keadaan lurus dan membawanya ke depan dengan agak dibengkokkan, dan diangkat setinggi mungkin untuk mencapai langkah yang besar.
- b. Pendaratan kaki harus selalu pada bola kaki, sedangkan lutut agak ditekuk atau dalam keadaan agak bengkok.
- c. Posisi badan condong ke depan, pandangan tidak jauh ke depan.
- d. Ayunan tangan rileks, siku ditekuk membentuk sudut 90° .
- e. Pergelangan tangan tetap lurus tetapi tidak dikejutkan.

- f. Punggung lurus dan segaris dengan kepala, otot leher tetap rileks, mulut agak dibuka ternganga.
- g. Antara kedua kaki, pinggul dan lengan, merupakan satu kesatuan gerak yang berlangsung secara tetap dan harmonis. ¹⁵

3. Finish

Finish adalah selesai, akhir atau habis. Dipakai dalam atletik untuk nomor lari sebagai selesainya atau berakhirnya menempuh jarak lari. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai *finish* :

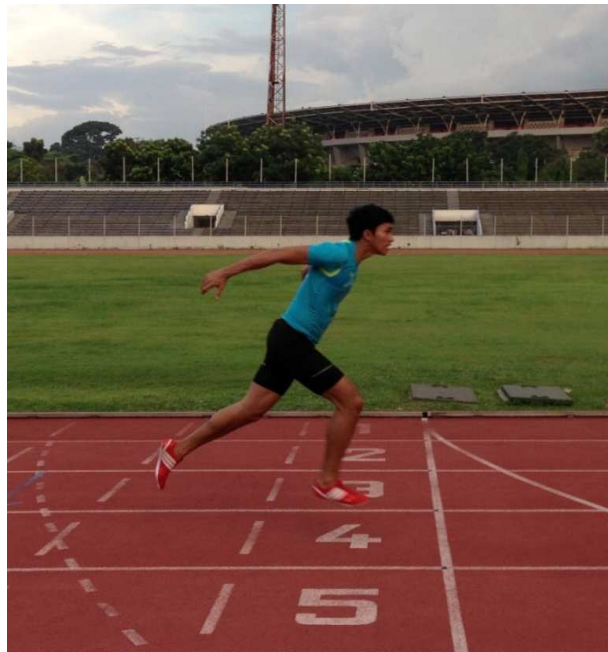
- a. Lari terus tanpa perubahan apapun.
- b. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang,
- c. Bahu diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu maju ke depan menyentuh garis *finish*.

Jarak 20 meter terakhir dari garis *finish* adalah merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan lari. Kalah atau menang ditentukan di sini. Maka perlu diperhatikan hal-hal dibawah ini :

- a. Percepat langkah, tetapi harus tetap *relax*
- b. Pusatkan pikiran untuk mencapai *finish*
- c. Jangan melakukan gerakan secara bernafsu sehingga menimbulkan ketegangan, sebab ketegangan akan mengurangi panjang langkah yang berakibat mengurangi kecepatan.
- d. Jangan menengok lawan

¹⁵ H.M. Yusuf Hadisasmita, Op. Cit. h. 40

- e. Jangan melompat
- f. Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis *finish*.¹⁶



Gambar 4 : Posisi tubuh saat memasuki garis *finish*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Jadi dapat diartikan bahwa lari *sprint* adalah suatu cara berlari dengan secepat-cepatnya dan maksimal sepanjang jarak yang ditentukan umumnya berjarak 100 meter 200 meter dan 400 meter untuk nomor perorangan, 100 meter gawang untuk puteri dan 110 meter gawang untuk putera, dan 4 x 100 meter, 4 x 400 meter untuk nomor beregu.

¹⁶ Sunaryo Basuki, *Ibid.*, h. 68.

Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari *sprint* adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari *sprint* adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan membagi nomor lari menjadi :

1. Nomor-nomor lari jarak pendek tanpa melalui rintangan : 50 meter, 100 meter, 200 meter, 400 meter (berlaku untuk putera dan puteri).
2. Lari jarak pendek dengan rintangan : 100 meter gawang puteri, 110 meter gawang putera, dan 400 meter gawang putera dan puteri.
3. Nomor-nomor lari jarak menengah : 800 meter, 1.500 meter, 3.000 meter, dan 3.000 meter *steeple chase*.
4. Nomor-nomor lari jarak jauh : 5.000 meter, 10.000 meter, lari marathon 42,195 kilometer.¹⁷

Kecepatan (*Speed*)

Ada beberapa pendapat mengenai kecepatan dari para pakar-pakar olahraga yang mendefinisikan arti dari kecepatan adalah sebagai berikut:

Menurut M. Sajoto:

"Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan berkesinambungan dalam tubuh yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya".¹⁸

¹⁷ Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Metodologi Penelitian (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pengembangan Institut Pendidikan Tinggi, 1990), h.10

¹⁸ M.Sajoto, Latihan-Latihan Untuk Peningkatan Kondisi Fisik (Semarang: Dahara Prize, 1988), h. 15.

Sedangkan kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti atletik khususnya nomor lari *sprint*, karena kecepatan menjadi faktor keberhasilan dalam setiap latihan maupun pertandingan, dimana setiap atlet dituntut untuk terus berlari dengan secepat-cepatnya atau dengan kecepatan penuh tanpa menghiraukan hambatan yang dialami selama berlari dengan menempuh jarak yang telah ditentukan sedangkan kecepatan menurut Harsono adalah:

“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”.¹⁹

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint*, kecepatan lari ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu : *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Waktu reaksi : waktu antara pemberian rangsang (stimulus) dengan gerak pertama. Misalnya: antara bunyi pistol (rangsang) dengan gerak pertama atlet sebagai respons terhadap rangsang tersebut.

¹⁹ Harsono, Op. Cit. h. 216.

Faktor yang mempengaruhi kecepatan menurut Bompas:

1. Keturunan (*heredity*) dan *natural talent*
2. Waktu reaksi
3. Kemampuan untuk mengatasi hambatan dari luar
4. Teknik (gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari)
5. Konsentrasi dan semangat
6. Elastisitas otot, terutama otot di pergelangan kaki dan pinggul.²⁰

Jadi kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang khususnya atlet dalam melakukan atau mengerjakan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang singkat. Karena itu begitu pentingnya kecepatan dalam olahraga atletik dimana setiap atlet harus mengoptimalkan kemampuan kecepataannya. Tanpa didukung kecepatan yang baik bukan hal yang mustahil seorang atlet akan tertinggal dengan lawan-lawannya dalam sebuah pertandingan karena kecepatan merupakan komponen fisik yang dominan harus dimiliki oleh cabang olahraga atletik.

3. Hakikat Atlet PPLM

Atlet merupakan suatu sebutan atau panggilan yang biasanya ditujukan kepada seseorang yang berada dalam lingkungan olahraga, khususnya cabang olahraga yang diperlombakan atau dipertandingkan untuk mendapatkan prestasi. Pengertian atlet menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah pemain yang mengikuti perlombaan atau pertandingan

²⁰ Tudor. O. Bompas, *Theory and Methodology of Training* (Lowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1983), h. 315-317.

dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan dan kekuatan.²¹ Sedangkan menurut Poerwardaminta atlet adalah orang yang bersungguh-sungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan seperti berlari, berenang, melompat dan lain-lain.²²

Untuk mencapai prestasi yang optimal, pembinaan sebaiknya dimulai pada usia dini, oleh karena itu untuk dapat maju dan meningkatkan prestasi yang lebih tinggi atlet harus memiliki keinginan atau motivasi yang tinggi untuk memecahkan rekor. Maka sebaiknya pembinaan yang dilakukan di Indonesia haruslah dengan cara yang teratur dan tersusun dengan baik bila menginginkan prestasi yang tinggi.

Di samping faktor bakat, mental juga sangat mempengaruhi seperti seorang atlet dengan mental yang tangguh akan memperlihatkan kegigihan yang luar biasa meskipun secara obyektif atau secara alami sudah tidak ada harapan lagi untuk memenangkan pertandingan.

Atlet bukan hanya profesi yang mengandalkan otot atau kemampuan fisik, tapi juga keteguhan hati dan semangat pantang menyerah. Atlet tidak hanya mengharumkan nama bangsa dengan prestasinya, tapi mereka juga bisa mengubah pandangan dunia tentang negaranya.

²¹ Tim Reality, Kamus Terbaru Bahasa Indonesia. Jakarta: Reality Publisher, 2008

²² Poerwardarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: PT BPK gunung Mulia, 2004), h. 127

B. Kerangka Berpikir

Olahraga adalah bagian integral dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga seseorang akan dapat menjaga kesehatan dan memperoleh kesenangan pribadi, selain itu olahraga juga dapat dikerahkan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu menuju peningkatan prestasi.

Setiap cabang olahraga yang mengarah kepada pembinaan prestasi yang tinggi memerlukan atlet-atlet yang berprestasi pula. Pencapaian prestasi itu sendiri ditentukan oleh banyak faktor dan mempunyai karakteristik yang berbeda untuk setiap cabang olahraga.

Salah satu faktor yang menentukan untuk mendapatkan prestasi olahraga yang optimal adalah kemampuan fisik yang prima yaitu kapasitas tubuh untuk menghasilkan suatu kerja mekanik yang dapat dipertahankan selama mungkin, makin besar kerja mekanik dapat dilakukan dan makin lama waktu yang akan dicapai maka makin tinggi kualitas fisik yang dimiliki. Selain itu dibutuhkan latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Apabila hal itu dapat terealisasi, maka program latihan yang telah disusun akan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Selain dari pada itu, hasil tersebut dapat pula diperoleh bila pelatih dapat menerapkan strategi latihan yang tepat dan pelatih juga menguasai ilmu dan perkembangan tentang metode-metode latihan terbaru.

Bila ditinjau dari aspek biomotorik ada faktor yang dominan harus dimiliki oleh atlet atletik khususnya nomor lari *sprint* yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, reaksi, kelentukan, daya ledak otot dan koordinasi. Semua komponen diatas saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan satu dengan lainnya.

Untuk itu perlu dilakukan pembinaan di nomor lari. Pembinaan ini kiranya tidak hanya di klub-klub atletik saja, namun juga di sekolah-sekolah yang perlu mendapatkan perhatian. Apalagi pengembangan dan pembinaan olahraga di sekolah merupakan salah satu penunjang utama dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga. Kenyataan sekarang banyak guru olahraga yang kurang menanamkan pembinaan terhadap nomor lari yang sebenarnya olahraga lari tersebut termasuk olahraga yang murah dan alami serta dapat dilakukan oleh setiap siswa di manapun.

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prestasi atlet atletik nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) tahun 2008-2012.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Pengambilan Data Penelitian :

Penelitian ini dilaksanakan di Jakarta bertempat di Kantor Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PB PASI) Jl. Asia Afrika No. 18-19 Stadion Madya Senayan, Jakarta Pusat.

2. Waktu Penelitian :

Bulan November sampai Desember 2012.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif. Yang dimaksud dengan metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.²³

Dalam penelitian ini pendekatan analisis digunakan karena merupakan salah satu pendekatan penelitian yang umumnya digunakan untuk mengumpulkan data.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.²⁴ Populasi dalam penelitian ini adalah semua data atlet atletik

²³ Moh. Nazir, Ph. D, Metode Penelitian, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 2003), hal.54

²⁴ Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2002), hal. 108

nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) tahun 2008-2012.

2. Sampel

Yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi.²⁵ Teknik untuk penentuan sampel ini adalah *sampling* bertujuan atau *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik *sampling* yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya²⁶. Sampel pada penelitian ini adalah para *finalis* (8 orang) lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) Tahun 2008-2012.

²⁵ Ibid., hal. 109

²⁶ Suharsimi Arikunto, Manajemen Penelitian, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2003), hal. 128

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode.²⁷

- Kertas dan pulpen
- Komputer dan printer
- Flashdisk

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah seluruh hasil data perlombaan cabang olahraga atletik nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) tahun 2008-2012.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini data merupakan data sekunder yang diperoleh dari hasil Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) tahun 2008-2012.

Sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan metode Deskriptif.

²⁷ Suharsimi Arikunto, op.cit., hal. 126

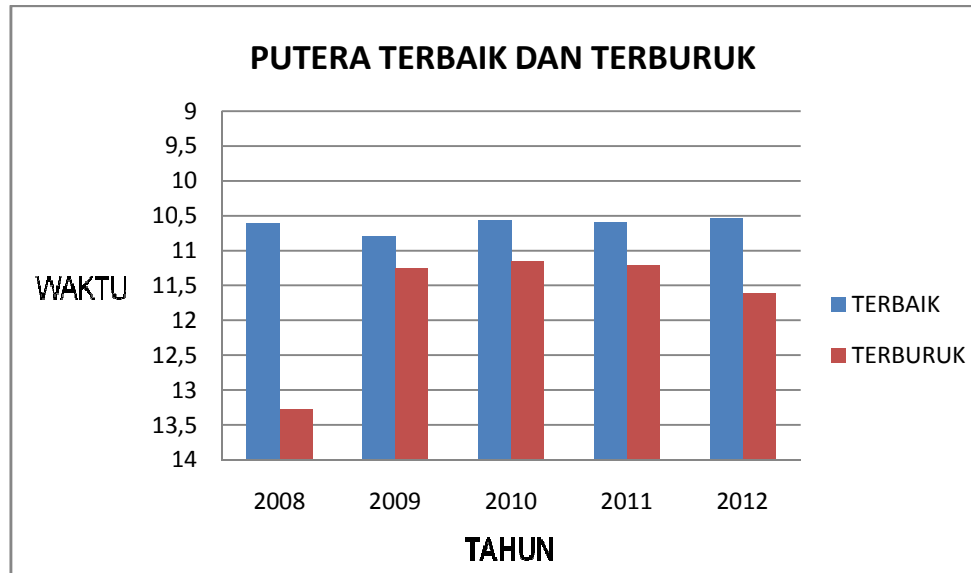
BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi Data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang perkembangan prestasi atlet nomor lari jarak pendek (*sprint*) khususnya nomor lari 100 meter putra dan putri tahun 2008-2012 meliputi hasil maksimal, minimal dan rata-rata waktu tempuh.

**TABEL 4.1. Perkembangan Prestasi Nomor Lari 100 Meter Putra
Tahun 2008-2012**

Variable	Kejurnas PPLM 2008	Kejurnas PPLM 2009	Kejurnas PPLM 2010	Kejurnas PPLM 2011	Kejurnas PPLM 2012
Terbaik	10.61	10.80	10.57	10.59	10.53
Terburuk	13.27	11.25	11.16	11.21	11.61
Average	11.94	11.03	10.87	10.90	11.07
Jumlah Peserta	8 orang	8 orang	8 orang	8 orang	6 orang



Gambar 4.1. Diagram Batang Perkembangan Prestasi Terbaik dan Terburuk Putera Tahun 2008-2012

Dilihat dari hasil diagram batang perkembangan prestasi lari 100 meter putera dari tahun 2008-2012 untuk hasil lari maksimal terlihat adanya penurunan prestasi pada tahun 2009 sedangkan pada tahun 2010 terlihat peningkatan prestasi dan kembali mengalami penurunan pada tahun 2011. Namun pada tahun 2012 kembali mengalami peningkatan prestasi.

Waktu tempuh lari 100 meter putera tahun 2008 (10.61 detik), tahun 2009 (10.80 detik), tahun 2010 (10.57 detik), tahun 2011 (10.59 detik), tahun 2012 (10.53 detik).

Pada tahun 2008 waktu tempuh lari 100 meter putera (10.61 detik), tahun 2009 mengalami penurunan prestasi menjadi (10.80 detik), terjadi penurunan waktu (0,19 detik) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan prestasi menjadi (10.57 detik), terjadi peningkatan waktu (0,23 detik). Tetapi pada tahun 2011 kembali mengalami penurunan prestasi menjadi (10.59 detik), terjadi penurunan waktu (0,02 detik) dan pada tahun 2012 kembali mengalami peningkatan prestasi menjadi (10.53 detik), terjadi peningkatan waktu (0,06 detik).

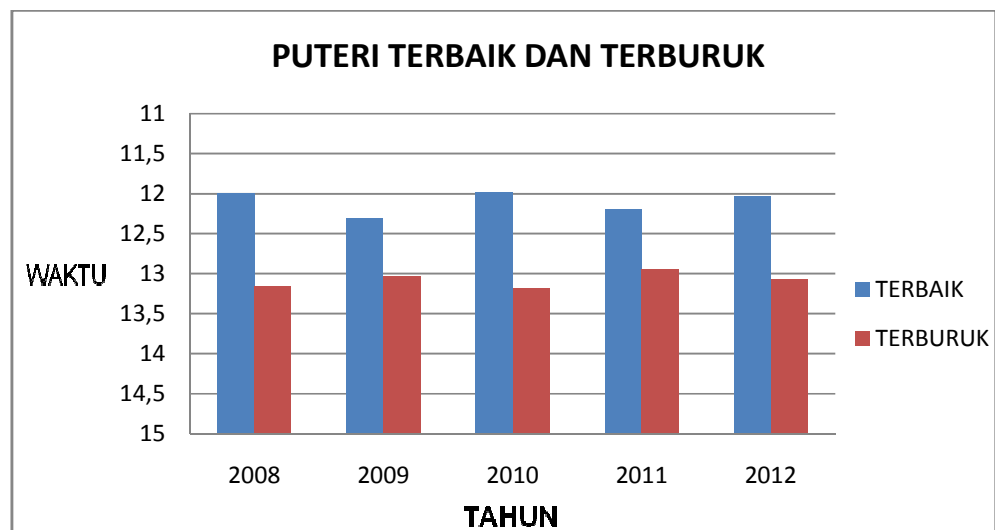
Dilihat dari hasil perkembangan lari 100 meter putera tahun 2008-2012 untuk hasil lari minimum terlihat adanya peningkatan prestasi walaupun pada tahun 2011 dan tahun 2012 mengalami penurunan prestasi, dimana waktu tempuhnya adalah sebagai berikut:

Tahun 2008 (13.27 detik), tahun 2009 mengalami peningkatan prestasi menjadi (11.25 detik), terjadi peningkatan waktu (2,02 detik). Tahun 2010 kembali mengalami peningkatan prestasi menjadi (11.16 detik), terjadi peningkatan waktu (0,09 detik). Namun pada tahun 2011 mengalami penurunan prestasi menjadi (11.21 detik), terjadi penurunan waktu (0,05 detik) dan pada tahun 2012 kembali mengalami penurunan prestasi menjadi (11.61 detik), terjadi penurunan waktu (0,40 detik).

Berdasarkan diagram batang perkembangan prestasi atlet lari 100 meter putra tahun 2008-2012 diketahui bahwa rata-rata prestasi atlet lari 100 meter putra mengalami peningkatan dan penurunan prestasi. Dari tahun 2008 ke tahun 2009 terjadi penurunan prestasi yang disebabkan kurang stabilnya kondisi atlet setelah mengikuti pertandingan di Kejuaraan Nasional. Tahun 2010 mengalami peningkatan prestasi karena atlet dapat lebih fokus pada kejuaraan PPLM. Sedangkan pada tahun 2011 kembali mengalami penurunan prestasi karena atlet lebih fokus pada Kejuaraan Nasional untuk mencari limit Pekan Olahraga Nasional (PON) dan kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) sehingga terjadi penurunan prestasi. Dan pada tahun 2012 kembali terjadi peningkatan prestasi. Waktu terbaik putra dimiliki oleh Yudi Dwi Nugroho dari PPLM UNESA Surabaya dengan catatan waktu (10.53 detik) diukir pada tahun 2012.

**TABEL 4.2. Perkembangan Prestasi Nomor Lari 100 Meter Puteri
Tahun 2008-2012**

Variable	Kejurnas PPLM 2008	Kejurnas PPLM 2009	Kejurnas PPLM 2010	Kejurnas PPLM 2011	Kejurnas PPLM 2012
Terbaik	11.99	12.31	11.98	12.20	12.03
Terburuk	13.15	13.03	13.18	12.94	13.07
Average	12.57	12.67	12.58	12.57	12.55
Jumlah Peserta	8 orang	8 orang	8 orang	8 orang	6 orang



Gambar 4.2. Diagram Batang Perkembangan Prestasi Terbaik dan Terburuk Puteri Tahun 2008-2012

Dilihat dari diagram batang perkembangan prestasi lari 100 meter puteri tahun 2008-2012 untuk hasil lari maksimal terlihat adanya penurunan prestasi pada tahun 2009 namun pada tahun 2010 terlihat peningkatan prestasi dan pada tahun 2011 kembali mengalami

penurunan prestasi, namun pada tahun 2012 kembali mengalami peningkatan prestasi dari tahun sebelumnya.

Waktu tempuh lari 100 meter puteri tahun 2008 (11.99 detik), tahun 2009 (12.31 detik), tahun 2010 (11.98 detik), tahun 2011 (12.20 detik), tahun 2012 (12.03 detik).

Pada tahun 2008 waktu tempuh lari 100 meter puteri (11.99 detik) mengalami penurunan prestasi pada tahun 2009 menjadi (12.31 detik), terjadi penurunan waktu (0,32 detik) dan pada tahun 2010 kembali mengalami peningkatan prestasi menjadi (11.98 detik), terjadi peningkatan prestasi (0,33 detik). Pada tahun 2011 terjadi penurunan prestasi menjadi (12.20 detik), terjadi penurunan waktu (0,22 detik) dan tahun 2012 kembali mengalami peningkatan prestasi menjadi (12.03 detik), terjadi peningkatan waktu (0,17 detik).

Dilihat dari hasil perkembangan lari 100 meter puteri tahun 2008-2012 untuk hasil lari minimum terlihat hasil penurunan dan peningkatan prestasi, dimana waktu tempuhnya adalah sebagai berikut :

Tahun 2008 (13.15 detik), tahun 2009 mengalami peningkatan prestasi menjadi (13.03 detik), terjadi peningkatan waktu (0,12 detik). Pada tahun 2010 mengalami penurunan prestasi menjadi (13.18 detik), terjadi penurunan waktu (0,15 detik). Dan pada tahun 2011 terjadi peningkatan prestasi menjadi (12.94 detik), terjadi peningkatan

waktu (0,24 detik). Pada tahun 2012 kembali mengalami penurunan prestasi menjadi (13.07 detik), terjadi penurunan waktu (0,13 detik).

Berdasarkan diagram batang perkembangan prestasi atlet lari 100 meter putri tahun 2008-2012 diketahui bahwa rata-rata prestasi atlet lari 100 meter putri mengalami penurunan prestasi pada tahun 2009 dan 2011. Penurunan prestasi terjadi karena pada tahun 2009 seorang pelari asal PPLM UNESA Surabaya yaitu Serafi Anelies Unani yang adalah sekaligus atlet Pelatnas absen dalam Kejuaraan Nasional PPLM karena fokus pada *SEA Games* 2009. Sedangkan tahun 2010, Serafi kembali tampil dalam kejurnas mahasiswa tahunan tersebut sehingga kembali mengukir prestasi terbaik. Pada tahun 2011 pun Serafi absen dalam Kejurnas PPLM karena harus kembali fokus pada *SEA Games* 2011 sehingga terjadi penurunan prestasi. Dan pada tahun 2012 terjadi penurunan prestasi karena para atlet sudah terlebih dahulu mempersiapkan diri untuk pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diadakan sebelum Kejuaraan Nasional PPLM, sehingga pada Kejuaraan Nasional PPLM, atlet sudah tidak dalam kondisi yang prima. Waktu terbaik putri dimiliki oleh Serafi Anelies Unani dari PPLM UNESA Surabaya dengan catatan waktu (11.98 detik) diukir pada tahun 2010.

B. ANALISA DATA

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat dianalisa perkembangan prestasi atlet nomor lari 100 meter cabang olahraga Atletik di Indonesia baik putera maupun puteri tahun 2008 sampai dengan tahun 2012 adalah sebagai berikut :

1. Putera

- a. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter putera untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2008 sangat jauh, hasil terbaik (10,61 detik) dan hasil terburuk (13,27 detik), selisih waktu (2,66 detik). Itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- b. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter putera untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2009 cukup baik, hasil terbaik (10.80 detik) dan hasil terburuk (11.25 detik), selisih waktu (0,45 detik). Itu menandakan bahwa cukup baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- c. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter putera untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2010 cukup baik, hasil terbaik (10.57 detik) dan hasil terburuk (11.16 detik), selisih waktu (0,59 detik). Itu menandakan bahwa cukup baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.

- d. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter putera untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2011 cukup jauh, hasil terbaik (10.59 detik) dan hasil terburuk (11.21 detik), selisih waktu (0,62 detik). Itu menandakan bahwa kurang baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
 - e. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter putera untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2012 sangat jauh, hasil terbaik (10.53 detik) dan hasil terburuk (11.61 detik), selisih waktu (1,08 detik). Itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
2. Puteri
- a. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter puteri untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2008 sangat jauh, hasil terbaik (11.99 detik) dan hasil terburuk (13,15 detik), selisih waktu (1,16 detik). Itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
 - b. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter puteri untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2009 cukup jauh, hasil terbaik (12.31 detik) dan hasil terburuk (13.03 detik), selisih waktu (0,72 detik). Itu menandakan bahwa kurang baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.

- c. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter puteri untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2010 sangat jauh, hasil terbaik (11.98 detik) dan hasil terburuk (13.18 detik), selisih waktu (1,2 detik). Itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- d. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter puteri untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2011 cukup jauh, hasil terbaik (12.20 detik) dan hasil terburuk (12.94 detik), selisih waktu (0,74 detik). Itu menandakan kurang baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- e. Dilihat dari diagram batang hasil lari 100 meter puteri untuk selisih waktu antara hasil terbaik dan hasil terburuk pada tahun 2012 sangat jauh, hasil terbaik (12.03 detik) dan hasil terburuk (13.07 detik), selisih waktu (1,04 detik). Itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.

C. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Dilihat dari deskripsi data dan diagram batang, serta analisa perkembangan prestasi atlet nomor lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dari tahun 2008-2012 adalah sebagai berikut :

1. Nomor lari 100 meter putra dari tahun 2008-2012 mencapai prestasi terbaik terjadi pada tahun 2012 dimana waktu tempuhnya adalah (10.53 detik) dan prestasi terburuk terjadi pada tahun 2008 dimana waktu tempuhnya adalah (13.27 detik). Waktu rata-rata terbaik terjadi pada tahun 2010 dengan waktu tempuh (10.87 detik) dan waktu rata-rata terburuk terjadi pada tahun 2008 dengan waktu tempuh (11.94 detik).
2. Nomor lari 100 meter putri dari tahun 2008-2012 mencapai prestasi terbaik terjadi pada tahun 2010 dimana waktu tempuhnya adalah (11.98 detik) dan prestasi terburuk terjadi pada tahun 2008 dimana waktu tempuhnya adalah (13.15 detik). Waktu rata-rata terbaik terjadi pada tahun 2012 dengan waktu tempuh (12.55 detik) dan waktu rata-rata terburuk terjadi pada tahun 2009 dengan waktu tempuh (12.67 detik).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah kemudian didukung kerangka teori dan kerangka berpikir, serta hasil analisa data, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Perkembangan Prestasi Putera
 - a. Pada tahun 2008 catatan waktu terbaiknya (10.61 detik).
 - b. Pada tahun 2009 mengalami penurunan prestasi menjadi (10.80 detik).
 - c. Pada tahun 2010 mengalami peningkatan prestasi menjadi (10.57 detik).
 - d. Pada tahun 2011 mengalami penurunan menjadi (10.59 detik).
 - e. Pada tahun 2012 mengalami peningkatan prestasi menjadi (10.53 detik).

2. Perkembangan Prestasi Puteri
 - a. Pada tahun 2008 catatan waktu terbaiknya (11.99 detik).
 - b. Pada tahun 2009 mengalami penurunan prestasi menjadi (12.31 detik.)

- c. Pada tahun 2010 mengalami peningkatan prestasi menjadi (11.98 detik).
- d. Pada tahun 2011 mengalami penurunan prestasi menjadi (12.20 detik).
- e. Pada tahun 2012 mengalami peningkatan prestasi menjadi (12.03 detik).

3. Perkembangan Pembinaan Putera

- a. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2008 sangat jauh, itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- b. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2009 cukup baik, itu menandakan bahwa cukup baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- c. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2010 cukup baik, itu menandakan bahwa cukup baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- d. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2011 cukup jauh, itu menandakan bahwa kurang baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.

- e. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2012 sangat jauh, itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.

4. Perkembangan Pembinaan Puteri

- a. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2008 sangat jauh, itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- b. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2009 cukup jauh, itu menandakan bahwa kurang baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- c. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2010 sangat jauh, itu menandakan bahwa sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- d. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2011 cukup jauh, itu menandakan kurang baiknya pembinaan bagi para atlet tersebut.
- e. Dilihat dari diagram batang selisih waktu antara hasil terbaik dan terburuk pada tahun 2012 sangat jauh, itu menandakan sangat buruknya pembinaan bagi para atlet tersebut.

B. Saran

Berdasarkan data tentang lari 100 meter putra dan putri pada Kejuaraan Nasional Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) tahun 2008-2012 terjadi peningkatan dan penurunan prestasi, maka :

1. Pelatih dan Pembina bekerja sama dalam melaksanakan program latihan agar atlet tersebut dapat meningkatkan prestasinya.
2. Agar tidak terjadinya penurunan prestasi sebaiknya sering diadakan *Try Out* agar atlet memiliki jam terbang atau pengalaman bertanding yang banyak sehingga dapat membentuk mental atlet yang baik.
3. Perlu diadakannya beberapa pelatihan bagi para pelatih untuk meningkatkan kualitas dalam melatih.
4. Meningkatkan sarana dan pra sarana demi kemajuan prestasi atlet atletik khususnya nomor lari 100 meter putra dan putri pada setiap Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) di seluruh Indonesia.
5. Instansi Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) menugaskan tim pemandu bakat untuk mencari orang yang mempunyai bakat menjadi atlet atletik khususnya nomor lari 100 meter putra maupun putri disekolah-sekolah yang kemudian nantinya akan dibina dalam Pusat Pembinaan dan Latihan

Mahasiswa (PPLM), walaupun ditingkat pelajar ada pembinaannya, yaitu di Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP).