

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Prestasi

Prestasi itu sendiri merupakan hasil yang dicapai seseorang sampai pada batas kemampuannya dan prestasi tidak akan diperoleh atau terlahir begitu saja tanpa ada perjuangan, pengorbanan dan kerja keras serta dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang baik. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh F.A.C.H Hoeko dan S. Nasution.

Prestasi adalah hasil yang dicapai atau diperoleh seseorang yang mendekati atau mencapai batas-batas kesanggupannya.¹

Menurut kamus istilah olahraga prestasi adalah kesanggupan yang tertinggi atas hasil karya seseorang atau tim.²

Sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia prestasi adalah hasil baik yang dicapai.³

Sebenarnya setiap orang sanggup untuk mencapai prestasi, tetapi harus melalui tahapan latihan yang sungguh-sungguh, seperti yang

¹ F.A.C.H Hoeko dan S. Nasution, Olahraga dan Sportifiti (Jakarta, 1995),h.35.

² Kamus Istilah Olahraga (Jakarta : Depdikbud, 1982),h.122.

³ Kamus Bahasa Indonesia, h. 670. s

dijelaskan oleh Hoeko dan Nasution. Ada beberapa patokan dalam prestasi antara lain:

1. Setiap orang sanggup mencapai prestasi
2. Prestasi yang baik hanya dicapai dengan latihan yang sungguh-sungguh
3. Prestasi yang luas biasanya hanya dicapai dan di dapat oleh beberapa orang saja.⁴

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini :

1. Untuk rekreasi
2. Untuk tujuan pendidikan
3. Untuk tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani
4. Untuk tujuan prestasi.⁵

Jadi untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga, merupakan usaha yang benar-benar harus di perhitungkan secara masak dengan suatu usaha pembinaan melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait.

Prestasi dibidang olahraga akan didapat melalui latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan mengikuti metode yang sistematis, progresif serta memenuhi persyaratan kualitas dan kwanntitas latihan.

Berdasarkan konsep di atas, tersingkap bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan upaya yang terencana, teratur dan

⁴ F.A.C.H. Hoeko dan S. Nasution, op.cit., h.43

⁵Sajoto, Peningkatan dan Pembibitan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (Semarang : Dahara Prize Edisi revisi, 1995) h.2.

terarah dalam rentang waktu yang relatif panjang. Karena prestasi yang mereka raih bukan didapat secara mudah atau kebetulan saja, akan tetapi melalui proses latihan yang panjang serta kerja keras. Mereka berlatih dengan penuh pengabdian dan dedikasi yang tinggi serta melakukan latihan tanpa pamrih, kecuali untuk memberikan prestasi yang optimal. Prestasi itu dilihat dari dua segi, yaitu secara kualitas dan kuantitas. Kualitas seperti waktu atau jarak yang ditempuh dan lain-lain. Kuantitas seperti perolehan medali dan lain-lain. Beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi, seperti yang dikemukakan oleh MF. Siregar yaitu:

1. Kondisi kesehatan
2. Bentuk tubuh
3. Nilai-nilai Phsykis
4. Kesegaran jasmani
5. Efisiensi teknik
6. Kapasitas khas dari alat tubuh
7. Kecakapan khas dari alat tubuh
8. Kecakapan taktik dan siasat
9. Pengalaman bertanding.⁶

Dari kedelapan faktor di atas dapat diklasifikasikan menjadi lima yaitu :

1. Bentuk Tubuh

Bentuk tubuh sangatlah berpengaruh dalam peningkatan prestasi, karena dengan bentuk tubuh yang baik akan menunjang dalam pencapaian prestasi. Yang berpengaruh seperti : tinggi badan, berat badan, panjang

⁶ M.F Siregar : Ilmu Pengetahuan Melatih, Pembinaan prestasi olahraga (Jakarta : 1974) h.3.

tungkai kaki dan lainnya masih banyak lagi. Semua hal tersebut akan sangat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi

2. Kesegaran Jasmani

Dalam meningkatkan prestasi kesegaran jasmani itu sangatlah penting dalam proses pencapaian dan meningkatkan prestasi.

3. Efisiensi Teknik

Dengan memiliki keterampilan, keahlian maka akan dapat mempermudah dan dapat melakukan teknik dengan baik, dan dalam penguasaan teknik yang tepat akan mempermudah dalam melakukan sesuatu. Jadi efisiensi teknik sangat dibutuhkan sekali dalam meningkatkan prestasi.

4. Kapasitas Khas dari Alat Tubuh

Dalam hal ini tidak semua manusia memiliki kesamaan dalam kapasitas alat tubuh, oleh karena itu untuk meningkatkan kapasitas alat tubuh haruslah dengan latihan dan terkadang apabila seseorang memiliki kapasitas yang lebih dari orang lain, maka akan lebih mempermudah seseorang tersebut untuk meraih sebuah prestasi.

5. Pengalaman Bertanding

Pengalaman bertanding ini sangat mempengaruhi sekali dalam meningkatkan prestasi, karena semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin banyaklah ilmu dan teknik dalam bertanding.

Edward Wicrozek ada ciri-ciri yang di perlukan dalam mencapai prestasi tetinggi di dalam olahraga adalah:

1. Antropometrik: besarnya, bentuknya, serta isi dalam badan
2. Organik atau fungsional : Kemampuan tersebar dari komponen-komponen badan, misalnya : fungsi jantung dan pernapasan, dsb.
3. Mekanis: kekuatan otot, ketahanan, kecepatan dalam meningkatkan otot badan dan otot tungkai (tegangan) distribusi, substansi tertentu enzim dan sebagainya
4. Psikologis: Kemampuan terhadap tekanan-tekanan jiwa yang beraneka ragam serta khusus sehubungan latihan dan pertandingan.⁷

Dari pendapat di atas salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga adalah mekanis, disamping ciri-ciri lainnya. *Sport talent* (bakat olahraga) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, karena bakat adalah sebuah anugrah yang di berikan oleh tuhan kepada seseorang, dan itu tidak di miliki oleh setiap orang. Seperti yang di ungkapkan oleh Singgih D. Gunarsa dalam bukunya yang menyatakan :

“Bahwa salah satu faktor terpenting dalam pembentukan adanya atlet yang berbakat namun tidak dapat mencapai puncak prestasinya, karena tidak memperoleh kesempatan atau adanya kesalahan didalam pembinaan. Sebaliknya, sering pula ditemukan seseorang atlet yang mempunyai motivasi tinggi untuk berprestasi disertai dengan lingkungan yang kondusif, termasuk fasilitas latihan dengan peralatan yang canggih, Namun tetap tidak bisa berprestasi karena pada dasarnya tidak berbakat, artinya tidak ditunjang oleh bakat”.⁸

Oleh karena itu seseorang yang memiliki kemauan, disiplin dalam menjalankan latihan, ditambah dengan bakat yang dimiliki maka bukan tidak

⁷ Edward Wicrozek, Problem of sport medicine and of sport training and coaching, terjemahan Soebroto Moch, (Jakarta : Dirjen Dikluseyara Depdikbud R.I. 1978) h.126.

⁸ Singgih D.Gunarsa, Psikologi Olahraga Prestasi (Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia, 2004),h.127.

mungkin bila seseorang itu akan mencapai prestasi puncak, khususnya dalam cabang atletik.

2. Hakikat Pelajar

Pelajar dalam arti yang lebih luas, murid berarti seseorang yang belajar sesuatu dari orang lain yang dianggap lebih mengetahui atau lebih berpengalaman. Sedangkan pelajar menurut kamus umum bahasa Indonesia yaitu : “Murid (terutama pada sekolah lanjutan), atau orang pandai yang menyelidiki suatu ilmu”.⁹

Namun agar tidak meluas pengertian murid dibatasi pada individu-individu yang telah menduduki bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sekolah lainnya yang setara dengan SMA.

Pelajar yang menduduki bangku SMA berusia antara 15 – 17 tahun pada usia ini anak biasanya telah dapat melepaskan sebagian besar ketergantungannya, karena anak telah memasuki masa adolesensi atau remaja. Seperti pendapat Sugianto dalam bukunya yang menyatakan :

“adolesensi atau remaja adalah individu-individu yang berusia 10-18 tahun untuk perempuan atau berusia 12–20 tahun laki-laki. Masa adolesensi merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak untuk menjadi dewasa. Masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat, yang ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks.”¹⁰

⁹ W.J.S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, (Jakarta : PN Balai Pustaka, 1976) h.30.

¹⁰ Sugianto, pertumbuhan dan perkembangan gerak, KONI Pusat, Pusat pendidikan dan Penataran, (Jakarta, November 1993), h.27.

Gejala-gejala pertumbuhan yang menonjol adalah dalam hal :

- a) Ukuran tubuh, pertumbuhan ukuran fisik mengalami percepatan pada tahun-tahun awal dan kemudian melambat.
- b) Jaringan tubuh, semakin cepatnya perkembangan jaringan otot terutama pada laki-laki dan pada perempuan semakin cepatnya perkembangan jaringan lemak.
- c) Kematangan seksual, masa ini disebut masa puber, dimana individu mulai menampakkan perkembangan gairah seksualnya dan menampakkan saling ketertarikannya pada lain jenis kelamin.
- d) Fisiologis, pada masa adolesensi terjadi gejala perubahan fisiologis yang nyata yaitu: penurunan denyut nadi basal, penurunan temperatur tubuh basal, peningkatan tekanan darah sistolik, peningkatan volume pernapasan, kapasitas vital, dan kapasitas pernapasan.¹¹

Selain itu masa ini merupakan masa penyempurnaan kemampuan gerak dan peningkatan kemampuan fisik umum. Laki-laki mencapai kemampuan gerak yang memerlukan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan serta kemampuan fisik umum lebih baik dibanding perempuan yang tidak mengalami peningkatan lagi sesudah usia menstruasi.

Berbagai macam kegiatan olahraga perlu dilakukan agar dapat memberikan rangsangan untuk berkembang secara serasi, dan perlu diberikan kegiatan seperti olahraga perorangan, olahraga berpasangan, maupun beregu serta olahraga untuk pembinaan kesegaran jasmani.

Aktivitas fisik secara teratur sangat diperlukan agar adolesensi bisa tumbuh dan berkembang dengan baik. program latihan fisik diberikan dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan fisiologis dan kesehatan.

¹¹ Ibid. h.h.27-29

3. Hakikat Lari *Sprint* 100 meter

Lari merupakan satu nomor cabang olahraga atletik dan merupakan bagian yang terpenting, karena lari adalah dasar dari semua nomor dalam atletik, bahkan dasar dari semua cabang olahraga.

Sprint berasal dari kata *sprint* bahasa Inggris yang artinya lari dalam satu jarak pendek dengan kecepatan penuh dan *sprinter* adalah orang yang melakukannya. Istilah *sprinter* ini untuk memberikan julukan kepada pelari-pelari yang mengkhususkan diri untuk mengikuti perlombaan lari jarak pendek antara lain jarak 100 meter, 200 meter, hingga 400 meter.

Lari *sprint* 100 meter adalah salah satu nomor yang paling bergengsi di cabang atletik, karena dinomor ini seseorang diharuskan untuk mengerahkan seluruh potensinya untuk berlari secepat mungkin agar menjadi yang tercepat. Lari 100 meter disebut lari cepat karena pelari diharuskan berlari secepat-cepatnya dengan pertimbangan antara panjang langkah dan kecepatan gerakan tungkai untuk efisiensi yang maksimum.

Menurut Dadang Masnun : “Membawa tubuh dari satu titik ke titik yang lain untuk mencapai gerak horizontal yang maksimum.”¹² Sedangkan menurut Arma Abdullah : “ Lari jarak pendek ialah semua jenis lari yang sejak *start* sampai *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal.”¹³

Untuk berprestasi tinggi seorang pelari jarak pendek harus mempunyai faktor-faktor kondisi fisik yang baik. Faktor-faktor kondisi fisik ini haruslah selalu dijaga dan ditingkatkan secara kontinyu untuk menghadapi latihan dan pertandingan. Faktor-faktor kondisi fisik yang harus dijaga dan ditingkatkan ini adalah kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukkan, dan ketepatan. Dengan demikian dapat dikatakan faktor-faktor inilah yang mendasari teknik-teknik gerakan dalam lari jarak pendek.

Dan untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam lari cepat, selain harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang baik seseorang harus mengetahui beberapa unsur lain yang ikut menentukan kecepatan larinya, yaitu teknik *start*, akselerasi, langkah, *finish*.

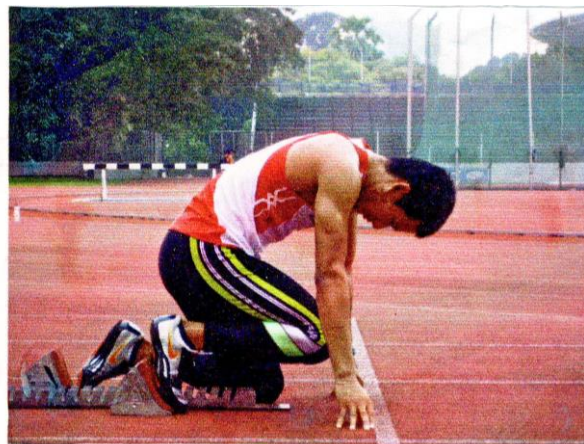
a. Start

Teknik *start* merupakan awal penentu kemenangan seseorang, dengan kata lain teknik *start* memiliki peranan lebih dari element lainnya untuk seorang *sprinter*. Ada banyak pilihan ukuran kaki dalam pemakaian *start* blok.

¹² Dadang Masnun, Kinesiologi (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1990),h.7

¹³ Arma Abdullah, Olahraga untuk Perguruan Tinggi, (Jakarta : Sastra Hudaya),1981,h.51.

Untuk pelari yang mempunyai ukuran kaki pendek memakai ukuran kaki yang dekat dengan ukuran masing-masing blok. Pelari lainnya memilih jarak diantara kakinya, dan umumnya pilihan ini sering di pakai. Untuk pelari yang mempunyai ukuran kaki lebih panjang mereka meletakkan kakinya jauh dari garis star. Pelari juga harus mengetahui tungkai kaki mana yang lebih kuat untuk digunakan sebagai tolakan. Beberapa pelatih menyarankan pada atletnya yang memiliki kaki terkuat untuk meletakkannya pada blok bagian belakang karena akan membutuhkan kekuatan ekstra untuk menolak pada star blok.



Gambar 1 : Posisi kaki menggunakan star blok dengan ukuran pendek.
Sumber : Dokumentasi PB. PASI

Saat starter memberikan perintah pertama "bersedia" pelari maju menuju star blok 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* Dan posisi tangan harus berada

di belakang bahu dan membentuk sudut 90° . Pandangan mata fokus ke permukaan 1-1,5 meter di depan tangan.



Gambar 2 : Posisi tubuh saat aba-aba “ Bersedia”.
Sumber : Dokumentasi PB. PASI

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 dan membentuk sudut 120° . Kedua kaki harus tetap menempel pada blok. Sambil menunggu letusan pistol beberapa pelari menarik nafas dan menahannya, hal ini bertujuan untuk menggumpulkan tenaga.



Gambar 3 : Posisi tubuh pada aba-aba “siap”
Sumber : Dokumentasi PB. PASI

Dan pada saat pistol di letuskan, pelari keluar dari blok, mengayun lengan dan tetap menunduk sekitar 45° untuk 4-6 meter pertama. Serta posisi tangan pada saat mengayun membentuk sudut 90° .

b. Akselerasi

Saat pelari mulai menambah kecepatan posisi badan sudah lebih tegak di waktu yang bersamaan, pelari mengangkat kaki lebih tinggi ke arah dada. Posisi tumit melayang ke belakang hampir menyentuh pantat. Lengan mengayun secara halus dan teratur ke arah dada, dan jangan sampai lengan mengayun ke arah samping, karena dapat menggoyangkan bahu.

c. Langkah

Biasanya pelari mencapai kecepatan penuh di jarak 70/80 meter dalam 100 meter, dan disaat genting untuk mempertahankan kecepatan

langkah sampai ke garis *finish* ada beberapa hal yang perlu diingat yaitu pertahankan posisi badan tegak, tetap relaks, rasakan irama lari, tetapkan pandangan mata ke garis *finish*.

d. *Finish*

Faktor terakhir yang ikut menentukan kemenangan atau keunggulan seorang pelari adalah penguasaan keterampilan pada saat menyentuh garis *finish*. Oleh karena itu gerakan pada waktu *finish* perlu mendapat perhatian secara khusus. *Finish* adalah selesai, akhir atau habis. Di pakai dalam atletik untuk nomor lari sebagai selesainya atau berakhirnya menempuh jarak lari. Biasanya pelari secara tidak sadar menurunkan kecepatan pada saat mendekati *finish*, pelari melakukan ini karena sudah terlalu lelah. Untuk mempertahankan penuh sampai akhir pelari harus menambah kecepatannya 10 meter ke depan sebelum masuk *finish*.

Selain faktor-faktor diatas terdapat faktor-faktor lain yang harus di perhatikan dalam mencapai garis *finish* seperti yang di ungkapkan oleh Yusuf yaitu :

- (1) Percepatan dan lebarkan langkah tetapi harus tetap rileks,
- (2) Pusatkan pikiran untuk mencapai *finish*
- (3) Jangan melakukan gerakan secara bernaflu sehingga menimbulkan ketegangan. Ketegangan akan mengurangi lebar langkah, yang akan berakibat mengurangi kecepatan
- (4) Jangan menengok lawan
- (5) Jangan Melompat.¹⁴

¹⁴ Yusuf Adisasmita, Olahraga Pilihan Atletik, (Jakarta : Depdikbud, 1992),h.41.

Selanjutnya Yusuf menerangkan dalam bukunya mengenai kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada seorang pelari khususnya lari jarak pendek adalah sebagai berikut :

- a) Tolakkan kaki kurang penuh, biasanya juga di sertai dengan kurang tingginya angkat lutut .
- b) Gerakan lengan yang terlalu tinggi sehingga bahu agak terangkat ke atas sehingga menjadikan badan tidak dapat rilek.
- c) Yang condong bukan badannya tetapi hanya kepala dan leher yang membungkuk ke muka.
- d) Tolakkan kaki tidak ke arah depan tetapi ke atas. Biasanya ini menyebabkan tolakkan kaki kurang keras karena condong badan yang cepat tegak sehingga meskipun frekwensi gerakan *sprint* tinggi, tetapi langkahnya kurang lebar, akibatnya kecepatan lari berkurang.¹⁵

4. Hakikat Cabang Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga lainnya, atau ibu dari cabang olahraga (*mother of sport*) yang terdiri dari lari, lempar dan lompat.¹⁶ Dalam sejarah dijelaskan bahwa gerakan atletik itu sudah ada sejak manusia lahir dan sejak itulah gerakan atletik atau kegiatan atletik menjadi kegiatan utama.

Istilah atletik yang dikenal dewasa ini berasal dari bahasa Yunani yaitu "*athlon*" yang berarti berlomba atau bertanding, istilah lain yang mengandung kata *athlon* adalah "*penthathlon*" istilah ini terdiri dari dua kata, yaitu "*penta*"

¹⁵ Yusuf Adisasmita, Atletik Dan Metodik, (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka, 1986), h.28.

¹⁶ Aip Syarifudin, Dasar-dasar Atletik dan Peraturan Perlombaan (Jakarta:CV.Baru,1985) h.7.

yang berarti lima dan “*athlon*” yang berarti lomba, jadi *pentathlon* yang berarti lima lomba atau panca lomba.¹⁷

Sedangkan dalam bahasa yang lain, istilah lain yang menggunakan bahasa atletik adalah *atletic* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis), *atletic* (bahasa Jerman). Walaupun berbeda dalam kata yang digunakan, akan tetapi semua itu mempunyai istilah yang sama namun artinya tidak sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia¹⁸ Dalam bahasa Indonesia istilah atletik diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat, dan istilah lain yang mempunyai arti sama adalah “*atletic*” (Jerman), “*athletismo*”(Spanyol), “olahraga” (Malaysia) dan “*Track and Field*” (USA).¹⁸

Nomor-nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik dibagi ke dalam empat kelompok yaitu:

1. Nomor jalan, terdiri dari jarak 5 km, 10 km, 20 km, 50 km
2. Nomor lari , terdiri dari beberapa, yaitu:
 - a. Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 100, 200, dan 400 meter
 - b. Lari Jarak Menengah (*Midle Distance*) 800 dan 1500 meter
 - c. Lari Jarak Jauh (*Long Distance*) 3000,5000, dan 10.000 meter
 - d. Lari Marathon 42,195 Km
 - e. Lari Khusus terdiri dari, Lari Gawang 100 m, 110 m, dan Lari Halang Rintang 300 m.
 - f. Lari Estafet 4 X 100 m dan 4 X 400 m.

¹⁷ Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, Adang Suherman Dan kawan-kawan, ATLETIK (Jakarta: Depdikbud,2000) h.9

¹⁸ Ibid. h.9.

3. Nomor Lompat, Yaitu Lompat Jauh, jangkit, tinggi, dan Lompat Tinggi Galah.
4. Nomor Lempar, yaitu Lempar Lembing, Cakram, Lontar Martil dan Tolak Peluru.¹⁹

Atletik dapat di jadikan salah satu tolak ukur dari peningkatan prestasi olahraga di Indonesia, karena atletik merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai dan itu merupakan *Skill* dasar dalam gerakan di cabang olahraga yang lainnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Sarifudin dan Woeryanto dalam buku Dasar-dasar mengajar atletik. “Dalam meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia, atletik merupakan salah satu dasar yang menunjang tercapainya tujuan peningkatan tersebut. Oleh karena itu dasar-dasar dari gerakan atletik harus ditanamkan”.²⁰

Untuk mencapai prestasi yang optimal, pembinaan sebaiknya di mulai pada usia dini karena pada proses pembinaan ini akan berkaitan dengan unsur-unsur yang ada dalam pembinaan itu sendiri. Seperti yang kita ketahui Dinas Olahraga melalui Organisasi atletik yang di beri nama RACE (Rawamangun athletics Center) yang bekerjasama dengan Klub Atletik FIK-UNJ yaitu mengadakan Kejuaraan Atletik Bulanan Antar Pelajar tingkat SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), SMA (Sekolah Menengah Atas) Se-DKI Jakarta.

¹⁹ Ibid. h.10

²⁰ Aip S. dan Woeryanto, Dasar-dasar Mengajar Atletik (Jakarta : CV. Baru. 1976) h.iii

Kejuaraan atletik bulanaan antar pelajar ini adalah suatu perlombaan atletik yang diadakan setiap akhir bulan. dan para pesertanya adalah pelajar dari tingkat SD, SMP, dan SMA se-DKI Jakarta. Adapun nomor lari yang diperlombakan pada kejuaraan ini adalah Tingkat SD : 60 m putra dan putri, Tingkat SMP : 60 m putra dan putri, tingkat SMA : 100 m putra dan putri. Tujuan diadakannya kejuaraan ini diharapkan dapat menjaring bibit-bibit atlet atletik potensil dikalangan pelajar tingkat SD, SMP, dan SMA di DKI Jakarta, dan Media untuk jalinan persahabatan antar sesama pelajar.

Oleh karena itu, Untuk meningkatkan Prestasi olahraga atletik , itu harus berawal dari sekolah-sekolah. Karena usia saat duduk di bangku sekolah adalah usia yang cukup baik untuk dibina dan dikembangkan terutama dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Oleh karena itu di sekolah-sekolah harus benar-benar ditanamkan terutama sekali gerakan-gerakan yang baik khususnya gerakan atletik, karena dalam gerakan atletik mencakup semua dari kegiatan cabang olahraga yang lainnya. Menurut Sunarjo Basuki “Atletik” Peningkatan prestasi atletik dapat dipengaruhi oleh :

1. Peningkatan Kekuatan
2. Daya Tahan
3. Kecepatan²¹

²¹ Sunarjo Basuki, Atletik, (Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olahraga, 1979),h.2.

Di samping itu juga, Masalah prestasi tidak lepas dari proses dalam latihan itu sendiri. Hal-hal yang mempengaruhi prestasi dalam atletik ada tiga, antara lain :

1. Motivasi atletik
2. Guru dan pelatih
3. Fasilitas²²

Dengan demikian atletik bukan saja halnya untuk mencapai prestasi semata, tetapi juga mengandung nilai pendidikan dan nilai-nilai edukatif. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Jose Manuel Balesterol, Atletik merupakan unsur yang sangat penting dalam olimpiade modern, olahraga atletik juga merupakan olahraga yang sangat digemari oleh setiap negara, karena didalam atletik sendiri mengandung nilai-nilai edukatif atau nilai pendidikan terutama dalam pengembangan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya.²³

B. Kerangka Berpikir

Atletik adalah cabang olahraga yang utama dalam kegiatan olahraga gerak juga merupakan kegiatan olahraga tertua, serta induk dari segala cabang olahraga, hal ini disebabkan karena kegiatan yang terdapat pada cabang olahraga yang lain terdapat dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat, dan lempar.

²² Ibid.h.22

²³ Terjemahan PB PASI, Manual Di Dactico De Atletismo (Jakarta: 1978) h.2.

Setiap cabang olahraga membutuhkan atlet atau pemain yang berprestasi, pencapaian prestasi itu sendiri banyak ditentukan oleh banyak faktor. Akan tetapi untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal, baik ditingkat nasional maupun internasional tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat, diperlukan waktu yang relatif lama serta diperlukan usaha dan latihan yang maksimal dan disiplin yang tinggi. Dalam cabang olahraga atletik terdiri dari berbagai banyaknya nomor yang diperlombakan, salah satunya nomor lari, di *event* lari ini ada satu nomor yang paling bergengsi dalam kejuaraan atletik baik tingkat daerah, nasional maupun internasional yaitu nomor lari *sprint* 100 m.

Sprint berasal dari kata *sprint* bahasa Inggris yang artinya lari dalam satu jarak pendek dengan kecepatan penuh, jadi pengertian lari *sprint* 100 m itu sendiri adalah berlari dalam satu jarak pendek dengan kecepatan penuh dengan pertimbangan antara panjang langkah dan kecepatan gerakan tungkai untuk efisiensi yang maksimum.

Seperti yang kita ketahui dalam nomor lari *sprint* 100 m ini membutuhkan kemampuan kondisi fisik yang baik serta kemampuan gerak dasar yang prima, karena daya tarik nomor ini adalah bagaimana seseorang menggunakan seluruh potensinya untuk berlari secepat mungkin agar menjadi yang tercepat. dan juga dari hasil kejuaraan lari *Sprint* 100 m ini diharapkan dapat memperoleh pelajar dengan catatan waktu yang baik sehingga dapat mewakili serta memperbaiki prestasi para pelajar DKI Jakarta di ajang kejuaraan pelajar nasional maupun internasional. Karena seperti

yang kita ketahui prestasi pelajar DKI Jakarta di ajang kejuaraan nasional khususnya nomor lari 100 meter putra dan putri tertinggal dari daerah-daerah lain.

Maka dari itu tidaklah mudah melahirkan pelajar dengan prestasi yang optimal khususnya dinomor lari *sprint* 100 m, membutuhkan waktu yang relatif lama untuk dapat membuat teknik dan kondisi fisiknya lebih baik dan sempurna.

Dan berdasarkan dari kerangka teoritis di atas yang banyak di kemukakan oleh para ahli mengenai atletik, maka peneliti mencoba Menganalisis prestasi pelajar nomor lari *sprint* 100 m putra dan putri pada kejuaraan atletik bulanan antar pelajar tingkat Sekolah Menengah Atas(SMA) se-DKI Jakarta dari bulan ke bulan meningkat atau menurun.