

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sprint atau lari cepat adalah salah satu nomor cabang olahraga atletik. Nomor lari sprint yang merupakan lari jarak pendek meliputi lari jarak 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang 100 m gawang putri, 110 m gawang putra, lari gawang 400 m, lari estafet 4x100 m, lari estafet 4 x 400 m hingga lari 800 m. Pada dasarnya, gerakan lari jarak pendek untuk semua jenis ialah sama. Namun karena ada perbedaan jarak tempuh, maka terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Lari sprint yaitu semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan lari yang maksimal Dicky Reva Apriana Sanga Dwi(2018).

Sejalan dengan pernyataan dari Bird yang mendefinikan fase tersebut yaitu menjelaskan bahwa beberapa fase yang harus dilalui oleh atlet lari jarak pendek yaitu : (1) acceleration, 0-30m (sub-divided into pure acceleration and transition) (2) Maksimum Velocity, 30- 60m (3) Speed Maintenance, 60-100m. Apabila diamati, nomor sprint terutama lari 100 m dapat dibagi ke dalam beberapa bagian yang mewakili setiap gerakan per jaraknya. Ini dapat juga dilihat dari gaya berlarnya. Fase-fase tersebut adalah : (1) power pada saat keluar dari start blok. (2) Akselerasi atau percepatan pada jarak 0-30 meter. (3) Kecepatan maksimal pada jarak 30-60 meter. (4) Pemeliharaan kecepatan pada jarak 60-100 meter. Dicky Reva Apriana Sanga Dwi(2018)..

Kecepatan yaitu suatu proses berpindah tempat dengan durasi waktu yang sangat cepat. Sependapat dengan itu Widiastuti mengemukakan bahwa kecepatan adalah :

Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain di sekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya. Kemampuan untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Dicky Reva Apriana Sanga Dwi(2018)..

Kecepatan penuh atau kecepatan yang maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari sprint 100 meter adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuh dari suatu tempat ke tempat lainnya secara cepat. Dengan demikian untuk menghasilkan lari yang cepat, maka hal-hal yang perlu diperhatikan adalah: sikap badan condong ke depan, langkah kaki harus lebih panjang, ayunan tangan harus sesuai dengan gerakan kaki dan gerakan lengan dimana jari-jari tangan dikepalkan atau dibuka rapat dan rileks. Hal ini dimaksudkan agar kecepatan maksimal dapat dicapai sampai pada garis finish Dicky Reva Apriana Sanga Dwi(2018)..

Menurut (Rayhan 2017) Untuk meningkatkan kecepatan dan power otot tungkai, dapat dilakukan dengan bentuk-bentuk latihan seperti

prowler push, resisted sprint, up hill sprint, shuttle run, sprint 30 meter, sprint 50meter.

Lari sprint sangat mengutamakan daya ledak otot tungkai. Gerakan lari sprint menggunakan ujung kaki untuk menapak, sedangkan tumit tidak menyentuh tanah pada permukaan tolakan dari tolakan kaki sampai masuk garis finish, sebagaimana dijelaskan oleh Munasifah (2008).

Dalam usaha meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa MTs AL-MA'ARIF, telah diberikan lari jarak pendek 100 meter terhadap siswa pelari, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Salah satu penyebabnya ialah belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan pelari 100 meter MTs AL-MA'ARIF. Adapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir.

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan atlet lari 100 meter MTs AL-MA'ARIF.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, bahwa latihan sprint di tanjakan dapat meningkatkan kecepatan seorang pelari dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter, karena dalam pelaksanaannya pelari bergerak dengan cepat dan di tuntut mampu menambah kecepatan dengan tidak

mengesampingkan latihan lari 100 meter itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan sprint di tanjakan ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan pelari 100 meter.

Mengingat pentingnya latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter MTs AL-MA'ARIF, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh hasil latihan lari sprint di tanjakan terhadap lari jarak pendek 100 meter MTs AL-MA'ARIF.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Latihan sprint 100 meter di tanjakan berpengaruh terhadap kecepatan lari siswa di MTs AL-MA'ARIF.

1.3 Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh Latihan sprint 100 meter di tanjakan terhadap kecepatan lari siswa di MTs AL-MA'ARIF.

1.4 Definisi operasional

Penelitian ini memiliki konsep berupa memilih Latihan sprint di tanjakan terhadap peningkatan kecepatan siswa di MTs AL-MA'ARIF, dalam lari sprint jarak 100 meter pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) penggunaan Latihan ini sebagai solusi terhadap peningkatan kecepatan lari sprint pada siswa di MTs AL-MA'ARIF.

Perlunya berlatih dengan fokus untuk memperbaiki Latihan lari sprint pada posisi kaki saat lari sprint di tanjakan, bermanfaat melatih kecepatan pergerakan langkahmu karena dibantu oleh beratnya tarikan

gravitasi, manfaat lari di tanjakan selanjutnya adalah dapat meningkatkan kecepatan lari secara keseluruhan dengan berlari ketempat yang lebih tinggi karena lari menanjak menstimulasi tubuh dengan intensitas yang berat.

1.5 Manfaat

a. Bagi Pendidik

Untuk mengetahui pola Latihan sprint di tanjakan.

b. Bagi siswa-siswi MTs AL-MA'ARIF

Untuk memberikan pola Latihan sprint di tanjakan

c. Bagi peneliti

Memberikan pengalaman baru sebagai bekal menjadi pendidik dalam menerapkan teknik – teknik dasar atletik yang mampu meningkatkan keterampilan siswa.

1.6 Ruang Lingkup

Ruang lingkup pada penelitian ini menggunakan pola Latihan sprint di tanjakan. Sumber data diperoleh dari subjek siswa siswi AL-MA'ARIF sebagai pemula pelari sprint dan objeknya penelitian berupa Latihan lari sprint di tanjakan. Lokasi penelitian ini berada di MTs AL-MA'ARIF Wringin Agung Kecamatan Jombang kabupaten Jember.

Lari sprint biasanya lari di lintasan yang datar atau merata, dengan adanya Latihan lari sprint di tanjakan di harapkan siswa dapat menambah kecepatan lari nya dan dapat meningkatkan kecepatan lari secara keseluruhan dengan berlari ketempat yang lebih tinggi karena lari menanjak menstimulasi tubuh dengan intensitas yang berat.