

**PENGARUH LATIHAN LARI JOGGING MENARIK BEBAN SEJAUH 10
METER TERHADAP HASIL SPRINT 100 METER SISWA KELAS VII SMP
N 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR**

Skripsi Oleh

LILIK SUMANTRI

Nomor Induk Mahasiswa 06061006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

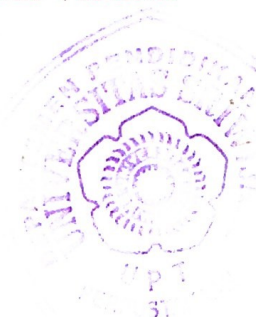


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2010

4
796.4207
Lil
P
2010

**PENGARUH LATIHAN LARI JOGGING MENARIK BEBAN SEJAUH 10
METER TERHADAP HASIL SPRINT 100 METER SISWA KELAS VII SMP
N I INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR**



Skripsi Oleh

LILIK SUMANTRI

Nomor Induk Mahasiswa 06061006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN LARI JOGGING MENARIK BEPAN SEJAUH 10
METER TERHADAP HASIL SPRINT 100 METER SISWA KELAS VII SMP
N 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR.**

Skripsi oleh

LILIK SUMANTRI

06061006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1,



Drs. Syafarudin, M.Kes

Nip. 195909051987031004

Pembimbing 2,



Dra. Hartati, M.Kes

Nip. 196006101985032006

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes
Nip. 196105281987022003

Telah di Ujikan dan Lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 16 November 2010

TIM PENGUJI

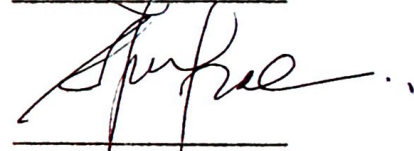
1. Ketua : Drs. Syafarudin, M. Kes




2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes



3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Indralaya, November 2010

Diketahui oleh

Ketua Prgram Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

Nip. 196105281987022003

Kupersembahkan kepada :

- *Bapakku (Suyado) dan mamakku (Wasiatun) tersayang yang senantiasa mendukungku dan mendoakanku.*
- *Ayukku Sri Wahyuni, kakakku Kriswanto, adikku Endang Okniawati yang selalu mengharap keberhasilanku dan dapat membahagiakan orang tua dunia dan aherat. Amin.*
- *Kakak iparku Mas Arief dan Ayuk Iparku Mbak Kokom yang telah mendukungku.*
- *Keponakanku Farest Raihan Alrafi dan Safa.*
- *Adek Tiin yang telah banyak menolongku.*
- *Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmu kepadaku.*
- *Sahabatku Ander, Takim, Aris, Atmo, Irwan, Mul, Nedi, Jun, Afif, Desta, deska, yang selalu bersama dalam suka dan duka.*
- *Seluruh teman-temanku penjaskes 2006, ander, dewi, rika, iyek, fandi, yusfi, mul, hedra eplex, charandra, harry, basri, riski, agung, deni, sepri, selji mel, selji ates, efran, wardana, hendra, rahendra, rasiono, haris, hast, aradal, alhudri, kurnia, muamar, richart, muslimin, lia, sukma, rudi, wahyu, ardi, dina.*
- *Agama ku*

Motto :

- *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apa bila kamu sudah selesai dengan sesuatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (Surat Al Insyirah : 6 – 8”).*
- *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu”*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes. dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd, Drs. Afrizal, M.Kes, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ansori, S. Pd., M.M, sebagai Kepala Sekolah SMP N I Indralaya, Ibu Yayuk, S. Pd., sebagai pamong pada saat penelitian, dan siswa SMP N I Indralaya, yang telah memberikan bantuannya, sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

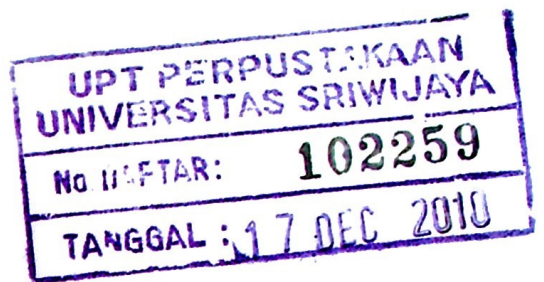
Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Kating, yang telah memberikan bantuannya, sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, 2010

Penulis

LS



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	2
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan.....	4
2.1.1 Prinsip-prinsip Latihan.....	4
2.1.2 Tujuan Latihan.....	5
2.1.3 Manfaat Latihan.....	6
2.2 Hakikat Lari Jogging Menarik Beban.....	6
2.2.1 Jogging.....	6
2.2.2 Beban.....	6
2.3 Hakikat Sprint 100 Meter.....	7
2.3.1 Start.....	8
2.3.2 Gerakan Sprint.....	11
2.3.3 Gerakan Finish.....	12
2.4 Sistem Energi.....	12

4.1.3.2 Uji Homogenitas.....	33
4.1.3.3 Uji Hipotesis.....	34
4.1.3.3.1 Uji t Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	34
4.2 Pembahasan.....	36
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
 DAFTAR PUSTAKA.....	 39
 LAMPIRAN.....	 40

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Daftar Hasil Berat Beban Kelompok Eksperimen.....	7
2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Hasil Pretest dengan Cara Ordinal Pairing.....	16
3. Program Latihan.....	20
4. Harga-Harga yang Diperlukan untuk Uji Bartlett.....	24
5. Pretest dan Posttest Lari Sprint 100 Meter.....	27
6. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	27
7. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	29
8. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	30
9. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	32
10. Harga-Harga yang Diperlukan untuk Menguji Homogenitas.....	33
11. Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	34
12. Datar Pretest dan Posttest Sprint 100 Meter Kelompok Eksperimen.....	40
13. Datar Pretest dan Posttest Sprint 100 Meter Kelompok Kontrol.....	41
14. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	42
15. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	45
16. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	48
17. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	51
18. Harga yang Diperlukan untuk Menguji Homogenitas.....	54
19. Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Jenis-Jenis Start Jongkok.....	8
2. Rangkaian Gerakan Start Jongkok.....	10
3. Gerakan Sprint.....	11
4. Gerakan Finish.....	12
5. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	28
6. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	30
7. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	31
8. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	33
9. Foto-foto Penelitian.....	80

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Jogging Menarik Beban Sejauh 10 Meter terhadap Hasil Sprint 100 Meter Siswa Kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir”.

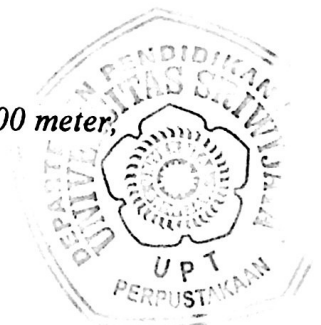
Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. Jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter dan kelas kontrol tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir.

Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini dengan menggunakan uji t , maka mendapatkan hasil yang menunjukkan $t_{hitung}=7,664 > t_{tabel}=1,672$.

Dengan demikian, tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. Terima Ha yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

Kata kunci : Latihan lari jogging menarik beban 10 meter, Sprint 100 meter, Peningkatan hasil



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sekarang ini telah mengalami perkembangan yang luar biasa. Penelitian-penelitian dalam bidang olahraga terus diupayakan, guna tercapainya prestasi yang lebih baik. Olahraga telah dipertandingkan baik di tingkat regional, nasional, ataupun internasional. Peranan olahraga dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak bertambah baik dalam meningkatkan prestasi. Melalui olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan.

Akhir-akhir ini di beberapa daerah dan kota besar banyak kegiatan olahraga yang dilakukan oleh sebagian besar masyarakat untuk meningkatkan *physical fitness* seperti jalan cepat, berlari, senam dan bersepeda. Olahraga bermanfaat bagi kesegaran tubuh karena dapat memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak Yunani kuno. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan manusia di dalam hidupnya sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar (Syarifuddin, 1993:59). Oleh karena itu, berdasarkan sejarah, atletik sebagai ibu dari cabang semua olahraga (*Mother of sport*).

Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor perlombaan yaitu sebagai berikut.

- 1) Nomor lari yang terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh.
- 2) Nomor lompat yang terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah.
- 3) Nomor lempar yang terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.
- 4) Nomor jalan yang terdiri dari nomor jalan cepat.

Dari sekian banyak nomor lomba yang dipertandingkan dalam perlombaan atletik, nomor lari jarak pendek adalah yang paling digemari. Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh (Adisasmita, 1992:35).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir cabang atletik khususnya sprint 100 meter kurang berprestasi. Hal ini dikarenakan di SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir lebih senang olahraga berkelompok sehingga untuk olahraga atletik kurang diminati. Selain itu, di SMP N 1 Indralaya kurang memiliki sarana dan prasarana serta kurangnya metode-metode latihan untuk mengembangkan sprint 100 meter sehingga pelari kurang memiliki kecepatan maksimal di nomor sprint 100 meter.

Untuk meningkatkan kecepatan harus melatih komponen yang lain juga yaitu latihan kekuatan dan daya tahan sehingga dapat meningkatkan sprint 100 meter. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan latihan kecepatan, tetapi memperhatikan latihan kekuatan dan daya tahan dengan menggunakan beban yang ditarik dan diikat di perut dengan lari jogging sejauh 10 meter. Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kecepatan pada nomor sprint 100 meter.

Berdasarkan uraian di atas dalam hal ini penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.2 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya batasan masalah. Pada penelitian ini, batasan masalah hanya untuk mengetahui pengaruh latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir?

1.4 Tujuan Penelitian

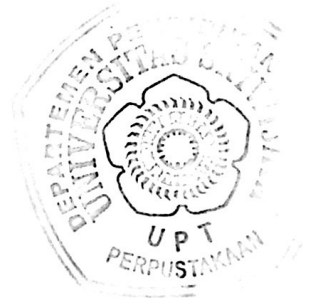
Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari jogging menarik beban 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
2. Mencari latihan yang efektif supaya dapat meningkatkan prestasi sprint 100 meter.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap peningkatan hasil sprint 100 meter.
2. Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, pelatih sebagai dasar proses penentuan program belajar mengajar atau melatih.
4. Bagi sekolah, sebagai dokumentasi dan pendataan secara lengkap.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Latihan

Menurut Kosasih (1985:46), latihan adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah ke ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Bompa, 1994:4).

Menurut Harsono (1988:101), *training* adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan, secara periodik.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin meningkat dengan program-program yang teratur untuk mencapai tujuan tertentu.

2.1.1 Pinsip-Prinsip Latihan

Menurut Soekarman (1989:60), untuk melatih secara baik perlu diperhatikan pedoman umum dalam latihan, yaitu sebagai berikut.

1. Kekhususan

Latihan itu harus khusus, untuk mahir dalam keterampilan dalam cabang olahraga tertentu seseorang harus berlatih olahraga itu.

2. Tambah beban (*overload principle*)

Untuk tidak menimbulkan kerusakan otot dan untuk mencapai derajat kekuatan yang tinggi, beban harus dinaikkan secara teratur.

3. Hari berat dan santai

Harus berlatih berat dan diselingi hari yang santai untuk pulih asal.

4. Latihan dan kelebihan latihan (*overtraining*)

Dalam latihan beban harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai mencapai maksimum dan jangan melebihi kemampuan.

5. Latihan dasar dan pencapaian puncak

Latihan harus dimulai dengan latihan dasar untuk mempersiapkan kondisi tubuh. Beban latihan harus ditingkatkan. Sebelum pertandingan dilaksanakan sebaiknya dilakukan persiapan pencapaian puncak dengan mengurangi beban tetapi meningkatkan intensitas.

6. Kembali asal (*reversibility*)

Setelah hasil latihan kalau tidak dipelihara akan kembali ke keadaan semula. Oleh karena itu, setiap atlet harus berlatih terus untuk melihara kondisinya.

Berdasarkan uraian di atas mengenai prinsip-prinsip latihan, peneliti dapat menyimpulkan untuk mencapai prestasi yang optimal haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan, karena bila seseorang tidak memperhatikan prinsip-prinsip latihan maka kemampuan atlet tidak akan berkembang secara baik.

2.1.2 Tujuan Latihan

Menurut Harsono (1988:5), latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Bompa (1994:5), tujuan dari suatu latihan adalah untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, dan untuk menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dengan cara memperbaiki dan mengembangkan kondisi fisik secara khusus dengan cara menyempurnakan teknik agar dapat mencapai prestasi semaksimal mungkin.

2.1.3 Manfaat Latihan

Bila latihan telah berlangsung dalam waktu yang cukup lama, paling sedikit 4–8 minggu dan berlatih dan berlatih secara teratur dengan tekanan yang cukup, maka terjadilah efek latihan pada berbagai fungsi tubuh. Menurut Ahmad (2006:50-51), latihan secara rutin akan menyebabkan perbaikan kesegaran jasmani dan beberapa hal lainnya, antara lain sebagai berikut.

1. Otot menjadi kencang dan kekuatan bertambah
2. Lebih tahan terhadap stres, baik fisik maupun psikologis
3. Tekanan darah tidak mudah naik, tidak mudah mengalami sakit
4. Akan mengalami perbaikan dalam hal berat badan, postur tubuh dan penampilan
5. Kapasitas kerja fisik akan bertambah
6. Toleransi glukosa akan menjadi lebih baik

Melalui latihan secara rutin akan menyebabkan perbaikan kesegaran jasmani. Selain itu, melalui latihan-latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang maka prestasi yang optimal akan tercapai.

2.2 Hakikat Lari Jogging Menarik Beban

2.2.1 Jogging

Jogging diartikan sebagai lari lambat dan terus-menerus (Soekarman 1989:80).

2.2.2 Beban

Beban adalah barang (yang berat) dibawa (dipikul, dijunjung) (Anonim, 1995:19). Pada penelitian ini memakai beban berupa karung yang diisi beban berupa pasir yang ditarik.

Menurut Sajoto (1995:34) untuk latihan kekuatan otot perut dalam menarik beban, beban awal yang diberikan: 0%–20% berat badan. Dalam latihan ini pemberian beban berbeda-beda sesuai dengan berat badan siswa. Adapun hasil data beban yang diberikan kelompok eksperimen dapat dilihat di bawah ini :

Tabel 1. Data hasil beban kelompok eksperimen

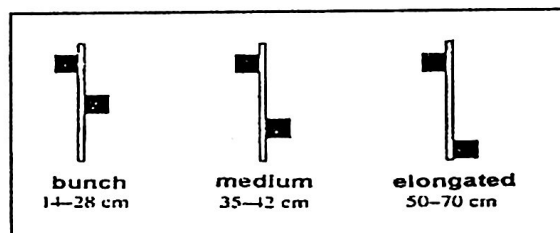
No	Nama	Berat Badan (kg)	Beban 0%–20%	Berat Beban (kg)
1	AH	35	15%	5,25
2	AFF	37	15%	5,55
3	IAK	40	15%	6
4	IS	41	15%	6,15
5	JR	35	15%	5,25
6	JF	33	15%	4,95
7	MDF	39	15%	5,85
8	MIR	35	15%	5,25
9	MYA	36	15%	5,4
10	AK	40	15%	6
11	APP	45	15%	6,75
12	FR	35	15%	5,25
13	HS	39	15%	5,85
14	MII	38	15%	5,7
15	MAR	39	15%	5,85
16	RD	41	15%	6,15
17	RP	45	15%	6,75
18	RAP	44	15%	6,6
19	AS	42	15%	6,3
20	AZ	43	15%	6,45
21	BPR	44	15%	6,6
22	IW	35	15%	5,25
23	MRR	37	15%	5,55
24	PR	43	15%	6,45
25	RSB	42	15%	6,3
26	WBS	39	15%	5,85
27	AM	38	15%	5,7
28	DP	43	15%	6,45
29	HK	35	15%	5,25
30	MB	42	15%	6,3

2.3 Hakikat Sprint 100 Meter

Sprint adalah semua perlombaan lari yang dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai jarak 400 meter masih digolongkan dalam sprint (Anonim, 1987:32).

2.3.1 Start

Start dalam lari ada tiga macam yaitu start jongkok, start melayang dan start berdiri. Untuk lari jarak pendek menggunakan start jongkok. Start jongkok adalah start yang menggunakan balok start. Posisi balok start akan bervariasi sesuai dengan masing-masing individu atau pelari. Menurut Jonath et.al. (1987:45) ada tiga macam start jongkok yaitu : 1) start pendek atau *the bunch start* (14 – 28 cm), 2) start medium atau *medium start* (35 – 42 cm) dan 3) start panjang atau *elongated start* (50 – 70 cm).



Gambar 1. Jenis-jenis Start Jongkok
(Jonath et.al, 1987:45)

1. *Bunch Start*

Letak kaki depan dan belakang terpisah kira-kira 25–30 cm. Ujung kaki belakang ditempatkan segaris dengan tumit kaki muka bila dalam sikap berdiri. Jarak kaki dari garis start kira-kira: kaki depan 45 cm, kaki belakang 70 cm, tergantung dari panjang tungkai.

2. *Medium Start*

Pada saat sikap berlutut, letak lutut kaki belakang di samping ujung kaki depan. Jarak kaki dari garis ujung start kira-kira: kaki depan 37 cm, kaki belakang 85 cm, tergantung dari panjang tungkai.

3. *Elongated Start*

Pada saat sikap berlutut letak lutut kaki belakang di samping bagian belakang dari tumit kaki depan. Jarak kaki dari garis start kira-kira: kaki depan 35 cm, kaki belakang 100 cm, tergantung dari panjang tungkai.

Gerakan start berlutut atau jongkok terbagi dalam tiga tahap: a. Sikap start pada aba-aba "Bersedia", b. Gerakan pada aba "Siap", c. Gerakan start "ya" (Anonim, 1987:33).

a) Sikap start pada aba-aba "Bersedia"

1. Letak tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Bahu condong ke depan sedikit di depan tangan dan lengan lurus.
2. Kepala sedemikian rupa sehingga leher tidak tegang, rahang kendur, mata memandang lintasan kira-kira $2\frac{1}{2}$ meter di muka garis start.
3. Tubuh kendur (*relex*).
4. Pikiran dipusatkan pada aba-aba berikutnya.
5. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk sikap start yang digunakan.

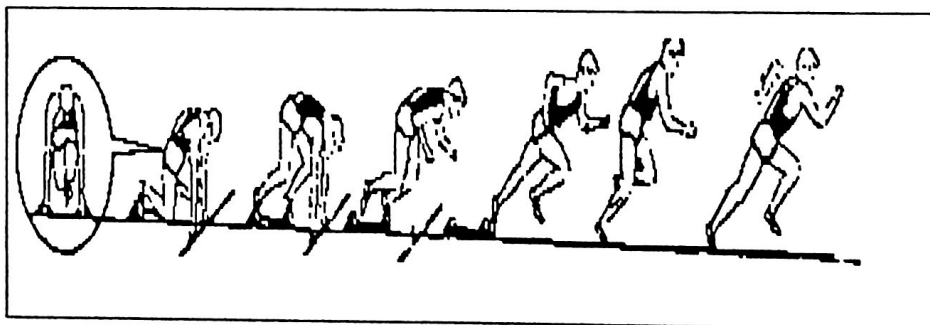
b. Gerakan pada aba-aba "Siap"

1. Angkat panggul ke arah depan atas lengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, jadi garis punggung sedikit menurun ke depan. Berat badan lebih ke depan. Ini dipertahankan dengan menjaga keseimbangan dengan sebaik-baiknya dalam waktu kira-kira 2 detik' sampai aba-aba berikutnya atau bunyi pistol.
2. Kepala rendah, leher tetap relax, pandangan ke bawah $1-1\frac{1}{2}$ meter di muka garis start.
3. Lengan tetap lurus dan kaki jangan bengkok.
4. Pada waktu mengangkat panggul disertai dengan mengambil nafas dalam-dalam.
5. Pikiran dipusatkan pada bunyi pistol atau bunyi aba-aba.

c. Gerakan start

Pada waktu pistol berbunyi atau “ya” hal yang harus dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Ayunan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
2. Kaki kiri menolak kuat-kuat sampai terkedang lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, serendah mungkin dan secepatnya mencapai tanah. Langkah pertama kira-kira 45 cm sampai 75 cm di depan garis start.
3. Berat badan harus meluncur lurus ke depan. Dari sikap jongkok berubah ke sikap lari, berat badan harus naik sedikit demi sedikit. Jangan ada gerakan ke samping.
4. Langkah lari makin lama makin melebar. Enam sampai sembilan langkah pertama adalah langkah peralihan, dari langkah langkah start ke langkah-langkah lari dengan kecepatan penuh. Secara berangsur-angsur pandangan mata diarahkan ke finish.
5. Bernafaslah seperti biasa. Menahan badan berarti akan menegangkan badan.
6. sikap start pada aba-aba ”Bersedia”, Gerakan pada aba-aba ”Siap”, Gerakan start ”ya” seperti gambar berikut ini :



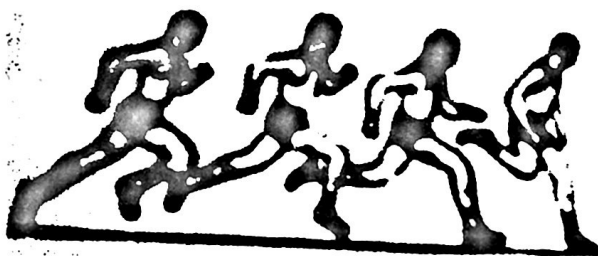
Gambar 2. Rangkaian Gerakan Start Jongkok

(Syarifuddin, 1993:64)

2.3.2 Gerakan Sprint

Langkah-langkah melakukan gerakan sprint adalah sebagai berikut (Anonim, 1987:35).

1. Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkadang lurus. Lutut diangkat tinggi-tinggi, setinggi panggul. Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar. Lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai.
2. Usahakan agar badan tetap relax. Badan condong ke depan dengan sudut antara 25° sampai 30° . Hal ini hanya dapat terlaksana bilamana gerakan lengan tidak berlebih-lebihan.
3. Lengan bergantung di samping tubuh secara wajar. Siku ditekuk antara 90° . Tangan menggenggam kendur. Gerakan atau ayunan lengan ke muka dan ke belakang harus secara wajar, gerakan lengan makin cepat berimbang dengan gerakan kaki yang makin cepat pula.
4. Punggung lurus dan segaris dengan kepala.
5. Pandangan lurus ke depan.
6. Pelari harus menggerakkan kaki dengan frekuensi yang setinggi-tingginya dan langkah selebar mungkin. Kecepatan kaki harus tidak mengurangi panjang langkah



Gambar 3. Gerakan sprint

(Anonim, 1987:39)

2.3.3 Gerakan *finish*

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finish, yaitu sebagai berikut.

1. Lari terus tanpa perubahan apapun
2. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah sampai belakang.
3. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan-atas sehingga bahu maju ke depan.



Gambar 4. Gerakan finish

(Anonim, 1987:42)

Berdasarkan uraian di atas maka sprint adalah semua perlombaan lari yang di mana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh dan untuk mencapai kecepatan maksimal dalam sprint 100 meter harus memperhatikan teknik gerak sprint seperti start, gerakan sprint, dan gerakan finish (Carr, 2000:13).

2.4 Sistem Energi

Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan aktifitas fisik yang berbeda-beda sesuai dengan lama waktu yang digunakan dalam cabang olahraga tersebut. Dalam cabang atletik sistem energi yang digunakan berbeda sesuai dengan jarak dan waktu yang ditempuh.

Menurut Bompa (1994:27–28) penyediaan sistem energi dalam tubuh dipenuhi dengan sistem energi sebagai berikut.

a. Sistem ATP-PC (*Phosphagen*)

ATP disimpan dalam otot dalam jumlah yang terbatas, bila kurang akan terus ditambah melalui pesenyawaan kimia dari zat-zat lain antara PC (*Phospho creatine*), yang juga disimpan dalam otot. Energi dari ATP ini digunakan untuk kontraksi otot. ATP-PC merupakan energi yang dominan untuk aktivitas yang digunakan kurang dari 30 detik, seperti pada cabang olahraga atletik nomor lompat dan lari sprint 100 meter.

b. Sistem asam laktat

Sistem asam laktat membutuhkan waktu lebih dari 30 detik, seperti lari 400 meter dan lari 800 meter. Bila asam laktat ditimbun dalam otot dan darah dalam jumlah yang tinggi akan menyebabkan otot secara temporer akan menyebabkan kejang otot.

c. Sistem aerobik (Oksigen)

Olahraga yang memiliki daya tahan atau *endurance*, lama waktu dari setengah menit. Metabolisme aerobik ini terjadi di dalam otot dan pengaruhnya juga lebih lambat dan tidak dapat digunakan secara cepat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa sprint 100 meter menggunakan sistem energi ATP-PC karena aktivitas yang dilakukan kurang dari 30 detik.

2.5 Kerangka Berpikir

Perlombaan atletik khususnya sprint 100 meter tingkat pelajar kurang berprestasi, hal tersebut dapat dilihat dari cacatan waktu yang diperoleh masih kurang cepat. Lari jarak pendek dapat dibagi menjadi empat fase yaitu: 1) waktu reaksi, 2) akselerasi, 3) kecepatan maksimal dan 4) penurunan kecepatan. Kecepatan maksimal merupakan salah satu tahapan dari lari jarak pendek, sehingga memerlukan latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan maksimal. Bentuk latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter dipilih, karena diharapkan dapat meningkatkan kecepatan maksimal sprint 100 meter. Latihan beban ini dapat menimbulkan kekuatan dan daya tahan otot kaki yang berperan penting dalam meningkatkan kecepatan maksimal. Sehingga dapat diduga latihan lari jogging menarik beban sejauh 10 meter dapat meningkatkan kecepatan maksimal sprint 100 meter siswa SMP N 1 Indralaya.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir yang telah disusun, maka hipotesa penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

Ada pengaruh latihan jogging menarik beban sejauh 10 meter terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII putra SMP N 1 Inderalaya tahun pengajaran 2009/2010.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr A, Garry . 2000. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Diktat.
- Anonim. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Anonim. 1987. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Koni Pusat.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodologi of Training*. New York: Kendal hunt Pud.Company.
- Jhonath, U., E. Haagg, dan R. Krampel. 1987. *Atletik I*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Koni Pusat.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pressindo.
- Sajoto. M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta: PT. Gelora Angsara Pratama.
- Suharsimi. A. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Syarifuddin, Aip. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud.