

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari diperlukan usaha untuk tetap menjaga kebugaran jasmani guna mencegah kelelahan yang berlebihan. Oleh sebab itu, banyak yang sering melakukan olahraga di pagi hari untuk meregangkan otot-otot yang capek akibat bekerja/beraktifitas. Contoh terdekat yang sering kita jumpai dan mudah dilaksanakan yaitu jogging atau lari-lari kecil dengan memanfaatkan halaman rumah atau jalanan.

Lari merupakan salah satu unsure yang terdapat pada cabang olahraga atletik. Selain lompat, lempar, dan jalan. Istilah atletik dikenal dengan “mother of sport” atau ibu olahraga. Karena keempat unsure atletik ini dapat ditemui pada setiap cabang olahraga atau semua cabang olahraga mengandung unsure atletik. Sebagai contoh : dalam olahraga sepak bola setiap pemain membutuhkan kecepatan lari pada saat menggiring bola, merebut bola dll, dalam olahraga bola voli dibutuhkan kemampuan melompat yang setinggi-tingginya agar mudah mengarahkan bola (smash) dan membendung bola (block), dll. Tidak hanya itu, dalam kehidupan sehari-hari juga manusia tidak lepas dari gerak lari baik ditempat atau dimanapun.

Perbedaan lari dengan jalan terletak pada saat kaki kontak dengan tanah. Lari adalah gerak langkah saat kedua kaki tidak terjadi kontak/menyentuh tanah (ada waktu melayang). Sedangkan jalan yaitu gerakan melangkah dengan posisi satu kaki menyentuh tanah dan kaki yang satunya terangkat. Lari dibagi atas 3

bagian berdasarkan jarak yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan jarak jauh. Dari ketiga bagian ini lari jarak pendeklah yang sering dilatih pada cabang olahraga yang lain dan juga merupakan pokok bahasan dalam penelitian ini. Olahraga lari jarak pendek dikenal dengan lari sprint dan pelarinya disebut sprinter.

Pada lari jarak pendek ini dibutuhkan kemampuan untuk berlari secepat-cepatnya. Adapun jarak yang sering diperlombakan pada lari jarak pendek diantaranya 60 m, 100 m, 200 m, dan 400 m. Keuntungan dari atletik ini yaitu latihan tidak harus membutuhkan alat dan lapangan yang besar. Latihan bahkan dapat dilakukan di jalanan bagi yang kurang mampu sehingga tidak terlalu sulit untuk melatihnya. Dibutuhkan kemampuan dan kerja keras bagi seorang sprinter untuk meningkatkan prestasinya melalui latihan yang sistematis, teratur, dan terarah dibawah bimbingan seorang pelatih atau guru olahraga.

Pada lari jarak pendek sangat dibutuhkan kecepatan sebab pemenang dalam perlombaan adalah pelari yang memiliki waktu tercepat mencapai finish. Banyak aspek yang diperlukan dalam melakukan latihan lari jarak pendek misalnya dari unsure komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, *power*, kekuatan, daya tahan, dll. Kecepatan yakni kemampuan seseorang melakukan sesuatu dalam waktu yang singkat dan kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan ototnya untuk menahan suatu tahanan. Sedangkan *power* adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan mengerahkan tenaganya sekuat mungkin dalam waktu yang tercepat.

Power diperoleh dengan mengalikan kekuatan dan waktu. Sehingga dapat dikatakan bahwa jika kekuatan dan kecepatan terbentuk maka akan dihasilkan *power* otot yang baik. Jadi, dapat dikatakan terdapat hubungan yang erat pada *power* otot tungkai dan kecepatan dalam meningkatkan lari jarak pendek.

Namun, semua itu masih perlu dijelaskan secara mendetail berdasarkan teori dan praktek yang dilakukan pada sampel penelitian dalam hal ini siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Yang pada kenyataannya, sekolah tersebut masih sangat kurang prestasinya dibidang atletik khususnya lari jarak pendek. Olehnya, penulis memilih sekolah ini sebagai objek penelitian yang diharapkan dapat memberikan solusi terbaik bagi sekolah agar memperoleh prestasi atletik yang memuaskan tidak hanya dilingkup kota Gorontalo tapi sampai ketinggian daerah maupun tingkat Nasional. dari uraian singkat diatas dapat dirumuskan judul penelitian yaitu “Terdapat Hubungan Antara Panjang Tungkai dan *Power* Tungkai Terhadap Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui uraian latar belakang tersebut dapat diidentifikasi masalah diantaranya: *Power* tungkai dapat meningkatkan kecepatan pada lari jarak pendek, *factor* apa yang dapat mempengaruhi kecepatan lari jarak pendek? Apakah ada hubungan antara *power* tungkai dan panjang tungkai terhadap lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?.

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas maka rumusan masalahnya yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Antara *Power* Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo? ”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Meneliti apakah tentang hubungan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan lari pada lari jarak pendek
2. Memberikan pengalaman bagi siswa kelas VII melalui latihan yang diberikan pada saat penelitian.
3. Membantu mencari solusi guna meningkatkan prestasi atletik siswa dan sekolah dalam setiap iven yang digelar.
4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam pemberian latihan selanjutnya maupun perluasan pengetahuan

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat dalam penelitian ini yaitu:

1. Mendapat tambahan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama melakukan penelitian
2. Jika tujuan latihan tercapai maka prestasi pun akan meningkat sehingga sekolah maupun atlit/siswa akan ikut berbangga.