

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah dicapai oleh umat manusia membawa dampak positif bagi masyarakat banyak, salah satu bidang ilmu pengetahuan tersebut adalah olahraga, sehingga olahraga menjadi kajian penelitian yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Kemajuan olahraga terus ditumbuh kembangkan baik prestasi maupun dalam perannya dibidang kesehatan. Bangsa Indonesia adalah bangsa yang sedang berkembang yang maju menuju arah modernisasi, sehingga tidak mengherankan kalau pembangunan disegala bidang terus digalakkan.

Peningkatan olahraga prestasi sebenarnya adalah sesuatu hal yang selalu di permasalahan. Permasalahan akan selalu ada oleh karena itu tidak ada habis-habisnya dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu tertentu berubah serta cenderung maju dan meningkat.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakangerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “ Atletik “ berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlun* yang berarti “ lomba atau perlombaan atau pertandingan ”. Amerika sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah Atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah *Athletiek*.

Atletik merupakan olahraga tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Karena gerakan-gerakan didalam atletik merupakan dasar dari cabang dari olahraga-olahraga lain, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Itu semua dilakukan dalam aktivitas olahraga lain bahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Seiring lajunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh, suatu kenyataan bahwa olahraga senantiasa meningkat. Bahkan

kadang-kadang timbul dalam pikiran kita bahwa sampai dimanakah batas prestasi suatu cabang olahraga atletik khususnya dinomor lari akan berakhir. Jelasnya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh bagi peningkatan prestasi olahraga.

Dalam pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Peningkatan prestasi olahraga juga tidak lepas dari peranan pendekatan ilmiah. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga, Sajoto (1995:2) mengatakan bahwa apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara.

Dalam mata pelajaran atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lari yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet dan lari marathon. Kelima nomor lari tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lari jarak pendek (lari sprint) khususnya lari 60 meter.

Lari cepat atau sprint 60 meter yaitu perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 60 meter. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 60 meter diperlukan penguasaan teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis finish. Dalam melakukan gerakan lari 60 meter, yang terkait dengan berat badan, daya ledak otot tungkai dan reaksi. Tapi hal tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal.

Selain penguasaan teknik - teknik di atas, struktur tubuh juga sangat penting menjadi perhatian dalam membina cabang olahraga atletik khususnya lari 60 meter. Karena struktur tubuh yang terfokus pada berat badan mempunyai andil yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian prestasi olahraga. Misalnya saja

dengan berat badan yang lebih serta keserasian dengan kekuatan otot tungkai akan lebih baik dalam cabang olahraga tertentu. Berat badan lebih yang dimiliki seseorang mempengaruhi setiap aktivitasnya dalam olahraga, karena berat badan yang dimiliki biasanya dihubungkan dengan kemampuan atau kekuatan fisik yang dimilikinya.

Sehubungan dengan tuntutan teknik dasar dalam atletik khususnya nomor lari 60 meter maka terlihat dengan jelas bahwa unsur berat badan sangat berperan, terutama dalam gerakan berlari tersebut serta untuk mendapatkan hasil yang baik dan terarah. Berat badan seseorang ditentukan oleh tulang, otot dan banyannya lemak. Orang yang memiliki berat badan lebih akan menghambat serta memperlambat gerakan dalam berlari. Dengan demikian berat badan memiliki peran sangat penting dalam pencapaian dan keberhasilan seseorang atlet secara maksimal dalam suatu cabang olahraga.

Selain peranan berat badan dalam gerakan lari ada juga kondisi fisik lainnya salah satunya daya ledak otot tungkai (power tungkai). Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan komponen kondisi fisik yang terdapat pada anggota badan bagian kaki. Daya ledak otot tungkai adalah perpaduan dari kecepatan lari dan kekuatan. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktifitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melaksanakan aktifitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahan beban dalam waktu yang relatif singkat.

Dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan kontribusi yang lebih dengan kecepatan lari 60 meter. Daya ledak otot tungkai (power tungkai) harus ditunjang dengan reaksi yang baik pula. Reaksi juga memiliki peran terhadap kecepatan berlari. Reaksi ini digunakan oleh seorang pelari saat melakukan start. Start merupakan salah satu teknik yang menunjang untuk memperoleh hasil lari yang maksimal serta lebih mempermudah mencapai garis finis.

Maka berat badan, *power* tungkai dan reaksi diduga dapat menghasilkan kecepatan lari 60 meter yang lebih baik. Unsur fisik ini salah satu yang perlu dilatih dan diperhatikan oleh pelatih dan guru dalam melatih kecepatan lari 60 meter seorang siswa atau atlet. Untuk itu seorang siswa harus dapat memahami dengan baik unsur-unsur komponen fisik, sehingga dapat melakukan gerakan yang optimal. Fenny K.S. yang dikutip oleh Sultan (1995:71) mengatakan kriteria pencapaian prestasi atlet pada cabang olahraga yang terdiri dari ukuran dan bentuk antropometrik tubuhnya, kondisi jantung, kekuatan otot, kecepatan, *power*, kelincahan, fungsi paru-paru, koordinasi, waktu bereaksi, dan keseimbangan.

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga memiliki antropometrik dan karakteristik fisik berupa berat badan, *power* tungkai dan reaksi rata-rata yang dapat dilihat dan dibuktikan dengan keikutsertaan di event-event cabang olahraga atletik khususnya lari belum begitu maksimal sehingga memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam meningkatkan latihan guna mendapatkan kecepatan lari yang maksimal khususnya lari 60 meter.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti terdorong untuk melihat dan membuktikan secara ilmiah. Untuk membuktikan secara ilmiah maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul ” Hubungan berat badan, *power* tungkai dan reaksi terhadap lari *sprint* 60 meter pada mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keadaan siswa yang memiliki berat badan baik lebih atau kurang
2. Sebagian besar mahasiswa belum memaksimalkan kemampuan lari *sprint* 60 meter sehingga prestasi belajar mahasiswa belum nampak.
4. Belum diketahui hubungan kecepatan lari (*sprint*) dengan prestasi lari 60 meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

5. Belum diketahui hubungan *power* otot tungkai dengan prestasi lari 60 meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
6. Belum diketahui hubungan reaksi dengan prestasi lari 60 meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga .
7. Belum diketahui hubungan berat badan, *power* otot tungkai dan reaksi dengan prestasi dalam lari 60 meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan pada peneliti, perlu adanya batasan masalah agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini dibatasi pada permasalahan hubungan berat badan, *power* otot tungkai dan reaksi dengan lari *sprint* 60 meter pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara berat badan dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga?
2. Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga?
3. Adakah hubungan antara reaksi dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga?
4. Adakah hubungan antara berat badan, *power* otot tungkai dan reaksi dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara berat badan dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
2. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

3. Untuk mengetahui hubungan antara reaksi dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
4. Untuk mengetahui hubungan antara berat badan, *power* otot tungkai dan reaksi dengan lari *sprint* pada siswa Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan berat badan, *power* tungkai dan reaksi terhadap lari *sprint* 60 meter pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga”, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritik: Penelitian ini dapat menjadi bukti dan menjelaskan secara ilmiah tentang:
 - a. Hubungan antara berat dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 - b. Hubungan antara *power* otot tungkai dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 - c. Hubungan antara reaksi dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 - d. Hubungan antara berat badan, *power* otot tungkai dan reaksi dengan lari *sprint* pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
2. Secara praktik:
 - a. Bagi mahasiswa: Mahasiswa dapat mengetahui kemampuan melakukan lari *sprint* dan dapat menjadi motivasi untuk lebih bersemangat dalam mengikuti proses kegiatan belajar pendidikan jasmani disekolah.
 - b. Bagi guru: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penilaian keberhasilan guru pendidikan jasmani, pertimbangan dan sebagai tolak ukur kemampuan siswa dalam kaitannya dengan cabang olahraga atletik khususnya lari *sprint*.