

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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

Salah satu arah dari pola pembangunan olahraga nasional adalah meningkatkan prestasi cabang-cabang olahraga. Oleh karenanya maka setiapindividu yang telah memiliki cabang olahraga sebagai bidang profesinya wajib berusaha sekuat mungkin memecahkan dan menemukan masalah-masalah yang merupakan hambatan demi terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi. Persaingan olahraga prestasi dewasa ini makin ketat. Prestasi bukan lagi milik perorangan tapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan oleh Negara melalui menteri pemuda dan olahraga dalam meningkatkan prestasi atletnya sehingga dapat mengangkat nama suatu bangsa yaitu bangsa Indonesia yangkita cintai ini.

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.

Seiring lajunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh, suatu kenyataan bahwa olahraga senantiasa meningkat. Bahkan kadang - kadang timbul dalam pikiran kita bahwa sampai di manakah 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, apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan mental, dan Kematangan juara.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak jaman Yunani Kuno sampai dewasa ini. 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 antaranya 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, jarak menengah dan lari jarak jauh. Selain penguasaan teknik - teknik di atas, kekuatan otot tungkai juga sangat penting menjadi perhatian dalam membina cabang olahraga atletik khususnya lari. Karena kekuatan otot tungkai mempunyai yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian prestasi olahraga. Misalnya saja dengan kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang akan menghasilkan hasil yang maksimal dalam cabang olahraga lari. Kekuatan otot tungkai seseorang dapat mempengaruhi setiap aktivitasnya dalam olahraga, karena kekuatan otot tungkai yang dimiliki biasanya dihubungkan dengan kemampuan atau kekuatan fisik yang dimilikinya.

Sehubungan dengan tuntutan teknik dasar dalam atletik khususnya nomor lari jarak pendek (*Sprint*) maka terlihat dengan jelas bahwa kekuatan otot tungkai sangat dibutuhkan, terutama dalam gerakan berlari tersebut serta untuk mendapatkan hasil yang baik dan terarah diantaranya adalah kekuatan otot tungkai.

Dalam olahraga atletik lari jarak pendek sangat dibutuhkan Teknik berlari dan kecepatan lari. Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai kecepatan maksimal. Salah satu elemen kondisi fisik yang

sangat penting dalam lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan sangat difokuskan dalam lari jarak pendek dimana hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah menjadi gerakan yang sangat halus sehingga menciptakan gerakan atau kecepatan tinggi. Kecepatan seorang pelari dihasilkan oleh hubungan optimal antara panjang langkah dan frekuensi langkah.

Dalam lari panjang langkah merupakan gambaran amplitudo gerakan yang diikuti dengan frekuensi langkah. Sehingga dengan teknik lari dan kecepatan yang dimiliki seseorang dihasilkan kecepatan maksimal dalam melakukan lari jarak pendek. Teddy, Rezki Rivanta, Apri Agus (2019 : 272)

Lari jarak pendek memerlukan kekuatan dan daya ledak otot tungkai agar dapat memberikan kecepatan serta waktu yang cepat serta dapat menghasilkan hasil yang maksimal dikarenakan saat berlari, otot-otot yang berkontraksi atau otot-otot yang diperlukan adalah otot-otot yang terdapat pada bagian tungkai.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah antara lain sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra?

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kecepatan lari 100 meter siswa putra.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kecepatan lari 100 meter siswa putra.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan keolahragaan.
2. Bertambahnya pengalaman dan wawasan bagi peneliti dan siswa yang merupakan sampel penelitian
3. Sebagai saran informasi kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.