

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Gejala sosial tersebut dapat berupa tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat digunakan dan diarahkan dalam berbagai tujuan sehingga pengertian olahraga tersebut belum terdapat kesatuan yang serasi. Oleh karena itu, olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga di setiap negara maju termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. apabila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi di semua cabang olahraga tentunya akan jauh lebih baik pula.

Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak manusia yang adil, disiplin, dan sportif dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas dan bermutu. olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Orang – orang yang berprestasi dibidang olahraga mendapatkan perhatian tersendiri baik dikalangan masyarakat maupun pemerintah. Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan.

Olahraga telah dikenal sejak dahulu hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan tekniknya mulai dari usia atas bahkan remaja sangat menyukai olahraga. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan di semua jenjang pendidikan baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) dan sekolah menengah kejuruan (SMK) ataupun di perguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan siswa, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya cabang olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Cabang olahraga Atletik secara garis besar terdiri dari beberapa nomor yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Khususnya pada nomor lompat terbagi menjadi 4 (empat) pembagian spesifik meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi gala dan jangkit.

Lari laun atau jogging adalah bentuk berlari dengan langkah perlahan atau santai tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dengan tekanan yang lebih sedikit pada tubuh dari pada berlari lebih cepat, tetapi lebih dari berjalan atau untuk mempertahankan kecepatan tetap untuk jangka waktu yang lebih lama. Jogging adalah aktivitas lari santay yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh jika rutin dijalani, meski terlihat sederhana olahraga jogging perlu dilakukan dengan benar untuk mengurangi resiko cedera, dan jogging merupakan salah satu cara yang baik untuk membentuk massa otot membakar kalori, mengurangi jaringan lemak tubuh, dan menjaga kesehatan jantung.

Pada saat lari gerakan ayunan tangan merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga lari jarak pendek. Karena dengan mengayunkan tangan para sprinter bisa mendapatkan tenaga tambahan selain itu ayunan juga bisa membantu keseimbangan tubuh parah sprinter, maka pelari jarak pendek akan menggunakan kecepatan maksimal dari awal hingga akhir, Ayunan tangan pada saat lari jarak pendek yang baik adalah ayunan lengan yang kuat kedepan.

Gerakan lari dalam lingasan pandangan harus selalu mengarah kedepan posisi kepala leher dan bahu haruslah rileks, saat berlari di usahakan posisi kepala tubuh tidak terlalu condong kedepan, dan kedua tangan harus di ayunkan berlawanan posisi kaki yang berada di depan, dan pada saat melangkah atau berlari lutut juga di ayunkan kedepan. Namun diusahakan agar tingginya tidak melebihi pinggul.

Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari pada cabang atletik yang singkat dan cepat sehingga mengandalkan kecepatan dan kekuatan selama perlombaan berlangsung untuk masuk finis. Teknik melewati garis finis sangat

menentukan siapa pemenang dari perlombaan tersebut, dan pada lari jarak pendek memiliki teknik penting yang wajib dikuasai oleh pelari.

Dan pada saat masuk finis atau batas ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai finis yaitu lari terus menerus tanpa perubahan apapun, dada di condongkan kedepan, tangan kedua-duannya diayunkan ke bawah belakang, dan dada diputar dengan ayunan tangan ke atas sehingga bahu sebelah maju kedepan. Jarak 20 meter terakhir sebelum garis finish merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah kecepatan langkah dan jangan perlambat langkah sebelum garis finis.

Lari bergerak maju ke depan yang dilakukan dengan cepat, karena adanya menolak tanah oleh ujung kaki terhadap tanah yang dilakukan untuk mengais. Untuk mencapai kecepatan maksimum diperlukan power otot tungkai, power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan aktivitas, power adalah penunjang dalam lari jarak pendek atau sprint karena mempunyai kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan yang maksimal dalam waktu relatif singkat.

Siswa yang baik adalah siswa yang mengerti dalam melakukan teknik dasar dalam lari 100 meter itu sendiri. Jadi untuk dapat melakukan lari 100 meter terlebih dahulu belajar teknik dasar lari 100 meter tersebut. Hal ini tidak ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler lari 100 meter yang berlangsung di SMP Negeri 1 Bone. Biasanya siswa langsung berlomba sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan siswa dalam melakukan lari 100 meter tidak pernah meningkat, utamanya karena dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai teknik dasar lari 100 meter.

Prestasi yang tinggi dari seorang siswa akan mudah diraih apabila mampu menerapkan latihan dengan baik dan benar serta berkualitas. Hasil tersebut didasarkan atas perlakuan dari beberapa aspek latihan yang wajib dilakukan oleh seorang atlet. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan dan merupakan salah satu faktor

penting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Bone penulis berasumsi bahwa tidak adanya power otot tungkai siswa dalam melakukan tolakan pada saat lari, disamping itu juga hubungan power otot tungkai mempengaruhi hasil kecepatan, maka penulis berharap untuk dapat meningkatkan power otot tungkai siswa tersebut maka perlu adanya tes dan pengukuran secara baik guna mendapatkan hasil lari 100 meter yang maksimal. Seiring dengan perkembangan pendidikan dan pelatihan olahraga lari 100 meter peningkatan power otot tungkai secara dominan dapat mempengaruhi hasil kecepatan. Hubungannya dalam lari 100 meter yaitu jika seorang siswa memiliki power otot tungkai maka secara otomatis hasil kecepatan yang dilatihkan semakin meningkat.

Berintik tolak dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan formasi judul “Hubungan Power Otot tungkai Dengan Hasil Lari 100 meter pada Siswa SMP Negeri 1 Bone”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Rendahnya motivasi siswa SMP Negeri 1 Bone untuk melakukan lari 100 meter
- Rendahnya kemampuan otot tungkai sehingga siswa SMP Negeri 1 Bone kurang mampu melakukan lari 100 meter.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kekuatan otot tungkai dengan lari 100 meter

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Bone.

1.5 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti khususnya dan bagi guru pada umumnya..

1.6.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa
Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai pada lari 100 meter.
2. Manfaat Bagi Guru
Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lari 100 meter.
3. Manfaat bagi sekolah
Menjadi sumber data siswa yang punya prestasi
4. Manfaat bagi peneliti
Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, dalam proses penelitian dan membuka petunjuk bagi peneliti lainnya.