

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Nomor lari cepat 100 meter ini nomor bergengsi, khususnya bagi pelari putra. Kemampuan pelari yang mampu mengayunkan sambil mengentakkan langkah jauhnya, sambil menggenjotkan jejak-jejak telapak kakinya hingga tubuhnya mampu melesat ringan, lalu melenting-lenting jauh dan tambah jauh, hingga mencapai garis finis sebagai manusia yang terdepan, tercepat dan terutama. Gengsi juara lomba 100 m ini bukan cuma ngetop di zamannya Athena 2004. Sebab di masa Athena 776 sebelum Masehi sekitar 2.780 tahun lalu, adu lari cepat jarak pendek ini sudah terkenal sekali.

Menurut sumber VIVANESW – SPORT – Usain Bolt Dunia.mht, bahwa :Pelari kenamaan Jamaika Usain Bolt kembali memecahkan rekor dunia di ajang kejuaraan atletik dunia di Berlin. Di babak final nomor 200m putra Bolt mencatat waktu 19,19 detik sekaligus memecahkan rekor sebelumnya 19,30 detik atas namanya sendiri pada Olimpiade Beijing 2008. Bolt yang berusia 22 tahun, unggul jauh atas lawan-lawannya. Urutan kedua diraih Alonso Edward dengan 19,81 detik sementara posisi tiga ditempati Wallace Spearmon dari Amerika Serikat. Pekan ini jelas menjadi momen bersejarah bagi Bolt karena beberapa hari lalu ia memecahkan rekor dunia di nomor 100m putra dengan catatan waktu 9,58 detik. Di babak final 200m putra Bolt sama sekali tak tertandingi.

Namun sayangnya prestasi sprinter Indonesia sangat jauh untuk bias mendekati angka Sembilan detik tersebut, bahkan bukan hanya dalam nomor lari cepat saja tetapi dalam nomor-nomor lainnya pun mengalami hal yang sama. Dikatakan demikian karena semenjak tahun 1995, praktis tim atletik Indonesia tidak lagi meraup medali emas diatas 10 medali. Bahkan, Indonesia harus puas dengan mendapat tiga emas pada SEA Games 2001 di Malaysia, dan empat

Medali emas pada SEA Games 2003 di Vietnam. Peningkatan perolehan medali secara signifikan terjadi ketika Indonesia bertindak selaku tuan rumah pada Sea Games tahun 2011 yaitu dua belas medali emas berhasil disumbangkan tim atletik Indonesia. Akan tetapi pada Sea Game selanjutnya pada tahun 2013 di Myanmar Indonesia kembali mengalami penurunan drastic dalam perolehan medali yaitu enam medali emas. Penurunan medali ini pula berbanding lurus dengan penurunan catatan rekor waktu yang dihasilkan oleh atlet-atlet Indonesia. Berbeda dengan Negara tetangga Thailand dan Vietnam yang berhasil meningkatkan catatannya dari Sea Games sebelumnya.

Penurunan prestasi ini bias juga dikarenakan system pelatihan yang kurang sempurna. Harsono (1988:97) mengatakan, “Bahwa yang mempengaruhi peningkatan prestasi diantaranya yaitu: kondisi fisik, skill, teknik, taktik, dan mental”. Setelah mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi peningkatan prestasi atlet, maka perlu adanya suatu usaha untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut. Dari beberapa factor tersebut, salah satu faktor yang sangat mendukung untuk tercapainya suatu prestasi yang maksimal ialah kondisi fisik atletnya itu sendiri. Dalam kaitan ini, Harsono (1988:153) menerangkan bahwa :

Kondisi atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Antropometrik merupakan faktor yang menunjang keberhasilan atlet. Karakteristik cabang olahraga tertentu sangat ditentukan oleh ukuran tubuh seseorang. Antropometrik merupakan bidang ilmu yang berhubungan dengan dimensi tubuh manusia. Sejalan dengan Lubis (2004:77) menjelaskan bahwa “Antropometrik adalah suatu teknik atau cara untuk menentukan dimensi bagian-bagian tubuh”. Bagian-bagian tubuh ini dapat berupa tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, panjang lengan, lingkaran dada dll. Dalam penelitian ini yang dimaksud analisis antropometrik adalah suatu analisis terhadap suatu ukuran-ukuran index massa tubuh (IMT) serta kadar lemak yang dinyatakan dalam meter untuk diketahui kontribusinya terhadap hasil lari jarak pendek 100 meter.

Kualitas lari jarak pendek 100 meter yang dicapai oleh setiap *sprinter* relative beragam. Salah satunya disebabkan oleh struktur anatomis *sprinter* itu sendiri. Kondisi antropometrik yang berbeda akan menimbulkan perbedaan terhadap hasil lari jarak pendek 100 meter yang dicapai. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Niels (2005:616) dalam *Antropometric comparison of world-class sprinters and normal population* yang mengemukakan “*These anthropometric characteristics typical of world-class sprinters might be explained, in part, by the influence the anthropometric characteristic have on relative muscle strength and stride length*”.

Oleh karena itu peranan kekuatan maksimal otot tungkai dalam lari jarak pendek 100 meter merupakan salah satu indikator dalam menghasilkan power yang lebih besar dan dimungkinkan untuk memperoleh waktu dengan cepat. Akan tetapi atlet yang mempunyai tungkainya yang panjang belum tentu bisa mencapai hasil lari jarak pendek 100 meter dengan cepat, begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu banyak faktor lain yang mendukung tercapainya hasil lari jarak pendek 100 meter diantaranya mempunyai kekuatan maksimal otot tungkai.

Dukungan panjang tungkai akan lebih efektif untuk melakukan lari jarak pendek 100 meter dan menghasilkan waktu yang lebih efisien dan efektif. Peranan panjang tungkai dalam melakukan jangkauan langkah, menggunakan teknik lari jarak pendek 100 meter relative lebih besar terutama dalam mencapai waktu yang cepat, sehingga seorang *sprinter* yang memiliki tungkai panjang akan lebih unggul dalam jangkauan langkah, daripada yang memiliki tungkai yang pendek.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan antropometrik pelari jarak pendek PPLP dan PPLM Jawa Barat dengan prestasi olahraga.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang penulis uraikan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat pengaruh antara struktur tubuh terhadap hasil lari *sprint* 100 meter pada atlet *sprinter* PPLP dan PPLM Jawa Barat?”

### C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : “Untuk mengetahui pengaruh antara struktur tubuh (antropometrik) terhadap hasil lari *sprint* 100 meter pada atlet sprinter PPLP dan PPLM Jawa Barat?”

### D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

#### 1. Manfaat Praktis

Dapat membantu memberikan data tentang bagian – bagian anatomis tubuh yang perlu dilatih dan dapat mendukung terhadap peningkatan prestasi atlet.

Dapat dijadikan sumbangan keilmuan mengenai manfaat dari pengaruh antropometrik terhadap hasil lari akselerasi pelari jarak pendek pada atlet PPLP dan PPLM Jawa Barat .

#### 2. Manfaat Taktis

Memberikan informasi kepada para pembina dan pelatih khususnya pelatih atletik nomor lari sprint mengenai antropometrik dengan hasil lari akselerasi pelari jarak pendek pada atlet PPLP dan PPLM Jawa Barat.

### E. Batasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan pada setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Berdasarkan penjelasan terserbut, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut :

1. Variabel independen pertama dalam penelitian ini adalah struktur tubuh/antropometrik (X1).
2. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah hasil lari sprint 100 meter (Y).
3. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet PPLP dan PPLM Jawa Barat nomor lari 100 meter.
4. Penelitian ini di Stadion Atletik Sintetis Padjajaran Bandung.

## F. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering kali berbeda, sehingga menimbulkan kekeliruan dan kesalahpahaman pengertian. Oleh karena itu, penulis menafsirkan istilah ini menurut beberapa orang ahli olahraga, secara operasional sebagai berikut :

1. **Antropometrik.** Menurut Lubis (2004:77) menjelaskan bahwa “Antropometrik adalah suatu teknik atau cara untuk menentukan dimensi bagian-bagian tubuh”. Sering diartikan sebagai suatu ukuran dan bagian yang ada pada struktur tubuh manusia. Bagian-bagian tubuh ini dapat berupa tinggi badan dan berat badan. Dalam penelitian ini yang dimaksud analisis antropometrik adalah suatu analisis rasio tinggi badan dan berat badan, kadar lemak, panjang lengan, dan panjang tungkai yang dinyatakan dalam meter untuk diketahui kontribusinya terhadap hasil lari jarak pendek 100 meter.
2. **Prestasi.** Menurut Poerwadarminta (1984:606) prestasi adalah “Hasil yang telah dicapai dari seseorang dalam waktu tertentu”.
3. **Lari Sprint** Wibowo (2012:12) menjelaskan bahwa beberapa faktor yang harus dilalui oleh para atlet lari jarak pendek dapat dibagi menjadi tiga tahap yaitu :“(1) *acceleration, 0-30m (sub-divided into pure acceleration and transition* (2) *Maksimum Velocity, 30-60m* (3) *Speed Maintenance, 60-100m.*”Lari dengan menggunakan tolakan dari start sampai finish yang ditandai dengan proses pemindahan posisi tubuhnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging). Dalam lari sprint dapat dibagi kedalam beberapa fase, antara lain (1) Kecepatan reaksi pada saat keluar dari *start block*. (2) Akselerasi atau percepatan pada jarak 0-30 meter. (3) Kecepatan maksimal pada jarak 30-60 meter. (4) Pemeliharaan kecepatan pada jarak 60-100 meter. Sejalan dengan Bird dalam *Sports Performance Analysis: 100m Sprint* (2002:2).