

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade *modern*. Olahraga atletik telah dikenal sejak dahulu, hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan tekniknya. Atletik juga merupakan dasar dari segala macam olahraga atau disebut juga *mother of sport* dari segala cabang olahraga. Karena gerakan-gerakan yang ada didalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga lainnya. Pada cabang olahraga atletik terdiri dari empat macam nomor, yaitu : jalan, lari, lempar dan lompat. Adapun menurut Hildan (2013, hlm. 1) yaitu “Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar”. Sedangkan pada nomor lari terbagi menjadi enam macam yang salah satunya adalah lari cepat (sprint) yang kemudian dibagi lagi menjadi tiga jarak, yakni 100m, 200m, dan 400m . Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada tahun 776 SM sebelum Masehi di mana satu-satunya event adalah perlombaan lari atau *stade*. Ada beberapa *games* yang digelar selama era klasik Eropa yaitu *Panhellenik Games* *The Pythian Game* dimulai 6 SM digelar di Argolid setiap dua tahun, *The Isthmian Game* dimulai 523 SM digelar di Isthmus dari Corinth setiap dua tahun dan *The Roman Games* Berasal dari akar Yunani murni.

Aletik saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia kerena atletik menjadi salah satu cabang olahraga utama yang dipertandingkan dalam *event- event* olahraga besar seperti O2SN, POPDA, PORDA, PON, SEA Games bahkan Olympiade. Dengan semakin banyaknya *event-event* yang mempertandingan atletik maka dari itu banyak klub- klubatletik yang berkembang di Indonesia, serta semakin banyak putra dan putri indonesia yang berpretasi diajang nasional maupun internasional. Menurut Yudy dan Alit (2014, hlm. 17) yaitu “kemajuan-kemajuan yang dicapai dalam bidang teknologi dan ilmu

pengetahuan kedokteran membawa pengaruh pula terhadap perkembangan atletik”. Prestasi yang baik harus dipupuk dari usia sedini mungkin Oleh karena itu atletik sangatlah penting dimasukan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah untuk menciptakan atlit-atlit yang berprestasi melalui pembelajaran di sekolah untuk melihat kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Menurut Dikdik (2011, hlm.1) yaitu “pengembangan potensi anak sebagai calon *atlet* merupakan modalyang sangat berharga, karena semua dilahirkan dengan potensi yang haru dikembangkan”.

Adapun dalam hal ini beberapa faktor penting yang perlu mendapatkan perhatian untuk dilatih, sehingga nantinya atlit mampu berlari dengan kemampuan maksimal menurut Tamsir (1982, hlm. 17) antara lain adalah “*speed* (Kecepatan), *Power* (Daya Ledak Otot), *Strength* (Kekuatan), *Coordination* (Koorinasi Gerakan), *Flexibility* (Kelenturan), *Agility* (Kelincahan) dan stamina”.

Pada lari 60 meter, faktor pendukung utamanya adalah kecepatan. Oleh karena itu kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas; kekuatan, kecepatan reaksi, kontraksi, relaksasi dan koordinasi otot serta *explosive power* otot tungkai. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 2015: 199). *Power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (Bompa, 1999: 269). Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat. Atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melaksanakan aktivitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat. Hilda (2013, hlm 12) menyatakan bahwa “Semakin kuat dan cepat otot tungkai bekerja maka semakin bagus daya ledak *power* otot tungkai seseorang/atlet”, maka dari itu *power* tungkai yang baik sangat dibutuhkan oleh pelari *sprint* untuk memperoleh hasil maksimal (waktu secepat mungkin). Dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan kontribusi yang lebih dengan kecepatan lari 60 meter.

Hal tersebut relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Palison (2016) yang berjudul “Hubungan *Explosive Power* Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Singingi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMPN 3 Kecamatan Singingi. Sampel sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran *explosive power* otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump* dan hasil lari 60 meter. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Siswa Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Singingi didapat $r = 0.425$ termasuk kategori cukup. Maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMPN 3 Kecamatan Singingi.

Kecepatan lari dipengaruhi oleh *power* dan jangkauan gerak, atas suatu keseimbangan antara frekuensi dan panjang langkah kaki (Margono, 2002: 10). Anggota tubuh yang dominan digunakan dalam lari adalah tungkai, karena kemampuan lari *sprint* ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah yang di antaranya dihasilkan oleh tungkai seseorang. Tulang sebagai alat pasif dan otot sebagai alat gerak aktif. Berkaitan dengan maksud itu, menurut Adisasmita (1992: 8), mengemukakan bahwa: “Semakin panjang tulang akan memberikan kemungkinan gaya yang lebih besar sesuai dengan sistem tuas atau pengungkit”. Pelari yang mempunyai ukuran tungkai yang lebih panjang, dalam berlari lebih cepat dari pada yang ukuran tungkainya lebih pendek. Karena ukuran tungkai yang panjang dalam lari akan menghasilkan langkah yang lebih panjang. Begitu pula menurut Akhmad (2010, hlm. 3) menyatakan bahwa “semakin panjang otot semakin panjang tulangnya, kemungkinan juga besar pula kekuatan yang dihasilkan”. Pelari yang mempunyai *power* tungkai dan *powerinj* lengan yang kuat mampu berlari lebih maksimum. Selain itu menurut Imanudin, Iman (2017, hlm. 37) “Kelincahan (*Agilitas*) kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya”. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam kecepatan penuh. Maka faktor kondisi fisik tersebut harus diperhatikan dengan baik untuk para atletik *sprint*.

Hal tersebut relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anto (2012) yang berjudul “Hubungan antara *Power* Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara”. Menurut penelitian tersebut

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari sprint 60 meter siswa putra kelas V. Penelitian tersebut menggunakan subjek penelitian siswa putra kelas V di SD Negeri 1 Kalibening yang berjumlah 30 siswa.

Selain faktor diatas jika ingin menjadi siswa yang berprestasi siswa juga butuh guru/ pelatih ekstrakurikuler yang baik yang bisa memotivasi, membimbing, dan mengembangkan bakat siswa. Adapun menurut Ruly (2016, hlm. 11) menyatakan “lari cepat atau sejenisnya dapat dikatakan sedikit membutuhkan bakat, karena kecepatan lari dalam prakteknya akan terbentuk hanya dengan latihan-latihan yang kontinyu atau terprogram”. Dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya pelatih adalah aktor penting di balik layar yang memiliki tugas-tugas yang untuk membujuk *atlet* agar dapat berprestasi karna pada dasarnya pelatih menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan *atlet*. Guru/ pelatih ekstrakurikuler harus bisa memberikan metode pelatihan yang tepat dan benar serta dipasilitasi sarana dan prasarana yang mendukung untuk kemajuan siswa. Sarana merupakan hal yang mutlak harus dimiliki. Sarana meliputi perlengkapan dan alat-alat olahraga, sedangkan prasarana adalah fasilitas yang meliputi stadion olahraga, lapangan-lapangan olahraga. Dalam pengadaan sarana dan prasarana hal yang harus diperhatikan yaitu menyangkut kuantitas dan kualitas. Kuantitas dalam artian terpenuhinya rasio antara jumlah fasilitas olahraga dengan para pengguna fasilitas olahraga. Kualitas adalah terpenuhinya persyaratan ukuran standar dan materi sesuai dengan peraturan-peraturan permainan setiap cabang olahraga.

Berdasarkan pengamatan penulis selama memperhatikan latihan lari *sprint* jarak pendek 60 meter pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik, terdapat banyak siswa yang memiliki kekurangan pada saat lari *sprint* diantaranya *power* tungkai menapak kurang baik atau tumpuan telapak kaki tidak menggunakan ujung telapak kaki, kelincahan pada saat melakukan akselerasi *start* jongkok yang kurang baik serta frekuensi langkah kaki yang kurang maksimal. maka peneliti dapat memperkirakan bahwa untuk dapat melakukan lari *sprint* jarak pendek 60 meter yang maksimal terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal. Faktor diantaranya yaitu kondisi fisik, mental, dan keterampilan atau teknik, faktor-faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan karena saling mempengaruhi satu sama lainnya.

Indry Nur Soliha, 2018
HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT
(STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Dalam pengamatan penulis pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 3 Cikarang Utara, ketika melakukan lari 60 meter. Sebagian besar siswa yang dapat melakukan *sprint* baik adalah siswa yang mempunyai *power* dari otot tungkainya sendiri yang akan membuat siswa berlari dengan cepat serta siswa yang memiliki kelincuhan yang baik dalam melakukan akselerasi pada saat *start* jongkok dan didukung dengan panjang tungkai untuk melakukan frekuensi langkah yang baik dalam melakukan lari *sprint*.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis merasa perlu mengkaji lebih mendalam mengenai hubungan *power* tungkai, kelincuhan dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari *sprint*. Maka dengan ini penulis merumuskan judul penelitian ini “**Hubungan Antara Power Tungkai, Kelincuhan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari Sprint (Studi Korelasional)**”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, permasalahan yang muncul pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMPN 3 Cikarang Utara adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara?
2. Apakah terdapat hubungan kelincuhan terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara?
3. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara?
4. Apakah terdapat hubungan *power* tungkai, kelincuhan dan panjang tungkai terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas, secara umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan *power* tungkai, kelincuhan dan panjang tungkai terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa. Adapun tujuan khususnya, yaitu:

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, KELINCAHUAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

1. Mengetahui hubungan *power* tungkai terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara.
2. Mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara.
3. Mengetahui hubungan panjang tungkai terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara.
4. Mengetahui hubungan *power* tungkai, kelincahan dan panjang tungkai terhadap kemampuan hasil *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat peneliti yang diharakan penulis adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
Memberikan informasi dan referensi kepada peneliti yang lain tentang Hubungan Antara *power* tungkai, kelincahan dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMPN 3 Cikarang Utara.
2. Secara Praktis
Manfaat praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :
 - a) Hasil penelitian yang dibuat agar dapat menjadikan bahan refrensi sebagai sarana mengukur diri dalam mempelajari *sprint* 60 meter.
 - b) Bagi guru sebagai sarana untuk meningkatkan penguasaan siswa ekstrakurikuler dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani.
 - c) Bagi sekolah sebagai sarana evaluasi pembelajaran, peningkatan olahraga menuju olahraga prestasi.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bab I merupakan bagian awal dari skripsi yang menguraikan latar belakang penelitian berkaitan dengan kesenjangan harapan dan fakta di lapangan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Bab II berisi tentang kajian teori-teori yang terdiri dari pengertian atletik, lari sprint, faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet, pendidikan jasmani, metode pelatihan,

Bab III berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan, desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data

Bab IV mengemukakan tentang hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

Bab V menyajikan kesimpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, implikasi penelitian dan rekomendasi penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.