

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Sprint* atau lari cepat merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Nomor lari *sprint* yang merupakan lari jarak pendek meliputi lari jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Nomor lari 100 meter ini merupakan nomor lari yang paling bergengsi di tingkat nasional maupun internasional, karena nomor lari ini memusatkan para atlet untuk mepergunakan kecepatannya secara maksimal dan menciptakan waktu yang sesingkat-singkatnya. (T Karyono, 2018)

Dalam perkembangan dunia olahraga saat ini, kegiatan pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk memajukan olahraga tertentu, karena perkembangan atau kegagalan olahraga sangat bergantung pada perkembangan mode olahraga itu sendiri. Prinsip pembinaan suatu olahraga tidak lepas dari prinsip-prinsip latihan suatu olahraga secara umum. Keberhasilan terbesar dalam proses pencapaian pelatih olahraga. Oleh karena itu perlu konsentrasi pada pembinaan suatu olahraga untuk mendapatkan hasil yang terbaik dalam pembinaan cabang olahraga tersebut. Pembinaan olahraga merupakan upaya individu atau organisasi untuk mencapai hasil yang lebih baik. Upaya ini dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan guna mencapai puncak prestasi yang gemilang. (NDAUMANU, 2021)

Tyas Murtiningsih, pelari asal Jawa Barat ini berhasil merebut medali emas atletik nomor lari 100 meter putri Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua. Dalam prosesnya ia mengungguli atlet yang baru tampil di Olimpiade Tokyo, Alvin Tehupeioru. Dalam pertandingan yang digelar di arena atletik Mimika Sport Complex, Mimika, Papua, Tyas mencatatkan waktu 11,79 detik. (Antara, 2021)

komponen postur dan bentuk tubuh yang perlu diperhatikan pada nomor lari 100 meter diantaranya: a) Ukuran tinggi badan, b) indeks tinggi-berat badan, c) Ukuran Panjang tungkai, d) rentan lengan. Hal ini perlu diperhatikan dalam pemilihan atlet, khususnya pada fase pemantauan bakat. Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam proses pembinaan. (Fakhrullah, 2017) Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan

**Mohamad Restu Pratama, 2022**

**HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN MAKSIMAL DENGAN AKSELERASI  
PELARI CEPAT**

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

kondisi secara keseluruhan, karena kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik, memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, dan karena kekuatan otot atlet akan bisa lari lebih cepat (Harsono, 1988) Untuk dapat menempuh jarak tersebut dalam waktu yang singkat tentu saja setiap atlet perlu kondisi fisik yang baik (Ilmiyanto & Budiwanto, 2017).

Akselerasi atau percepatan adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dalam jumlah waktu yang sangat minim. Akselerasi juga bisa disebut sebagai penentu kemenangan bagi pelari cepat, karena pelari atau *sprinter* dapat mendapat waktu tempuh yang lebih cepat dan mendapat kemenangan jika memiliki akselerasi yang baik. Maka dari itu dibutuhkan latihan akselerasi yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Adapun aksi reaksi dan kekuatan maksimal yang dapat membantu latihan seorang atlet,

Meski lari jarak pendek atau lari sprint diajarkan kepada atlet, namun masih ada atlet yang kurang menguasai teknik lari sprint dan belum menunjukkan kecepatan dan reaksi yang maksimal. Terlihat dari berbagai perlombaan yang mereka ikuti, pada saat melakukan start, kurang nya konsentrasi atlet saat mendengarkan aba-aba yang diberikan oleh starter, sehingga kecepatan reaksi atlet tidak maksimal yang menyebabkan atlet terlambatnya keluar dari balok start dan juga kurangnya daya ledak otot tungkai sehingga kurangnya dorongan untuk memulai langkah awal berlari. Tidak hanya tolakan kaki saja yang kuat pada saat melakukan start akan tetapi seorang pelari sangat membutuhkan kecepatan. (Henjilito, 2017)

Namun pada bagian ini kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi adalah suatu kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan reaksi sangat diperlukan dalam melakukan start yaitu pada saat starter membunyikan peluit maka pelari dapat melakukan start dengan sempurna dalam waktu yang cepat. Kemudian melakukan lari secepat mungkin sampai dengan garis finish. Hal ini mendukung kecepatan dalam lari yang berguna untuk menyelesaikan perlombaan dengan cepat. (Henjilito, 2017)

Selain itu motivasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya.

**Mohamad Restu Pratama, 2022**

**HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN MAKSIMAL DENGAN AKSELERASI  
PELARI CEPAT**

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

Tercapainya tujuan seseorang tiada lain untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar atau kriteria yang paling baik.

maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara latihan aksi reaksi dan kekuatan maksimal terhadap akselerasi. Untuk itu peneliti ingin mengangkat judul “Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Maksimal dengan Akselerasi”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka didapat rumusan masalah dalam bentuk pernyataan berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan kecepatan reaksi dengan akselerasi pelari?
- b. Apakah terdapat hubungan kekuatan maksimal dengan akselerasi pelari?
- c. Adakah terdapat hubungan antara kecepatan reaksi dan kekuatan maksimal dengan akselerasi pelari?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

- a. Memperoleh informasi faktual mengenai hubungan kecepatan reaksi dengan akselerasi pelari.
- b. Memperoleh informasi faktual mengenai hubungan kekuatan maksimal dengan akselerasi pelari.
- c. Memperoleh informasi faktual mengenai hubungan kecepatan reaksi dan kekuatan maksimal dengan akselerasi pelari.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan saya sebagai penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Secara Teoritis

**Mohamad Restu Pratama, 2022**

***HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN MAKSIMAL DENGAN AKSELERASI PELARI CEPAT***

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

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga, tepat sasaran dan bertanggung jawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian terkait
- b) Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dan pertimbangan perlakuan untuk praktisi olahraga khususnya dalam hal penerapan pelatihan cabang olahraga lari cepat.

### **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

- a) Bab I Pendahuluan. Menjelaskan terkait latar belakang yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini memaparkan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat ulasan penelitian mengenai hubungan aksi reaksi dan kekuatan maksimal terhadap akselerasi. Dengan urutan struktur sebagai berikut:
  - 1) Latar Belakang
  - 2) Rumusan Masalah
  - 3) Tujuan Penelitian
  - 4) Manfaat Penelitian
  - 5) Struktur Organisasi Penelitian
- b) Bab II Kajian Pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari:
  - 1) Kajian mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji.
  - 2) Penelitian terdahulu yang relevan
  - 3) Hipotesis penelitian
- c) Bab III Metode Penelitian, membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari:
  - 1) Desain Penelitian

**Mohamad Restu Pratama, 2022**

***HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN MAKSIMAL DENGAN AKSELERASI  
PELARI CEPAT***

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

- 2) Partisipan
- 3) Populasi dan Sample
- 4) Instrumen Penelitian
- 5) Analisis Data

**Mohamad Restu Pratama, 2022**

***HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DAN KEKUATAN MAKSIMAL DENGAN AKSELERASI  
PELARI CEPAT***

**Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)**

