

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada saat ini prestasi olahraga dan sumber daya manusianya di Indonesia belum bisa mencapai prestasi olahraga yang baik dan kualitas sumber daya manusia yang sesuai dengan yang diharapkan. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam bidang olahraga, maka kegiatan yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan bugar. Tetapi lebih dari itu ada yang harus dicapai, yaitu untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang olahraganya masing-masing terutama sebagai seorang atlet. Prestasi olahraga sangat berdampak positif bagi pribadinya maupun kelompoknya dan bahkan dapat mengharumkan bangsa dan negara (Bafirman, 2018). Dalam Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II, Pasal 4 dikemukakan “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Menurut (KONI, 2014) yang dikutip dalam artikel (Rohendi & Rustiawan, 2020) menjelaskan bahwa “Olahraga dan masyarakat adalah suatu yang tidak terpisahkan dan merupakan fenomena yang memiliki dampak besar bagi masyarakat, karena melalui olahraga mampu menciptakan pembangunan karakter (*character building*) sehingga olahraga dapat dijadikan jembatan untuk membangun *self confidence*, identitas bangsa atau daerah serta menjadikan kebanggaan nasional. Pada dasarnya prestasi olahraga membawa dampak besar bagi suatu daerah (kota, kabupaten, atau negara) yang merupakan suatu kebanggaan atau prestise sehingga dihargai oleh daerah lain, pengakuan politik, sampai pada bidang ekonomi (Houlihan & Green, 2008). Akan tetapi kemajuan prestasi olahraga pada zaman sekarang ini tidak akan berjalan dengan sendirinya apabila tidak ada faktor-faktor penunjang, penelitian yang akan dilakukan pada

penelitian ini yaitu faktor penunjang pada prestasi olahraga lari jarak jauh 5000m (Martindale & Nash, 2013)

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dari cabang-cabang olahraga lainnya. Karenanya atletik sering disebut sebagai induk dari cabang olahraga. Di mana gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik itu seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Afrizal, Kridasuwarsa, & Marani, 2014). Nomor perlombaan cabang olahraga atletik yang akan dibahas di penelitian ini adalah lari jarak jauh (5000m). Lari jarak jauh ialah lari yang jarak tempuhnya di mulai dari 3000m, 5000m, 10000m, half marathon dan 42,195km “marathon” sedangkan lari jarak menengah jarak tempuhnya 800m dan 1500m (Purnomo, 2007). Dalam menempuh jarak yang sudah ditentukan tersebut para pelari harus berusaha menyelesaikannya dengan waktu secepat mungkin agar juara (Ilmiyanto & Budiwanto, 2017). Untuk dapat menempuh jarak tersebut dalam waktu yang singkat tentu saja setiap atlet perlu kondisi fisik yang baik (Ilmiyanto & Budiwanto, 2017).

Salah satu faktor penting untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga selain penguasaan teknik, taktik dan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan (Wiwoho & Junaidi, 2014). Menurut Mulyana (2011:1) Penguasaan teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet lari jarak jauh adalah seperti gerakan ayunan tangan, gerakan kaki, dan sikap badan. Sedangkan untuk kondisi fisik yang dibutuhkan adalah daya tahan atau endurance, kekuatan atau strength, kecepatan atau speed, daya tahan otot atau muscle endurance, kelenturan atau flexibility dan aksi reaksi agar menunjang dalam prestasi atlet lari jarak jauh (Sari & Suripto, 2021)

Performa pelari jarak jauh sangat dipengaruhi oleh daya tahan kardiovaskular atau V_{O2Max} (Blagrove, Howatson, & Hayes, 2018). Dalam hal tersebut daya tahan

kardiovaskular atau V02Max yang tinggi akan menghasilkan prestasi yang baik karena dapat mengkonsumsi oksigen dalam jumlah yang banyak (Conley, Krahenbuhl, & Burkett, 1981). Namun dalam beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang atlet lari dengan tingkat V02Max yang serupa dapat memiliki kemampuan yang berbeda (Beattie, Kenny, Lyons, & Carson, 2014). Pengaruh kemampuan atlet lari jarak jauh yang berbeda tersebut karena memiliki kecepatan yang tinggi dalam tahapan yang signifikan dalam perlombaan (garis finis) dan seorang atlet yang memiliki kecepatan yang tinggi harus memiliki kekuatan otot yang spesifik. Selama perlombaan, seorang atlet yang memiliki kecepatan (*basic speed*) yang baik akan menggunakan lebih sedikit energi pada intensitas submaksimal, dan menyimpan simpanan karbohidrat vital untuk tahapan yang signifikan dalam kompetisi (yaitu finis sprint). Orang Afrika Timur telah mendominasi lari jarak jauh selama beberapa dekade terakhir dan diyakini bahwa keberhasilan mereka sebagian karena efektifitas lari dan *basic speed* mereka yang unggul (Beattie et al., 2014)

Karena permasalahan tersebut fokus penelitian ini akan membuktikan dukungan *basic speed* (100m) dan *power endurance* tungkai dengan prestasi atlet lari jarak jauh di Kontingen Atletik KBB. Alasan pemilihan sample tersebut karena atlet lari jarak jauh di kontingen tersebut prestasinya belum bisa meningkat secara signifikan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat dukungan dari kualitas *basic speed 100m* terhadap efektifitas lari 5000m?
2. Apakah terdapat dukungan dari *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m?
3. Apakah terdapat dukungan dari kualitas *basic speed 100m* dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m?

ARYA SETYADI,2022 DUKUNGAN KUALITAS *BASIC SPEED* 100M DAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M

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

1.3 Tujuan

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui dukungan kualitas *basic speed* 100m terhadap efektifitas lari 5000m
2. Mengetahui dukungan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m
3. Mengetahui dukungan kualitas *basic speed 100m* dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas lari 5000m

1.4 Manfaat

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tentang dukungan kualitas *basic speed 100m* terhadap efektifitas lari 5000m
2. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi para pelatih atau atlet untuk meningkatkan prestasi pelari jarak 5000m
3. Mengetahui dukungan *basic speed 100m* dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas penggunaan energy atlet lari jarak 5000m
4. Mengetahui perbedaan dukungan kualitas *basic speed* dan *power endurance* tungkai terhadap efektifitas atlet lari jarak 5000m
5. Mengetahui dukungan yang paling besar diantara kualitas *basic speed* dan *power endurance* tungkai terhadap prestasi atlet lari jarak 5000m
6. Dapat dijadikan sumber untuk penelitian selanjutnya yang sejenis

1.5 Struktur Organisasi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu, penulis memaparkannya sebagai berikut :

Bab I Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

ARYA SETYADI,2022 DUKUNGAN KUALITAS *BASIC SPEED* 100M DAN *POWER ENDURANCE* TUNGKAI TERHADAP EFEKTIFITAS LARI 5000M

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

Bab II berisikan tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep penjelasan dari bidang yang sedang dikaji. Dalam kajian teori ini peneliti memaparkan mengenai basic speed (100m), power endurance tungkai dan prestasi atlet lari jarak jauh 5000m. Dan juga mencantumkan penelitian terdahulu yang dirasa relevan berkaitan.

Bab III menjelaskan bagian metode penelitian, dalam penelitian ini berisi pemaparan metode penelitian yang memuat desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, dan analisis data.

Bab IV temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil temuan penelitian dan pembahasan

Bab V berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.