

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat dan hampir semua orang senang melakukan aktivitas olahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat modern. Olahraga bertujuan untuk mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, ataupun untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga atletik terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang diperlombakan yang terdiri dari lari, jalan, lompat, dan lempar. Pada cabang olahraga yang diperlombakan dalam atletik khususnya cabang lari sangat diminati.

Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang mengandung gerakan alami atau natural seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar (Rumini dalam Hartati, 2017:578). Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *athlum* yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan" (Gyulai dalam Sukirno, 2015:1).

Dari berbagai nomor lari tersebut, lari sprint merupakan salah satu yang akan diambil untuk penelitian. Lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar, dan efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi (Dwi, 2020). Untuk dapat melakukan teknik lari sprint yang dibutuhkan beberapa aspek fisik diantaranya adalah kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi gerakan tiga langkah dan posisi tubuh melakukan gerakan lari

sprint yang paling berperan yaitu gerakan panjang tungkai, power tungkai dan kecepatan yang dilakukan secara bersamaan.

Saat berlari kedua lengan selalu berlawanan arah dengan gerakan kaki yang sejajar. Gerakan lengan dimaksud untuk mengimbangi gerakan panggul. Ayunan tangan sangat membantu langkah saat berlari, ayunan lengan ke belakang yang kuat dapat menyebabkan kaki mampu melangkah lebih jauh. Pelari yang memiliki power tungkai dan power lengan yang kuat maka kemampuan untuk berlari lebih maksimal. Sehingga waktu tempuh yang dibutuhkan saat lari sprint semakin cepat.

Seorang pelari harus mempunyai power otot tungkai yang baik, sehingga dapat mengatasi beban dalam waktu sesingkat mungkin. Untuk mendapatkan power otot tungkai yang baik perlu adanya model latihan yang baik dan sistematis. Dalam proses latihan perlu diajarkan gerakan yang benar dengan menggunakan model latihan yang terstruktur.

Jumlah langkah per detik pada lari sprint disebut frekuensi langkah. Koordinasi selalu terkait dengan kemampuan biomotor yang lain diantaranya kekuatan. Setiap teknik lari sprint memerlukan langkah langkah yang cepat untuk berlari. Pelari memiliki teknik lari yang didukung kelenturan otot tungkai. Kelenturan otot tungkai yang baik teknik gerak lari bisa dilakukan dengan baik pula. Semua aspek tersebut harus dipersiapkan secara menyeluruh sebab satu aspek dapat mempengaruhi aspek yang lainnya. Aktivitas fisik merupakan dasar dari prestasi olahragawan, sebab teknik,

taktik, dan mental dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Permasalahan yang ada di ekstrakurikuler atletik MAN 1 Bogor khususnya di nomor lari sprint itu terlihat pada saat frekuensi maupun panjang langkah yang dimiliki oleh siswa dari ekstrakurikuler atletik MAN 1 Bogor sangat kurang, karena mungkin terlihat juga dari latihannya yang kurang maksimal. Kemudian dari frekuensinya yang kurang cepat dan langkahnya yang kurang panjang juga termasuk kedalam masalah yang terjadi yang perlu diperhatikan dalam peneliti.

Berdasarkan pernyataan di atas maka penulis mencoba melakukan penelitian untuk melihat seberapa besar pengaruh power otot tungkai terhadap lari sprint. Oleh sebab itu, penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Low Intensity Terhadap Lari Sprint Ekstrakurikuler Atletik Madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan peneliti dapat diidentifikasi antara lain sebagai berikut :

1. Apakah teknik mempengaruhi lari sprint?
2. Apakah kondisi fisik mempengaruhi sprint?
3. Apakah kekuatan otot tungkai mempengaruhi sprint?
4. Apakah gizi mempengaruhi lari sprint?

5. Apakah lingkungan mempengaruhi sprint?

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berisi tentang batasan dari masalah yang akan di bahas. Agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut :

- a. Masalah yang diteliti adalah pengaruh variabel power otot tungkai low intensity terhadap lari sprint
- b. Penelitian ini populasinya adalah Ekstrakurikuler Atletik MAN 1 Bogor.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat pengaruh otot tungkai low intensity terhadap lari sprint?
- b. Seberapa besar pengaruh power otot tungkai low intensity terhadap lari sprint?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Creswell (2016), tujuan penelitian adalah terdapatnya penunjukan pertanyaan tentang mengapa seseorang ingin melakukan penelitian dan apa yang ingin dicapainya.

Berdasarkan pendapat diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh power otot tungkai terhadap lari sprint
- b. Untuk mengetahui seberapa besar power otot tungkai low intensity terhadap lari sprint

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang berkompeten seperti dosen ataupun pelatih untuk dapat mengambil langkah yang lebih baik dan terstruktur dalam rangka meningkatkan kualitas pembinaan olahraga terutama olahraga lari sprint.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para guru pendidikan jasmani, baik untuk pembinaan di sekolah ataupun di masyarakat dalam rangka mengembangkan olahraga lari sprint

F. Definisi Operasional

Bersangkutan dengan masalah yang diajukan, terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini mengandung pengertian sebagai berikut:

1. Power Otot Tungkai

Menurut Widiastuti (2015:16) bahwa power atau daya ledak merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot maksimum dengan kecepatan maksimum atau bisa dikatakan bahwa power atau daya ledak adalah kemampuan kerja otot dalam satuan waktu.

2. Lari Sprint

Kemampuan seseorang lari jarak pendek 100 meter dimulai dari start sampai finish diluar dengan selisih waktu.

3. Low Intensity

Latihan intensitas rendah adalah bentuk latihan berdampak rendah yang mengurangi tekanan pada otot dan persendian tetapi tetap meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan membakar kalori hanya saja tidak sebanyak latihan intensitas tinggi.