

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah atletik berasal dari kata *athlon* (bahasa Yunani) yang berarti berlomba atau bertanding, istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletic* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athetique* (bahasa Prancis) dan *athletik* (bahasa Jerman).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang. Bahkan, boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam bahasa Inggris, nomor-nomor dalam perlombaan atletik seperti nomor jalan cepat, lari, lompat dan lempar dinamakan dengan istilah *track and field* yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan.

Atletik sebagai *mother of sport* memiliki banyak nomor – nomor perlombaan. Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan medali paling banyak, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu; jalan,

lari, lempar dan lompat. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari sejak *start* sampai *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal. Adapun nomor-nomor lari jarak pendek yaitu 60m, 100m, 400m. Salah satu nomor lari *sprint* yang menjadi favorit dikalangan pelajar adalah lari 60 meter. Untuk membentuk atlet *sprint* 60 meter dengan prestasi yang maksimal tidaklah mudah, membutuhkan rangkaian proses pembinaan prestasi yang panjang. Hal ini dikarenakan prestasi dari cabang olahraga tergantung dari banyak faktor.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang pelari jarak pendek untuk berprestasi di antaranya kemampuan fisik, teknik, taktik psikologis, dan persiapan teori. Semua komponen tersebut harus dipenuhi bagi seorang pelari jarak pendek, karena itu merupakan syarat agar pelari dapat berprestasi, dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan pada nomor lari jarak pendek yaitu lari 60 meter dimana nomor ini sangat favorit di kalangan pelajar baik SMP maupun SMA. Adapun prestasi seorang pelari jarak pendek dapat dilihat dari catatan waktu yang dicapai dari hasil kecepatan berlarnya.

Lari *sprint* merupakan salah satu materi dari mata kuliah atletik yang wajib diberikan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Atletik terutama nomor lari *sprint* adalah mata kuliah yang harus diajarkan kepada mahasiswa supaya mahasiswa mengetahui berbagai macam cabang olahraga atletik khususnya *sprint* dan mahasiswa diharapkan bisa mempratekkannya. Peneliti melihat pada mahasiswa fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa yang mengikuti perkuliahan atletik banyak sekali mahasiswa yang memiliki postur tubuh yang tinggi dan memiliki tungkai yang panjang dan begitu pula sebaliknya kondisi tersebut sangat berpengaruh pada kecepatan berlari mahasiswa tersebut Mahasiswa dengan tungkai yang panjang umumnya memiliki frekuensi langkah yang baik pula begitu pula sebaliknya. Postur tubuh yang demikian diharapkan memiliki kemampuan lari *sprint* 60 meter dengan hasil baik. Keoptimalan berlari semakin kecil tergantung pada ukuran proporsi fisik dan kemampuan biomotor terhadap kemampuan lari.

Banyak sekali sprinter Indonesia yang memiliki kecepatan berlari yang masih jauh di bawah pelari-pelari Asia apalagi dunia hal tersebut bisa dilihat pada ajang *sea games*, *asian games* dan kejuaraan dunia *indoor*, hal tersebut dapat dipengaruhi salah satunya oleh frekuensi langkah dan panjang tungkai setiap pelari tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, semua pelari baik pelari jarak pendek maupun jarak jauh harus berusaha untuk meningkatkan

frekuensi langkahnya. Kemampuan untuk dapat berlari dengan frekuensi langkah yang maksimal dalam jarak pendek dipengaruhi oleh banyak faktor, akan tetapi banyak juga prestasi dicapai dengan mengajarkan teknik lari yang baik dan benar.

Frekuensi langkah dan panjang tungkai memainkan peran penting , namun diabaikan, dalam berlari. Masih banyak atlet dan pelatih di Indonesia yang mengabaikan frekuensi langkah dan panjang tungkai. Sedangkan untuk memperoleh kecepatan itu sendiri tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu fisiologis dan kinerja¹.

Frekuensi langkah dan panjang tungkai dapat memberikan kontribusi yang besar dalam berlari. jika seorang pelari jarak pendek dapat melakukan frekuensi langkah yang baik dan maksimal dalam berlari, maka waktu tempuh akan dapat lebih dipertajam.

Teknik yang benar dapat membantu tercapainya frekuensi langkah yang baik dalam berlari. Banyak juga komponen biomotori yang dapat diperhatikan, diantaranya kordinasi, kelentukan, *power* atau daya ledak, kekuatan, kelincahan.

Berdasarkan uraian di atas, untuk itu peneliti ingin mengetahui Hubungan Frekuensi Langkah dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lari 60 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahragaan Universitas Negeri Jakarta 2018.

¹<http://www.athletesacceleration.com/armaction1.html>

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, penulis, menarik identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah frekuensi langkah berhubungan dengan kecepatan lari 60 meter ?
2. Apakah panjang tungkai berhubungan dengan kecepatan lari 60 meter ?
3. Apakah frekuensi langkah dan panjang tungkai berhubungan dengan kecepatan lari 60 meter ?
4. Apakah kordinasi, kelentukan, power atau daya ledak, kekuatan, kelincahan berhubungan dengan hasil lari 60 meter ?
5. Apakah tehnik mempengaruhi kecepatan lari 60 meter ?
6. Apakah taktik mempengaruhi kecepatan lari 60 meter ?
7. Apakah psikologi mempengaruhi kecepatan lari 60 meter ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut, pada penelitian ini peneliti membatasi masalah tentang hubungan frekuensi langkah dan panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta 2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi langkah dengan hasil lari 60 meter pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta 2018 ?
2. Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta 2018 ?
3. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi langkah dan panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta 2018 ?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Mengetahui hubungan frekuensi langkah dan panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan frekuensi langkah dan panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Atlet dapat mengetahui kemampuan diri, dan kelemahan diri sendiri pada kecepatan lari melalui frekuensi langkah dan panjang tungkai.
4. Sebagai acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
5. Diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan yang berguna dan dapat diaplikasikan oleh para guru, pelatih dan rekan-rekan para penggemar atletik yang terlibat dalam usaha mengembangkan atletik di indonesia khususnya.