

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang menjadi penunjang dan pembentukan manusia dalam kehidupan, dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani maupun rohani, selain itu olahraga juga dapat meningkatkan kualitas manusia di Indonesia sehingga memiliki kesehatan dan kebugaran yang cukup untuk menunjang karir dan prestasi. Olahraga sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi atau kesenangan. Selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang lahir darinya jenis olahraga apapun itu yaitu *fairplay*. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Perkembangan olahraga di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi sehat. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih baik dari nasional maupun internasional. Peningkatan prestasi olahraga perlu dilakukan pembinaan dari sedini mungkin melalui faedah pencarian dan pembentukan bakat, pendidikan, serta pelatihan olahraga.

Berlari merupakan salah satu hal yang paling penting yang kita lakukan setiap hari dalam latihan. Berlari adalah bentuk gerak di mana pusat gravitasi tubuh bergerak secara bergantian pada posisi kanan dan sisi kiri pada setiap waktu setidaknya satu kaki bersentuhan dengan daratan dan selama singkat fase kedua berada dalam kontak dengan daratan tinggi. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari normal manusia yaitu jenis kelamin, tingkat kebugaran tubuh, tinggi dan berat badan.

Pembinaan keolahragaan Nasional tertuang dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2006:41) dijelaskan bahwa Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud, antara lain, perilaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga.

Berkaitan dengan pengembangan dan pembinaan untuk pencapaian prestasi atlet salah satu lembaga yang bertanggung jawab adalah Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). KONI Memiliki tanggung jawab atas pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi di wilayahnya dan salah satu KONI yang membina prestasi cabang olahraga adalah KONI Kota Depok. KONI Kota Depok Berdiri pada tahun 1999 seiring peningkatan status pemerintahan dari Kota Administratif menjadi Kota Depok.

Berdasarkan undang – undang nomor 15 tahun 1999. Perkembangan dan pertumbuhan cabang olahraga masih terbatas. Hal ini karena pemerintahan sebelumnya menjadi satu dengan pemerintahan Kabupaten Bogor. Seiring berjalanya waktu cabang olahraga mulai tumbuh dan berkembang. Dengan perkembangan dan pertumbuhan cabang olahraga dari sekitar 8 cabang olahraga menjadi 36 cabang olahraga. KONI Depok Juga selalu berperan aktif dalam mengikuti event olahraga yang dilaksanakan oleh KONI Jawa Barat. Partisipasi KONI Kota Depok khususnya pada event PORPROV JABAR (Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat).

KONI Kota Depok beralamat di jalan Merpati No.1, Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok Jawa Barat. KONI Kota Depok merupakan lembaga olahraga yang memberikan pengetahuan, sikap, dan keterampilan kepada atlet dan pelatih melalui pengurus cabang olahraga masing-masing di wilayah Kota Depok. KONI Kota Depok diharapkan dapat mengembangkan prestasi dengan pola pembinaan yang mengedepankan ilmu pengetahuan dibidang ilmu olahraga, kepelatihan dan dapat meningkatkan prestasi melalui tenaga pelatih yang berkompeten dan profesional dalam bidang olahraga yang ditekuni.

Kegiatan KONI Kota Depok yang rutin diikuti adalah PORPROV JABAR (Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat). Sebagai salah satu KONI yang berdedikasi dan ingin menunjukan kepada khalayak ramai bahwa KONI Kota Depok merupakan lembaga olahraga yang tidak tidur, maka KONI selalu mengikuti event PORPROV yang diadakan setiap 4 tahun sekali.

Keberadaan atlet memang tidak akan pernah lepas dari yang namanya kompetisi, pertandingan, latihan, prestasi dan mendapatkan medali penghargaan. Menang atau kalah sudah menjadi hal yang biasa, meskipun tidak bisa dipungkiri juga kalau kita memang tetap kemenangan dari mereka, contohnya seperti pemerintah yang berjanji untuk memberikan penghargaan berupa medali dan uang pembinaan tetapi juga rumah, status PNS, dan hal lain yang diharapkan akan menjamin kesejahteraan orang-orang yang telah berjuang banyak atas nama daerah, bangsa dan negara.

Olahraga prestasi sebagai salah satu proses yang didesain untuk pengembangan aktifitas olahraga untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan keterampilan motorik, memotivasi untuk berperilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Lingkungan diatur untuk meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan seseorang dari seluruh ranah psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap atlet untuk mencapai prestasi.

Lari salah satu hal yang paling penting dalam aktivitas fisik melakukan gerakan langkah maju dengan kecepatan dalam latihan, kecepatan adalah kemampuan seseorang dapat melakukan dengan kaki dalam waktu yang singkat dengan demikian kecepatan lari adalah kemampuan seseorang memindahkan tubuh dengan gerakan langkah maju mencapai arah tertentu dalam waktu yang singkat. Tidak semua orang mampu berlari dengan kecepatan tinggi karena disebabkan berbagai faktor yaitu dari jenis kelamin, tingkat kebugaran tubuh, postur tubuh dan berat badan.

Purnomo & Dapan (2013:1) menyatakan bahwa nomor lari dikelompokkan menurut jarak tempuh saat berlari, lintasan atau rintangan yang dilalui oleh pelari, dan jumlah peserta saat berlari. Nomor lari ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari tiga macam yaitu nomor lari jarak jauh (*long distance*), jarak menengah (*midle distance*) dan jarak pendek (*sprint*).

Untuk menjadi atlet yang berprestasi ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah 1) persiapan fisik, 2) persiapan taktik, 3) persiapan teknik dan, 4) persiapan mental. (Bompa O. , 1999) Dan aspek kemampuan biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi juga harus dilatihkan dan dikembangkan, terutama pada atlet muda.

Dalam lari jarak pendek 300 meter kemampuan biomotor yang paling dominan dan sangat penting adalah kecepatan daya tahan (*speed endurance*) dapat dilihat dari segi mekanika perbandingan antara jarak dan waktu. Latihan kecepatan daya tahan (*speed endurance*) sangat penting untuk diberikan pada atlet.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 300 meter di perlukan penguasaan teknik start teknik lari, teknik melewati garis finish. Dalam melakukan gerakan lari 300 meter, yang terkait dengan gerakan utama adalah: panjang tungkai dan daya ledak tungkai, yang secara bersama-sama berperan terhadap daya tahan kecepatan terutama untuk lari 300 meter. Tapi hal tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal.

Struktur tubuh manusia sering ditentukan oleh tulang dan otot. Orang yang tinggi secara otomatis memiliki tulang sebagai alat pasif dan otot sebagai alat gerak aktif. Semakin panjang tulang akan memberikan kemungkinan gaya yang lebih besar sesuai dengan sistem tuas dan pengungkit. (Yance, 1999). Seorang yang memiliki tinggi badan ditunjang dari tolok dan tungkai yang panjang. Tungkai yang panjang ketika melakukan aktivitas seperti melakukan lari akan memiliki sudut gerakan yang luas dari pada sebaliknya hubungan gerakan merupakan suatu proses transfer implus tenaga dari suatu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain atau proses *transferring implus* dari suatu alat gerak ke alat gerak yang lain, sehingga terjadi hubungan gerakkan (Yanuar, 1992)

Dalam lari 300 meter sendiri ada beberapa yang harus dipersiapkan seperti kemampuan untuk melawan kelelahan saat berlari yang harus ditonjolkan bersamaan dengan kekuatan mental yang harus dibangun. Mengacu pada data hasil empirik tes fisik atlet KONI Kota Depok, atlet KONI Kota Depok memiliki antropometri dan karakteristik fisik berupa panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai di atas rata-rata sehingga memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan sejauh mana kemampuan atlet KONI Kota Depok dalam meningkatkan latihan guna mendapatkan hasil lari yang maksimal khususnya untuk lari 300 meter sebagai salah satu komponen untuk mengetahui hasil dari daya tahan kecepatan (*speed endurance*) atlet karena penulis yakin tidak banyak atlet KONI Kota Depok yang memiliki kemampuan lari 300 saat ini.

Berdasarkan pengamatan penulis dapat dirangkum bahwa panjang tungkai dan *power* otot dapat menghasilkan daya tahan kecepatan (*speed endurance*)

maksimal yang ditunjang oleh sarana dan prasaran yang memadai untuk kelengkapan yang memenuhi standar kelayakan untuk meningkatkan prestasi Seorang atlet. Sehingga hal ini melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui serta membuktikan secara ilmiah dan mengetahui secara pasti tentang adanya “hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai Terhadap hasil lari 300 meter pada Program Akselerasi Atlet Terpadu KONI Kota Depok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian adalah analisa hubungan antar panjang tungkai dan power tungkai terhadap kecepatan lari 300 meter pada Atlet Paket KONI Kota Depok. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Apakah pada cabang olahraga atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok memiliki karakteristik dayatahan kecepatan (*speed endurance*)?
2. Bagaimana hubungan dayatahan kecepatan terhadap hasil (lari 300 meter) pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok?
3. Bagaimana hubungan panjang Tungkai dan power tungkai terhadap dayatahan kecepatan (lari 300 meter) pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok?

4. Bagaimana hubungan power tungkai dengan kemampuan lari 300 meter pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok?
5. Bagaimana hubungan panjang tungkai dan dan power tungkai terhadap kecepatan lari 300 meter pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok?

C. Pembatasan Masalah

Agar hasil penelitian sesuai dengan pembahasan yang ada di lapangan, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Hubungan panjang tungkai dengan dayatahan kecepatan (lari 300) meter pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok
2. Hubunga *power* tungkai terhadap dayatahan kecepatan lari (300 meter) pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok
3. Hubungan panjang tungkai dan *power* tungkai dengan dayatahan kecepatan (lari 300 meter) pada pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah analisis hubungan panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 300 meter. Sehingga dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan panjang tungkai terhadap daya tahan kecepatan lari 300 meter pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok?
2. Bagaimana hubungan power tungkai dengan daya tahan kecepatan (lari 300 meter) pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok?
3. Bagaimana hubungan panjang tungkai dan *power* tungkai terhadap daya tahan kecepatan (lari 300 meter) pada Atlet Program akselerasi Terpadu KONI Kota Depok?

E. Kegunaan penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Agar dijadikan pegangan bagi pelatih dan pembina olahraga, bahwa panjang tungkai dan daya ledak tungkai merupakan hal yang tidak dapat diabaikan pada setiap cabang olahraga khususnya yang menggunakan *speed endurance*
2. Memberikan data tentang keterkaitan dan perlunya panjang tungkai dan power tungkai terhadap lari 300 meter
3. Sebagai pertimbangan untuk menentukan program latihan dan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga tentang hasil yang dicapai Atlet
4. Dapat dijadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya pada mahasiswa yang ingin menyelesaikan studi dan menghasilkan karya tulis ilmiah yang digunakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.