

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini masyarakat Indonesia semakin menyadari akan manfaat berolahraga. Hal ini dapat dilihat semakin banyaknya masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga seperti lari pagi atau senam yang dilakukan di lapangan maupun di halaman kantor. Di samping itu muncul juga pusat-pusat kebugaran, yang semuanya itu bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu dengan melakukan kegiatan olahraga juga dapat memberikan sumbangan yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani seseorang.

Berbicara mengenai olahraga, maka tidak dapat dilupakan mengenai asal usul olahraga itu sendiri yaitu atletik. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum*, bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik disebut *athleta*, dan dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat.¹

¹ Yudha M.Saputra, Pembelajaran ATLETIK Di Sekolah Dasar, Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan (DEPDikNAS, DIRJEN Pendidikan Dasar Menengah Bekerjasama dengan DIRJEN Olahraga, 2001). h. 49

Selain itu atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik berisikan gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lempar dan lompat.²

Sedangkan menurut Mochamad Djumidar A. Widya :

Atletik merupakan salah satu unsur dan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan juga merupakan komponen–komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dan seimbang.³

Di Indonesia atletik mulai dikenal melalui bangsa Belanda yang telah menjajah kita, pada waktu itu atletik belum banyak dikenal karena hanya dilakukan di lingkungan sekolah dan militer saja. Setelah Indonesia merdeka perkembangan cabang olahraga atletik semakin pesat dengan berdirinya organisasi PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) pada tanggal 3 September 1950 di kota Semarang, dan kegiatan pertama dilakukan pada akhir tahun 1950 di kota Bandung.⁴ Dan sejak saat itulah atletik menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat.⁵

Pada cabang olahraga atletik setiap perlombaan merupakan ujian dengan kecepatan, kekuatan dan daya tahan seseorang, salah satu contoh

² Ballesteros J.M dan J.Alvarez, Pedoman Latihan Dasar Atletik, Terjemahan Suyono Danu Sauyogo (Jakarta PB.PASI, 1979). h. 20

³ Mochamad Djumidar A.Widya, Belajar Berlatih Gerak–Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain (Jakarta FIK UNJ). h.

⁴ Webmaster@koni.or.id, Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia(PB.PASI) Tahun 2001. Diakses tanggal 10 Desember 2014

⁵ Budi Sutrisno,dkk. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP dan MI. (Surabaya: Global Grafika. 2010), h. 125

misalnya lari 200 meter yang diukur adalah kecepatan seseorang dalam melakukan lari 200 meter dengan memaksimalkan kecepatan dalam berlari di atas jalur lari yang di lombakan.⁶

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti latihan atletik, maka peneliti dapat memprediksikan bahwa untuk dapat berlari 200 meter dengan kecepatan maksimal terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal atlet dilihat dari segi pelari, yaitu faktor postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan keterampilan atau teknik. Faktor-faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan karena saling mempengaruhi satu sama lainnya.

Salah satu faktor yang harus diperhatikan dengan baik adalah faktor postur tubuh. Seorang pelari 200 meter membutuhkan postur tubuh yang ideal, tidak terlalu gemuk, tinggi badan yang semampai karena semua itu dapat mempengaruhi dalam kecepatan lari 200 meter.

Selain itu atlet lari 200 meter juga memerlukan panjang tungkai yang optimal sehingga atlet dapat melakukan lari 200 meter dengan hasil yang baik. Selain panjang tungkai dalam lari 200 meter frekuensi kaki juga memegang peranan yang sangat berarti dalam melakukan lari 200 meter.

⁶ IAAF, Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar (Level 1 Atletik, 2000), h. 132

Pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk meneliti antara panjang tungkai dan frekuensi kaki untuk meningkatkan kecepatan berlari dalam 200 meter.

Berdasarkan penulisan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan yang diberikan antara panjang tungkai dan frekuensi kaki dengan kecepatan lari 200 meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah faktor kondisi fisik mempengaruhi kecepatan lari 200 meter?
2. Apakah faktor mental mempengaruhi kecepatan lari 200 meter?
3. Apakah faktor teknik dapat mempengaruhi kecepatan lari 200 meter?
4. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 200 meter?
5. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara frekuensi kaki dengan kecepatan lari 200 meter?
6. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara panjang tungkai dan frekuensi kaki dengan kecepatan lari 200 meter?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti memfokuskan pada pembahasan yaitu hubungan antara panjang tungkai dan frekuensi kaki dengan kecepatan lari 200 meter.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 200 meter pada Mahasiswa KKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014?
2. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi langkah dengan kecepatan lari 200 meter pada Mahasiswa KKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014?
3. Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dan frekuensi langkah secara bersama – sama dengan kecepatan lari 200 meter pada Mahasiswa KKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2014?

E. Kegunaan Penelitian

Dari penelitian ini di harapkan :

1. Memberikan suatu sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pembina olahraga atletik, pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam upaya pembinaan pelari cepat.
2. Memberi gambaran kepada para pelatih, pembina olahraga dan guru pendidikan jasmani untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara panjang tungkai dan frekuensi langkah dengan kecepatan lari 200 meter.
3. Memberi data tentang keterkaitan dan perlunya panjang tungkai dan frekuensi langkah dengan kecepatan lari 200 meter.