

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan daya ledak (*power*) otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan lari pada atlet *sprint* perkumpulan atletik puspor jaya. Karena dalam lari *sprint* terdapat faktor yang mempengaruhi kemampuan dan performa seorang atlet. Yakni kemampuan daya ledak otot tungkai yang bersamaan dengan daya ledak otot lengan dalam melakukan teknik lari *sprint*.

Masalah yang ada dalam prestasi *sprinter* klub perkumpulan atletik puspor jaya masih belum berkembangnya keberhasilan mendapatkan hasil yang bagus dalam waktu lari. Berdasarkan data hasil kejuaraan yang dilakukan para atlet perkumpulan Spinter dalam event kejuaraan bulanan prestasi masih belum ada yang meningkat. Adapun penyebab antara lain dari hasil obeservasi langsung dan juga dari pengkajian program pemanduan bakat atlet potensial cabor atletik kurangnya bakat potensial pada atlet *sprinter* pada saat perekrutan awal, panjang tungkai, bentuk telapak kaki sangat berperan di komponen *antropometrik* dalam nomor lari jarak pendek. Data evaluasi yang didapat dari hasil interview dengan pelatih sprinter, adapun beberapa masalah yang ditemukan: 1) kurangnya latihan, 2). tidak

terjalan program latihan, 3). Keterbatasan waktu latihan. Setiap pelatih *sprinter* berharap proses pelatihan dan pembinaan sesuai dengan yang diharapkan yaitu lancar, tertib, baik, dan hasil maksimal. Setidaknya sesuai standar minimal prestasi yang diharapkan, tapi setiap rencana pelatih tidak selamanya berjalan dengan lancar, tertib, baik, dan maksimal, pada proses pelatihan dan pembinaanya kegagalan dalam pelatihan dan pembinaan dipengaruhi berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal.

Untuk idealnya memperbaiki keberhasilan hasil lari *sprinter* harus mempunyai biomotor yang baik antara lain daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan kecepatan. Oleh sebab itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan horizontal dan percepatan, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. *Power* adalah faktor penunjang dalam lari jarak pendek (*sprint*), karena mempunyai kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan yang maksimal dalam waktu relatif singkat.

Ketika dalam lari *sprint* pelari harus melakukan lari secepat-cepatnya dengan menggerakkan seluruh kemampuan yang dimiliki mulai dari awal start jongkok hingga akhir finish. Dari pengamatan yang saya lakukan, terkadang disaat berlari sprint ayunan tangan dalam mendorong kebelakang (*power* otot lengan) disaat melakukan *start* awalan dan dorongan kaki (*power* otot tungkai) disaat *start* kedepan masih kurang cepat ataupun kuat. Apakah karenanya kurang bakat dari atletnya, apa karena kondisi biomotor yang

jelek, dari sini peneliti ingin melihat apakah berhubungan dengan daya ledak (*power*) otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan lari pada atlet sprint perkumpulan atletik puspor jaya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Apakah lari *sprint* memerlukan daya ledak (*power*) otot tungkai?
2. Mengapa dalam melakukan lari *sprint* memerlukan *power* otot lengan?
3. Apakah *power* otot tungkai dapat memaksimalkan keberhasilan dalam hasil lari *sprint*?
4. Bagaimana model latihan yang dilakukan oleh pelatih dalam meningkatkan kemampuan para atletnya dalam meningkatkan lari *sprint*?
5. Apakah profil pelatih dapat memberikan pengaruh positif terhadap atlet dalam latihan lari *sprinter*?
6. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak (*power*) otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan lari *Sprint*?
7. Apakah kecepatan reaksi faktor pendukung keberhasilan hasil waktu lari *sprint*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini tidak mungkin diteliti secara menyeluruh, untuk itu perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini sesuai dengan sasaran yang hendak dicapai.

Dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada hubungan antara *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap kecepatan lari *sprint* perkumpulan atletik Puspor Jaya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan inti dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah terdapat hubungan antara *power* tungkai terhadap kecepatan lari *sprint* pada atlet Perkumpulan Atletik Puspor Jaya?
2. Adakah terdapat hubungan antara *power* lengan terhadap kecepatan lari *sprint* pada atlet Perkumpulan Atletik Puspor Jaya?
3. Adakah terdapat hubungan antara *power* tungkai dan *power* lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan lari *sprint* pada atlet Perkumpulan Atletik Puspor Jaya?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini diharapkan untuk:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi alternative bahan untuk para pelatih dalam mengevaluasi prestasi atlet dalam kecepatan *sprint*
2. Penelitian ini menjadi solusi alternative masukan dalam pengembangan metode dan sebagai bahan pengembangan program latihan
3. Sebagai bahan sumbangan informasi alternative untuk pelatih agar dapat lebih fokus dalam menganalisis performa atlet