

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlu* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Atleta* (atlet). Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan - gerakan yang dinamis dan harmonis seperti : jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga lainnya, atau ibu dari cabang olahraga (*mother of sport*) yang terdiri dari jalan, lari,lempar dan lompat.<sup>1</sup>

Olahraga atletik merupakan olahraga yang digemari oleh setiap Negara, karena dalam atletik sendiri mengandung nilai-nilai edukatif terutama dalam peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah lari, jalan ,lompat dan lempar.

Khusus untuk nomor lari yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet dan lari marathon. Lari jarak pendek (sprint) terdiri dari lari 60 meter, 100 meter, 200 meter dan 400m..

---

<sup>1</sup>Aip Syaripuddin. Dasar-dasarAtletik dan Peraturan Perlombaan (Jakarta : CV Baru, 1985), h.7

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang pelari jarak pendek 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. Adapun prestasi seorang pelari jarak pendek dapat dilihat dari catatan waktu yang dicapai dari hasil kecepatan berlarnya.

Pada kenyataannya kecepatan memainkan peran penting, namun diabaikan, dalam berlari dan pengembangan kecepatan. Tanpa latihan khusus dan penanganan secara teratur terhadap mekanik kecepatan yang baik dalam program pelatihan kecepatan, maka potensi kecepatan maksimal tidak akan terwujud. Sedangkan untuk memperoleh kecepatan itu sendiri tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu fisiologis dan kinerja<sup>2</sup>

Selain penguasaan teknik, struktur tubuh juga sangat penting menjadi perhatian dalam membina cabang olahraga atletik khususnya lari 60 meter. Karena struktur tubuh mempunyai andil yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian prestasi olahraga. Misalnya saja dengan besar lingkaran paha dan panjang tungkai yang memadai serta keserasian dengan kekuatan otot tungkai akan lebih baik dalam cabang olahraga tertentu.

---

<sup>2</sup> <http://www.athletesacceleration.com/armaction1.html> diakses pada hari sabtu 20 mei 2017

Struktur tubuh yang dimiliki seseorang mempengaruhi setiap aktivitasnya dalam olahraga, karena struktur tubuh yang dimiliki biasanya dihubungkan dengan kemampuan atau kekuatan fisik yang dimilikinya.

Sehubungan dengan tuntutan teknik dasar dalam atletik khususnya nomor lari 60 meter maka terlihat dengan jelas bahwa unsur struktur tubuh sangat dibutuhkan, terutama dalam gerakan berlari tersebut serta untuk mendapatkan hasil yang baik dan terarah diantaranya adalah: besar lingkarpaha dan panjang tungkai.

Struktur tubuh seseorang ditentukan oleh tulang dan otot. Orang yang tinggi secara otomatis memiliki tulang yang panjang demikian pula sebaliknya. Tulang sebagai alat pasif dan otot sebagai alat gerak aktif

Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal

Dengan adanya besar lingkarpaha panjang tungkai pada tubuh manusia maka diduga dapat menghasilkan kecepatan lari 60 meter yang lebih baik. Unsur fisik ini salah satu yang perlu dilatih dan diperhatikan oleh pelatih, guru dan dosen dalam melatih kecepatan lari 60 meter seorang siswa atau atlet.

Untuk itu seorang siswa harus dapat memahami dengan baik unsur-unsur komponen fisik, sehingga dapat melakukan gerakan yang optimal. pencapaian prestasi atlet pada cabang olahraga yang terdiri dari ukuran dan bentuk antropometrik tubuhnya, kondisi jantung, kekuatan otot, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, waktu bereaksi, dan keseimbangan

Mahasiswa FIO UNJ memiliki antropometrik dan karakteristik fisik berupa panjang tungkai dan besar lingkaran paha di atas rata-rata sehingga memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan Mahasiswa FIO UNJ dalam meningkatkan latihan guna mendapatkan kecepatan lari yang maksimal khususnya lari 60 meter.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti terdorong untuk melihat dan membuktikan secara ilmiah. Untuk membuktikan secara ilmiah maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul " Hubungan Antara Besar Lingkaran Paha Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Pada Mahasiswa FIO UNJ

## **B. Identifikasi masalah**

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

1. Apakah pembinaan cabang olahraga atletik nomor sprint di Indonesia sudah dilakukan dengan baik?
2. Apakah hasil lari 60 meter yang maksimal dipengaruhi oleh kekuatan otot paha?
3. Apakah hasil lari sprint yang maksimal dipengaruhi oleh panjang tungkai?
4. Seberapa besar hubungan antara besar lingkaran paha dengan hasil kecepatan lari 60 meter?
5. Seberapa besar hubungan antara panjang tungkai dengan hasil kecepatan lari 60 meter?
6. Apakah ada faktor lain selain kekuatan otot paha dan panjang tungkai yang mempengaruhi hasil lari 60 meter ?

## **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan diidentifikasi masalah, dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran atau memperluas penjabaran yang diteliti, maka pada penulisan ini hanya

memfokuskan : Hubungan Besar Lingkar Paha Dan Panjang Tungkai Dengan Lari 60 Meter mahasiswa FIO UNJ

#### **D. Perumusan masalah**

Dari uraian latar belakang diatas, maka masalah-masalah yang muncul adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara besar lingkar paha dengan hasil kecepatan lari 60 meter pada mahasiswa FIO UNJ?
2. Apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil kecepatan lari 60 meter pada mahasiswa FIO UNJ?
3. Apakah ada hubungan antara Besar lingkar paha dan panjang tungkai dengan hasil kecepatan lari 60 meter pada mahasiswa FIO UNJ?

#### **E. Kegunaan penelitian**

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti besar lingkar paha dan panjang tungkai dengan hasil lari 60 meter pada mahasiswa FIO UNJ
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi para pelatih, guru dan Pembina dalam menerapkan program latihan untuk mencapai

prestasi yang maksimal terhadap pembinaan dan perkembangan olahraga atletik nomor lari 60 meter di Indonesia

3. Guna menambah pengetahuan bagi peneliti, guru pendidikan jasmani, maupun bagi para pelatih atletik nomor lari
4. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta (FIO UNJ)