

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Secara umum olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh seseorang secara berulang-ulang (Miftakhudin & Yonda, 2023). Olahraga juga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmani saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, dan dimensi spiritual. Di era modern saat ini masyarakat banyak menyalurkan hobi, bakat, dan cita-citanya melalui kegiatan olahraga salah satunya cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup tua yang telah ada di dunia yang sudah dilakukan sejak zaman kerajaan-kerajaan kuno sampai sekarang. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah dilaksanakan dan dilakukan oleh manusia. (Indarto, 2018, p. 7). Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan manusia mencakup gerakan dalam atletik seperti lari, jalan, lompat dan lempar yang merupakan pengaplikasian dari gerak dasar pada manusia dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada kebanyakan cabang

olahraga merupakan gerak dasar yang berasal dari gerakan atletik. Maka dari itu atletik dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga.

Cabang olahraga atletik di dalamnya terdapat beberapa kategori perlombaan yang berupa jalan, lari, lempar, dan lompat. Pada kategori jalan terdapat nomor perlombaan jalan cepat. Pada kategori lari terdapat nomor perlombaan lari sprint, lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang, dan lari estafet. Pada kategori lempar terdapat nomor perlombaan lempar cakram, tolak peluru, lempar martil, dan lempar lembing. Sedangkan pada kategori lompat terdapat nomor perlombaan lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. (Rahmat, 2015, p. 10–14)

Lari 1500 meter menjadi salah satu cabang lari jarak menengah yang menuntut kombinasi kekuatan fisik, teknik lari yang efisien, dan strategi perlombaan yang tepat. Menurut (Nopiyanto, 2020, p. 11) kombinasi kekuatan fisik dan teknik lari dalam lari 1500 meter merupakan indikator yang penting dalam atletik.

Menurut (Pradana, 2013), salah satu faktor penunjang tersebut adalah faktor anatomis yang meliputi: ukuran tinggi, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh. Berdasarkan fakta yang terjadi pada suatu kejuaraan dunia Atletik pria di Berlin (IAAF World Championship ke-12 tahun 2009), pada babak final nomor lari yang menyisakan 8 atlet dari berbagai negara, rata-rata tinggi badan atlet mencapai 184,1 cm dan berat badannya mencapai rata-rata 80,7 kg. Dengan postur tubuh yang ideal rata-rata waktu yang

dihasilkan para atlet tersebut adalah 9,92 detik. Kejuaraan tersebut dimenangkan oleh Usain bolt pelari sprint 100 meter putra asal Jamaica. Dengan tinggi badan mencapai 193 cm dan berat badan 76 kg Bolt dapat menempuh jarak 100 meter dalam waktu 9,58 detik. Catatan waktu tersebut menjadi rekor kecepatan lari sprint 100 meter tercepat hingga saat ini..

Namun Faktanya menurut (Sujiono, 2021) bahwa pelari dengan tinggi badan dibawah 180 cm sebanyak 12 dengan rata-rata kecepatan :9.88, lalu pelari dengan tinggi badan 180 cm-190 cm sebanyak 12 orang dengan rata-rata kecepatan: 9.97. Hal ini menunjukkan bahwa pelari dengan Tinggi Badan dibawah 180 cm memiliki kecepatan lari yang lebih baik dibandingkan dengan pelari yang tinggi badannya diatas 180 cm.

Hal tersebut lah yang membuat pertanyaan bagi penulis kenapa pelari yang tinggi badannya lebih rendah dapat mencatatkan waktu yang lebih baik dibandingkan dengan pelari yang memiliki tinggi badan yang lebih tinggi.

Tinggi dan rendahnya badan seseorang dapat menunjukkan bedanya antara tinggi badan dan panjang tungkainya. Jika seorang pelari yang memiliki tinggi badan yang sama, Pelari yang memiliki frekuensi langkah lebih cepat akan menctatakan waktu yang lebih cepat dibandingkan dengan pelari yang memiliki frekuensi langkah lebih lambat. Bahkan dari data yang didapatkan menunjukkan bahwa, seorang pelari yang memiliki tinggi badan lebih tinggi artinya memiliki tungkai yang lebih panjang memiliki catatan

waktu yang lebih lambat dibandingkan pelari yang memiliki tinggi badan lebih pendek (frekuensi langkah cepat). (Sujiono, 2021).

Lari 1500 meter merupakan cabang lari jarak menengah yang membutuhkan kombinasi keterampilan fisik, strategi perlombaan, dan daya tahan, khususnya bagi mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Angkatan 2023 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, partisipasi dalam lari 1500 meter merupakan bagian dari pembinaan dan pengembangan yang tertuang dalam mata kuliah Atletik 1. Pemahaman menyeluruh tentang faktor fisik yang dapat mempengaruhi kinerja lari 1500 meter sangat penting untuk merancang program pelatihan yang efektif. Pentingnya memahami keterkaitan antara tinggi badan, dan panjang tungkai terhadap prestasi lari 1500 meter menjadi semakin penting dalam konteks mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga Angkatan 2023 FIK UNJ. Tinggi badan dan panjang tungkai merupakan aspek fisik yang dapat berpengaruh langsung terhadap mekanika lari..

Terlepas dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti tentang Tinggi Badan, dan Panjang Tungkai untuk mengetahui seberapa besar hubungannya dengan prestasi lari 1500 meter terhadap Mahasiswa KKO angkatan 2023 FIK UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Belum diketahuinya hubungan tinggi badan dengan prestasi lari 1500 meter pada mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023 FIK UNJ.
2. Belum diketahuinya Panjang tungkai atlet sehingga pengukuran prestasi lari 1500 meter belum akurat.
3. Terdapat kekurangan penelitian yang khusus mengeksplorasi faktor-faktor fisik dan prestasi lari dikalangan mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023 FIK UNJ.
4. Penelitian ini akan menyediakan informasi yang dapat digunakan untuk merancang program pelatihan yang lebih terfokus, memaksimalkan potensi atletik mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023, dan meningkatkan prestasi lari 1500 meter.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada “Hubungan antara Tinggi Badan, dan Panjang Tungkai Dengan Prestasi Lari 1500 meter pada Mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023 FIK UNJ”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan beberapa masalah yaitu:

- a) Apakah terdapat hubungan yang positif dan berarti antara Tinggi Badan Dengan Prestasi Lari 1500 meter pada Mahasiswa Kepelatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023 FIK UNJ?

- b) Apakah terdapat hubungan yang positif dan berarti antara Panjang Tungkai Dengan Prestasi Lari 1500 meter pada Mahasiswa Kepeatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023 FIK UNJ?
- c) Apakah terdapat hubungan yang positif dan berarti antara Tinggi Badan, dan Panjang Tungkai secara bersama sama Dengan Prestasi Lari 1500 meter pada Mahasiswa Kepeatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023 FIK UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini adalah diharapkan untuk dapat menjadi acuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan Antara Tinggi Badan, dan Panjang Tungkai Dengan Prestasi Lari 1500 meter pada Mahasiswa Kepeatihan Kecabangan Olahraga angkatan 2023 FIK UNJ.

B. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah diharapkan kepada pembaca untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai pedoman untuk penelitian selanjutnya dan bahan pertimbangan peneliti lain dalam melakukan penelitian tentang cabang olahraga Atletik.