

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang atletik adalah cabang yang menjadi dasar dari semua cabang olahraga lainnya sehingga dapat disebut induk atau ibu dari semua cabang olahraga (*Mother Of Sport*). Karena bagian-bagian dari atletik dipergunakan dalam cabang olahraga lain, seperti lari, lompatan, dan lemparan gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata athlon adalah pentathlon. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu "penta" yang berarti lima dan "athlon" yang berarti lomba. Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Rahmat, 2015). Nomor yang paling di minati pada cabang olahraga atletik adalah nomor lari. Dalam cabang olahraga lari terdapat beberapa cabang lagi, seperti lari jarak pendek dengan jarak 60 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari jarak menengah dengan jarak 800 meter, 1500 meter, 3000 meter stc dan lari jarak jauh dengan jarak 5000 meter, 10.000 meter, 21km, dan 42km (Rudianto et al., 2020).

Lari jarak pendek atau *sprint* yang sering dilombakan adalah lari *sprint* 60 meter, 100 meter, 200 meter sampai 400 meter. Dari kedua jenis lari jarak pendek ini, nomor lari cepat merupakan nomor yang menarik dan digemari karena kecepatannya dalam menempuh jarak yang pendek. Lari sprint 60 meter merupakan gerak lari untuk menempuh jarak lari 60 meter yang dilakukan dari garis start sampai garis *finish* dengan kecepatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-

singkatnya. Maka dari itu tugas seorang *sprinter* ialah melakukan teknik *start* dengan baik dalam waktu sesingkat-singkatnya dan berlari secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish* guna menempuh waktu seminimal mungkin, karena semakin kecil waktu yang dicapai oleh seorang *sprinter* maka semakin bagus pula hasilnya dan akan terlebih dahulu mencapai garis *finish*

Menurut Pate et al. dalam (Widodo, 2010) mengemukakan bahwa: Kemampuan dan kecepatan ditentukan oleh faktor-faktor berikut : (1) Jenis serabut otot - distribusi serabut otot cepat dan otot lambat, (2). Koordinasi otot syaraf, (3) Faktor-faktor biomekanika (misal: keterampilan), dan (4) Kekuatan otot. Pada dasarnya serat-serat otot yang terdapat pada manusia terdiri dari dua macam yaitu serat-serat otot merah dan serat-serat otot putih. Jenis serat otot yang dimiliki oleh seseorang merupakan bawaan sejak lahir.

Struktur tubuh mempunyai andil yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian prestasi olahraga. Misalnya saja dengan panjang tungkai yang memadai serta keserasian dengan kekuatan otot tungkai akan lebih baik dalam cabang olahraga tertentu. Struktur tubuh yang dimiliki seseorang mempengaruhi setiap aktivitas nya dalam olahraga, karena struktur tubuh yang dimiliki biasanya dihubungkan dengan kemampuan atau kekuatan fisik yang dimilikinya (Rahmawati et al., 2019).

Lari jarak pendek (*sprint*) secara substansional memahami lari 100 meter sebagai suatu aktivitas fisik (berlari) yang dilaksanakan dengan menggunakan frekuensi yang cepat tentu saja agar seorang atlet dapat berlari dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal, atlet tersebut tidak bisa hanya mengandalkan bakat atau panjang tungkai yang dimilikinya.

Pada kenyataannya frekuensi memainkan peran penting untuk berlari 60 meter, namun diabaikan, dalam berlari dan pengembangan frekuensi. Tanpa latihan khusus secara teratur terhadap mekanik frekuensi yang baik dalam program pelatihan frekuensi, maka potensi frekuensi maksimal tidak akan terwujud.

Jumlah langkah per detik pada lari *sprint* disebut frekuensi langkah. Koordinasi selalu terkait dengan kemampuan biomotor yang lain diantaranya kekuatan. Setiap teknik lari *sprint* memerlukan langkah yang cepat untuk berlari. Pelari memiliki teknik lari yang didukung kelenturan otot tungkai. Kelenturan otot tungkai yang baik teknik gerak lari bisa dilakukan dengan baik pula. Semua aspek tersebut harus dipersiapkan secara menyeluruh sebab satu aspek dapat mempengaruhi aspek yang lainnya. Aktivitas fisik merupakan dasar dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik, dan mental dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Lari bergerak ke depan yang dilakukan dengan cepat, karena adanya gaya menolak tanah dari bola – bola kaki terhadap tanah yang dilakukan dengan mengais. Kecepatan tinggi dicapai dengan *power* tungkai. Pada saat melakukan dorongan ke tanah tungkai harus benar-benar kuat, sehingga gaya dorong ke belakang yang dihasilkan juga besar. Gaya yang dihasilkan diubah menjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi hal ini berarti semakin cepat gerakan tungkai yang diayunkan ke depan secara bergantian maka semakin cepat gerakan larinya serta semakin singkat catatan waktu lari yang diperolehnya.

Daya ledak otot tungkai dalam cabang olahraga atletik (lari 60 meter) yang didominasi dengan kecepatan lari dalam penggunaan kaki membuat peranan daya ledak otot tungkai sangat penting. Menurut Sajoto dalam (Rizky Handani &

Lutfiana, 2020) “Daya ledak otot (muscular power) sebagai kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Dalam hal ini daya ledak otot tungkai dibutuhkan saat melakukan tolakan saat berlari baik itu ketika start dan juga mendorong badan ke depan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta terdapat Klub Olahraga Prestasi cabang atletik. Klub ini membina mahasiswa dan mahasiswinya yang ingin menjadi atlet atletik. Salah satu tujuan dari pembinaan ini adalah untuk meningkatkan prestasi mahasiswa setinggi mungkin. lari jarak pendek merupakan salah satu nomor yang dibina dalam KOP Atletik. Hasil pembinaan KOP Atletik ini juga terdapat beberapa atlet yang masuk dalam pemusatan latihan PPLM DKI Jakarta. Pada pemusatan KOP dan PPLM bertujuan untuk meningkatkan prestasi ke jenjang berikutnya yaitu PELATDA.

Pada kenyataan atlet *sprinter* Klub Olahraga Prestasi cabang olahraga atletik Universitas Negeri Jakarta banyak atlet yang mempunyai antropometri yang baik yang mempengaruhi frekuensi langkah tetapi masih belum baik dalam hasil lari *sprint* 60 meter. Untuk dapat menciptakan atlet berprestasi, khususnya pada nomor *sprint* jarak pendek, pelatih harus memahami dengan baik faktor-faktor yang mendukungnya. Dengan memahami faktor-faktor pendukung untuk atlet *sprinter* dengan baik, diharapkan pelatih dapat mengembangkan potensi atlet sehingga terjadi peningkatan waktu saat berlari

Dari uraian di atas penulis tertarik untuk membuktikan tentang faktor frekuensi langkah dan *power* tungkai berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* jarak

pendek di KOP atletik Universitas Negeri Jakarta. Lalu seberapa besar sumbangan keduanya terhadap keberhasilan lari *sprint* jarak pendek. Terlepas dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti tentang frekuensi langkah dan *power* tungkai untuk mengetahui seberapa besar hubungannya dengan hasil lari *sprint* jarak pendek terhadap Mahasiswa KOP atletik Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Belum diketahuinya hubungan frekuensi langkah terhadap hasil lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.
- b) Belum diketahuinya hubungan *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.
- c) Belum diketahui besarnya hubungan Frekuensi Langkah dan *Power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, dan menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada “Hubungan antara frekuensi Langkah dan *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a) Apakah terdapat hubungan yang positif dan berarti antara frekuensi langkah dengan hasil lari lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?
- b) Apakah terdapat hubungan yang positif dan berarti antara *power* tungkai dengan hasil lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?
- c) Apakah terdapat hubungan yang positif dan berarti antara Frekuensi Langkah dan *power* tungkai secara bersama sama dengan hasil lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a) Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini adalah diharapkan untuk dapat menjadi acuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi langkah dan *power* tungkai dengan hasil lari *sprint* jarak pendek pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta

- 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.

