

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian, mental dan prestasi.

"*Men sana in corpore sano*" dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat adalah slogan olahraga yang paling tua umurnya. Menandakan kegiatan olahraga sudah dilakukan manusia sejak jaman dahulu jauh sebelum masehi. Olahraga sebagai bagian dari aktifitas dalam kehidupan manusia merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dalam pencapaian kesempurnaan hidup manusia. Sesuai dengan perkembangan jaman, kini olahraga bukan lagi hanya sebagai aktifitas yang bermaksud menjaga kebugaran saja, namun juga sudah memiliki nilai-nilai prestasi, yang dihargai oleh berbagai kalangan, baik itu pemerintah daerah maupun instansi pendidikan. Olahraga juga menjadi tempat yang baik dalam menyalurkan prestasi anak atau pun kalangan kelompok tertentu dalam meraih prestasi yang diinginkan, namun dalam pencapaian prestasi yang diinginkan harus berbanding lurus dengan pengembangan diri atlet tersebut dengan perencanaan yang sengaja dan terukur terarah serta harus dilakukan dengan sistematis (McArdle et al., 2006).

Cabang-cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik secara nasional maupun secara internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Hal ini tentunya tidak lepas dari peranan penting pemerintah dalam bidang olahraga. Hingga saat ini Indonesia masih menjelaskan eksistensinya untuk tetap menjadi salah satu negara yang mendapatkan apresiasi oleh negara-negara lain di kawasan Asia Tenggara khususnya dengan banyak keunggulan di berbagai aspek (Maheswari et al., 2025).

Dalam kehidupan modern manusia tidak dipisahkan dari olahraga, baik sebagai penjaga kesehatan bagi tubuh maupun untuk prestasi. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena sangat mempunyai peranan yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik itu perkembangan fisik maupun psikis dalam membentuk pola hidup sehat dan bugar serta menciptakan prestasi-prestasi dari event-event olahraga yang bergengsi di dunia diantaranya Atletik.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan Atletik juga gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lompat, dan lempar. Kata ini berasal bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 sebelum masehi. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan atletik seluruh Indonesia), sebagaimana telah diperlombakan termasuk diantaranya nomor lari jarak menengah 800 meter

(Nugraha et al., 2012). Sejak itu atletik selalu menjadi cabang olahraga yang diperlombakan dalam setiap pesta olahraga dunia yang dikenal dengan sebutan Olimpiade yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Sukendro & Yuliawan, 2019).

Semua jenis perlombaan tersebut dibagi menjadi beberapa nomor, yaitu: 1) Nomor lari: a) lari jarak pendek 100m, 200m, 400m, b) lari gawang 100 m gawang, 110 m gawang, 400m gawang, c) lari jarak menengah 800m, 1.500m, 3.000m, c) lari jarak jauh 5.000m, 10.000m, marathon 42.195m dan estafet 4x100 dan 4x400 2) Nomor lompat: lompat jauh, lompat tinggi, lompatjangkit dan lompat galah 3) Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil 4) Nomor jalan; 10000m dan 20000m. Sehingga cabang olahraga “atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)” (Purbangkara & Pratama, 2021)

Indonesia atletik sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda, tercatat pada tahun 1930, pemerintah Hindia Belanda memasukkan atletik sebagai salahsatu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Masyarakat sendiri belum dikenalsecara luas ketika itu. Perkembangan atletik di Indonesia yang sangat cepat membuat para pemimpin kita untuk membuat suatu wadah bagi para atlet atletik. Sehingga pada Tahun 1997 diresmikannya Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) yang bertempat di Ragunan.

PPOP dibentuk sebagai wadah pembinaan dan pelatihan atlet yang memiliki bakat dan potensi dibidang olahraga sehingga dapat di kembangkan menjadi atlet berprestasi. PPOP dikelola disetiap daerah termasuk PPOP yang ada di DKI Jakarta.

Pada mulanya, lokasi PPOP DKI Jakarta merupakan sebuah gelanggang Olahraga (GOR) yang dapat digunakan masyarakat umum. Namun berjalannya waktu pada tahun 2016 GOR Ragunan beralih fungsi menjadi PPOP di bawah naungan Dinas Pemuda dan Olahraga Pemerintah (DISPORA) Provinsi DKI Jakarta. Terdapat 18 fasilitas umum (seperti lapangan atletik, renang, bulutangkis dan lainnya) serta fasilitas penunjang seperti asrama dan *sport science*.

Atlet PPOP (Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar) Provinsi DKI Jakarta adalah pelajar SMP dan SMA. Sebagian besar umur atlet PPOP DKI Jakarta berada pada kisaran 12 sampai 17 tahun.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga atletik, atlet ditekankan agar mempunyai kondisi fisik yang baik. (Nurhayati, 2018) mengemukakan bahwa “komponen Kondisi fisik terdiri dari: Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strength*), Keseimbangan (*balance*), Daya ledak (*power*), Kelincahan (*agility*), Kelentukan (*flexibility*), Ketepatan, Waktu reaksi (*reaction time*), Koordinasi. Dalam atletik, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam pertandingan dan perlombaan atletik. Dan dalam melakukan lari 400 meter gawang juga membutuhkan kondisi fisik untuk mendukung hasil lari 400 meter gawang yang baik dan cepat.

10 komponen fisik diatas, dua merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan dalam lari 400 meter gawang yaitu daya tahan dan kecepatan. Didalam melakukan lari 400 meter gawang, kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru (*VO₂max*) atlet sangat berperan agar tidak mengalami kelelahan yang

berlebihan yang disebabkan rendahnya kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru atlet.

VO2max (kapasitas maksimal oksigen) merupakan ukuran objektif yang digunakan untuk mengevaluasi kemampuan aerobik seseorang, termasuk atlet lari 400 meter gawang. Tingkat *VO2max* adalah kategori hasil dari kemampuan tubuh dalam mengambil oksigen dari udara dan memanfaatkannya secara efisien saat melakukan aktivitas fisik maksimal. Penentuan *VO2max* sangat penting dalam mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi, memperkirakan performa atlet, serta merencanakan program latihan yang tepat (Alfianto, 2023).

Tinggi rendahnya daya tahan juga mempengaruhi kecepatan hasil lari 400 meter gawang, karena semakin tinggi daya tahan atlet pada saat melakukan lari 400 meter gawang maka semakin tinggi atlet mempertahankan kecepatan laju larinya tersebut. Sehingga pada lari 400 meter gawang daya tahan dan kecepatan merupakan unsur yang sangat diutamakan. Untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, maka diperlukan adanya pembinaan dan latihan yang diberikan dan dilaksanakan dengan baik, yaitu tentunya adanya bimbingan dan metode latihan yang baik dari pelatih tersebut. Untuk mencapai hasil lari yang cepat tentunya juga ada beberapa hal yang harus didukung dengan: kecepatan lari yang baik, gerakan tungkai, gerakan lengan, sikap badan dan kekuatan serta metode yang diajarkan oleh guru/pelatih untuk latihan kecepatan.

Prestasi atletik di nomor lari 400 meter gawang PPOP DKI Jakarta pada tahun 2023 sampai tahun 2024 belum terlalu menonjol. Hal ini dibuktikan belum adanya medali emas yang diperoleh pada event tingkat nasional. Namun untuk

tingkat kota atau kabupaten sudah bisa berbicara sebab berbagai medali ditingkat event tersebut sudah berhasil diperoleh. Dengan hasil tersebut kita tidak boleh terlepas dari hasil kerjasama antara pengurus dan pelatih yang gigih membina atlet dalam berlatih, mulai dari klub-klub di kabupaten ataupun kota.

Pada tahun 2024 saat Observasi peneliti yang di lakukan atlet Atletik PPOP DKI Jakarta, didapati masih banyak masalah terutama pada nomor lari 400 meter gawang yang dapat dilihat seperti dalam pertandingan nasional. Adapun penyebab masalah yang telah terjadi pada saat pertandingan di karenakan tidak mampu lagi menambah kecepatannya pada jarak 150 meter terakhir atau pada 3 gawang terakhir sehingga terjadi pebedaan waktu tersebut. Permasalahan ini diduga atlet kurangnya daya tahan dan kecepatan yang mengakibatkan hasil lari kurang maksimal dan belum sampai prestasi puncak.

Latihan untuk meningkatkan daya tahan dan kecepatan belum dimaksimalkan pada atlet 400 meter gawang. Latihan fisik hanya sebatas untuk mempertahankan kondisi fisik atlet agar tidak mengalami penurunan. Daya tahan dan kecepatan menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan atlet dalam lari 400 meter gawang.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mempersempit ruang lingkup sehingga peneliti yang dilakukan menjadi spesifik dan terarah. Dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap hasil lari 400 meter gawang Pada Atlet Ateltik PPOP DKI Jakarta”** sebagai judul untuk melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Belum diketahai tingkat daya tahan atlet atletik PPOP DKI Jakarta.
2. Belum diketahui tingkat kecepatan atlet atletik PPOP DKI Jakarta.
3. Belum diketahui hubungan daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 400 meter gawang atlet atletik PPOP DKI Jakarta.
4. Pretasi atlet lari 400 meter gawang PPOP DKI Jakarta belum maksimal di tingkat nasional.
5. Atlet lari 400 meter gawang tidak dapat mempertahankan kecepatan pada 150meter terakhir.
6. Program latihan untuk atlet 400 meter gawang belum di fokuskan pada peningkatan daya tahan dan kecepatan.
7. Daya tahan dan kecepatan belum maksimal di miliki oleh atlet 400 meter gawang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas dan tidak terjadi perluasan masalah,maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini tentang Hubungan Daya Tahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Lari 400 meter Gawang Pada Atlet Atletik PPOP DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan daya tahan terhadap hasil lari 400 meter gawang atlet atletik PPOP DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan terhadap hasil lari 400 meter gawang atlet atletik PPOP DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 400 meter gawang atlet atletik PPOP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Untuk Mengetahui hubungan daya tahan terhadap hasil lari 400 meter gawang pada atlet atletik PPOP DKI Jakarta.

- a. Kegunaan secara teoritis yaitu:

Penelitian ini di harapkan dapt di jadikan kajian ilmiah untuk atlet pada umumnya dan atlet atletik pada khususnya.

- b. Kegunaan secara praktisi yaitu:

- 1) Bagi pelatih atletik, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang pentingnya daya tahan pada atlet atletik PPOP DKI Jakarta.

- 2) Bagi PPOP DKI Jakarta, penelitian ini diharapkan menjadi bahan untuk meningkatkan kualitas latihan.

- 3) Bagi atlet 400 meter gawang, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kemampuan daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 400 meter gawang.
- 4) Menambah wawasan bagi mahasiswa FIKK (Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan) khususnya. Guna meningkatkan pengetahuan tentang hubungan daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 400 meter gawang.

