

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring dengan kemajuan ilmu serta teknologi, kegiatan olahraga di Indonesia khususnya cabang-cabang Atletik mengalami perkembangan yang pesat. Semua ini tidak lepas dari perhatian pemerintah di bidang olahraga. hal ini terbukti dengan keikutsertaan Indonesia dalam pertandingan-pertandingan di tingkat regional, nasional ataupun internasional. Keikutsertaan tim Atletik Indonesia di tingkat internasional dengan prestasi yang kurang menggembirakan.

Pemerintah Indonesia dewasa ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapatkan perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan atlet agar dapat berprestasi. Hal ini dapat terwujud karena adanya kerjasama yang baik antara lembaga-lembaga pemerintah, masyarakat, dan instansi terkait.

Berkaitan dengan hal tersebut, lari sebagai salah satu cabang, olahraga atletik perlu dikembangkan di tiap-tiap sekolah karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga.

Lari menjadi cabang olahraga atletik yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya. dapat dilakukan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat dilakukan di segala bentuk lapangan seperti rumput, pasir, pinggir pantai, jalan raya ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung (Joe Hendersen, 2001 : 17).

Banyaknya atlet – atlet lari, diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi. Hakekat olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur, dimaksudkan bahwa dalam kegiatan kesegaran jasmani seseorang atau atlet diharuskan memiliki rasa percaya diri, tanpa mengharapkan bantuan orang lain dan sportif sesuai dengan apa yang diperoleh dalam pertandingan.

Menurut Joe Hendersen(2001 : 5-6 ) mengatakan bahwa, olahraga harus mendatangkan kegembiraan, kesenangan dan kebahagiaan lahir dan batin baik di dunia dan di akherat. Takaran kebahagiaan di alam fana sangatlah subyektif, lewat olahragapun manusia dapat mencari kepuasan lahir dan batin. Permainan olahraga adalah suatu alat untuk mendidik manusia dalam usahanya menyempurnakan kualitas diri sebagai khalifah Allah SWT di bumi. Diharapkan seorang atlet dapat tumbuh dan berkembang selaras, serasi dan seimbang antara fisik, sikap mental sesuai dengan cita-cita pendidikan nasional bangsa Indonesia.

Pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin dan sportifitas dan pengembangan olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Peningkatan prestasi olahraga untuk menuju pencapaian sasaran yang diharapkan dalam pembinaan olahraga diperlukan proses dan waktu yang lama.

Di MA Nurul Huda Dasuk olahraga dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan

diwaktu senggang, kini olahraga tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya. Semangat berlomba dan pembentukan mental. Sekolah juga dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani di dalamnya memuat pembelajaran olahraga sebagai kurikulum wajib.

Faktor-faktor kelengkapan yang harus dimiliki seseorang bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu : 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental dan 4) kematangan juara (Sajoto, 1988 : 7). Kemudian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga meliputi aspek biologis terdiri dari : 1) potensi atau kemampuan dasar tubuh yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan olahraga, 2) fungsi organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indera, 3) struktur dan poster tubuh yang meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan (Sajoto 1988:1).

Pembinaan yang dilakukan di MA Nurul Huda Dasuk dalam pelaksanaan latihan, terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik. Diumpamakanjika kedua hal tersebut dibandingkan, perbandingan latihan yang tidak seimbang akan berpengaruh pada saat tampil dalam perlombaan maupun dalam hasil akhir program, sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil. Untuk itulah dalam upaya peningkatan

prestasi olahraga, perlu diusahakan pembinaan yang terarah dan berkelanjutan lewat pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan serta pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan secara efektif sebagai sarana, mencapai prestasi optimal. Seperti halnya penulis menggambarkan keadaan siswa MA Nurul Huda Dasuk yang gemar mengikuti sepak bola di sekolah, rata-rata memiliki poster tubuh yang kurang ideal, sehingga memunculkan ide bagi penulis bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa MA Nurul Huda Dasuk dalam melakukan lari dengan poster tubuh yang memadai. Perlu juga diupayakan langkah-langkah nyata mulai dari penarikan metode latihan, peningkatan sarana prasarana, penggunaan peralatan yang baik dan standar, perhatian masalah gizi, tes dan pengukuran dalam olahraga sampai pada perhatian terhadap tim dokter dan psikolog yang diperlukan.

Kemampuan atlet lari perlu ditingkatkan. Unsur-unsur yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan pengalaman dalam bertanding (Yunus, 1992:61). Sebagai faktor pendukung untuk mempercepat tercapai tujuan permainan lari antara lain, faktor endogen dan pemain yang terdiri dari : 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang lari diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) punya bakat untuk bermain lari yang meliputi kemampuan fisik, teknik, dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif bertanggung jawab dan berkemauan keras.

Menurut Joe Hendersen (2001 : 8 ) bahwa syarat-syarat bibit atlet lari yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak memiliki cacat tubuh, poster tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, *power*) dan secara psikologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Menurut

Suharno (1985:9), bahwa syarat-syarat dalam pembibitan sesuai tuntutan anatomi atau somatis yang lengkap, tinggi badan 180 cm ke atas untuk putra 160 cm ke atas untuk putri, ukuran kaki yang panjang dan ramping tetapi harus memiliki daya ledak yang tinggi untuk kecepatan lari.

Dijelaskan oleh Adang Suherman (2001:67) Bahwa lari adalah olahraga tempo cepat sehingga waktu yang digunakan sangat terbatas apabila tidak sesuai teknik dasar yang sempurna, akan dimungkinkan kesalahan yang lebih besar. Kecepatan merupakan salah satu teknik dalam lombalari. Pada mulanya kecepatan merupakan langkah awal untuk memulai suatu perlombaan tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu awal untuk mendahului lawan agar seorang atlet bisa meraih kemenangan yang sempurna. Karena sangat penting teknik kecepatan dalam lari *sprint* maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan lari diantaranya memiliki kondisi fisik yang menandai berupa kekuatan dan kecepatan. Sebab, untuk melakukan lari yang baik harus mempunyai keterampilan khusus. Misalnya kecepatan gerak kaki ketika melangkah, kekuatan otot lengan untuk tenaga, ayunan lengan agar pada saat berlari mampu melaju cepat, kelentukan dan kelincahan yang baik untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal.

Menurut Rusli Lutan dkk (1991:118) kekuatan otot lengan atau *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Panjang lengan merupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jari tengah. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.

Dalam penelitian ini faktor fisik yang akan dikaji adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh bibit atlet lari yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut di atas ikut berpengaruh terhadap hasil kecepatan khususnya dalam pelaksanaan lari cepat. Adapun alasan pemilihan judul penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. olahraga termasuk bahan pembelajaran favorit bagi siswa MA Nurul Huda.
2. Kecepatan adalah salah satu faktor penting dalam lomba lari yang berfungsi untuk langkah awal dimulainya perlombaan dan bisa jadi penentu kemenangan.
3. Hasil kecepatan lari dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan, kelentukan dan kelincahan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, penulis mengajukan judul “Hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan, dan kelincahan terhadap hasil pembelajaran lari jarak pendek untuk siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015”.

## **B. Batasan Masalah Penelitian**

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah, bahwa pembahasan penelitian hanya dibatasi pada Hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan, dan kelincahan terhadap terhadap hasil pembelajaran lari jarak pendek untuk siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan lari untuk siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015 ?.
2. Apakah ada hubungan antara kelentukan terhadap kecepatan lari pada siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015 ?
3. Apakah ada hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan lari pada siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015 ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kecepatan lari pada siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015.
2. Mengetahui hubungan antara kelentukan terhadap kecepatan lari pada siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015.
3. Mengetahui kecepatan lari pada siswa kelas XI MA Nurul Huda Dasuk tahun pelajaran 2014-2015.

## E. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini bermaksud mengumpulkan data tentang implementasi kebijakan. Dengan demikian manfaat hasil penelitiannya juga untuk pihak yang membuat kebijakan. Didalam pengertian suatu penelitian mengandung dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan juga manfaat praktis.

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertitik tolak dengan meragukan suatu teori tertentu atau yang disebut dengan penelitian verifikatif. Adanya keraguan terhadap teori itu muncul apabila yang terlibat tidak dapat lagi menjelaskan kejadian-kejadian aktual yang tengah dihadapi. Dilakukannya pengujian atas teori tersebut bisa melalui penelitian secara empiris serta hasilnya dapat menolak ataupun mengukuhkan serta merevisi teori yang berhubungan.

### 2. .Manfaat Praktis

Penelitian juga berguna untuk memecahkan permasalahan praktis. Semua lembaga yang bisa kita jumpai dimasyarakat, seperti lembaga pemerintahan ataupun lembaga swasta, sadar akan manfaat tersebut dengan menempatkan suatu penelitian dan juga pengembangan sebagai bagian dari integral organisasi merek. Jadi kedua manfaat tersebut adalah syarat untuk dilakukannya sebuah penelitian yang mana telah dinyatakan didalam desain atau rancangan penelitian.



Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti

- a) Melatih daya analisis serta sikap ilmiah untuk memperoleh kebenaran dalam penelitian
- b) Sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Guru

- a) Sebagai bahan informasi untuk mengetahui kondisi fisik siswa yang berkaitan dengan calon-calon atlet lari.
- b) Meningkatkan kualitas dalam belajar mengajar khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan

3. Bagi Siswa

Mengetahui kegunaan kekuatan otot lengan, kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan lari.