

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki karakter yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri. Di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Atletik merupakan salah satu materi dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang disajikan di kurikulum sekolah. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang ada, karena unsure dari atletik terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Untuk menguasai teknik dalam atletik perlu adanya metode dan tahapan latihan yang sistematis untuk menunjang keterampilan dalam melakukan teknik dasar. Salah satunya adalah nomor lari merupakan salah satu bagian dari atletik, dimana seorang atlet melakukan lari secepat mungkin untuk mencapai hasil maksimal.

Di dalam lari terdapat beberapa nomor yang digunakan antara lain, Lari jarak pendek (*sprint*) 100 m, 200 m, 400 m dan menengah yaitu 800 m, 1500 m, 3000 m, jarak jauh 5000 m, 10.000 m, 100 m gawang, 200 m gawang, 400 m gawang, *marathon* dan estafet yaitu 4x100 m, 4x200m, 4x400m. (Priatna Eri, 2008:11).

Menurut Sidik (2013:2) "Nomor lari *sprint* adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60 m sampai 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang. Kebutuhan yang relative penting untuk lari *sprint* sangat beragam tergantung pada kategori usia, tetapi yang paling dibutuhkan untuk semua nomor dalam lari *sprint* dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian bahwa "*sprint*" yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya.

Kecepatan dalam lari *sprint* dan gawang adalah hasil kecepatan gerak dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerfull*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*). Dimana dalam melakukan lari cepat otot tungkai adalah otot yang paling berperan untuk mendapatkan kecepatan maksimal seorang pelari (Harsono, 1988:221). Untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal, panjang tungkai serta daya ledak (*power*) otot tungkai merupakan kebutuhan yang harus dimiliki seorang pelari.

Tujuan dasar dalam nomor lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam perlombaan. Untuk mencapai tujuan ini atlet harus focus pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal. Selain itu untuk mencapai hasil lari yang optimal, faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelari adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik.

Berkenaan dengan faktor fisik, berat dan tinggi badan juga menjadi alasan cepat tidaknya lari yang dilakukan oleh seorang pelari, maka dari itu perlu kita mengetahui batasan-batasan dimana berat dan tinggi badan yang ideal untuk seorang pelari.

Berat badan adalah variabel antropometri yang paling sering diukur, dan secara umum diukur dengan yang tinggi. Akurasi dapat di tingkatkan

dengan memperhatikan detail-detail kecil seperti pakaian yang dipakai oleh subyek yang diukur. Berat adalah jumlah massa yang dimiliki tubuh. Tinggi badan adalah suatu ukuran seseorang yang diukur dari jarak alas kaki sampai dengan kepala bagian atas pada sikap berdiri dengan satuan centimeter. BayuRahadian,(2008:13) .

SMA Negeri 1 Batuan merupakan sekolah yang berdiri pada tahun 2010 dan biasa dikatakan minim prestasi. SMA Negeri 1 Batuan jauh terletak dari perkotaan, bukan sekolah favorit (pilihan akhir). Sampai saat ini SMA Negeri 1 batuan masih belum pernah dijadikan obyek penelitian dalam cabang olahraga, hasil penelitian bias dijadikan dasar untuk memilih atlet yang akan dibina untuk mengikuti perlombaan atletik. Maka dari itu peneliti disini ingin mengetahui kemampuan siswa SMA Negeri 1 batuan dalam prestasi olahraga atletik, untuk itu peneliti disini ingin meneliti siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Batuan pada cabang olahraga atletik khususnya pada cabang lari.

★ Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan Antara Indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai dengan Kecepatan Lari Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Batuan Kabupaten Sumenep Tahun 2014”.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi:

- 1) Berkenaan dengan faktor fisik, berat dan tinggi badan juga menjadi alasan cepat tidaknya lari yang dilakukan oleh seorang pelari, maka dari itu perlu kita mengetahui batasan-batasan dimana berat dan tinggi badan yang ideal untuk seorang pelari.

- 2) Kecepatan dalam lari *sprint* adalah hasil kecepatan gerak dari kontraksi otot secara cepat dan kuat melalui gerakan yang halus dan efisien.
- 3) Dalam melakukan lari cepat otot tungkai adalah otot yang paling berperan untuk mendapatkan kecepatan maksimal seorang pelari. Untuk mendapatkan kecepatan lari yang maksimal, panjang tungkai serta daya ledak otot tungkai merupakan kebutuhan yang harus dimiliki seorang pelari.

b. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah sesuai dengan maksud peneliti, maka sangat penting dijelaskan terlebih dahulu batasan penelitian, baik dari segi materi, lokasi atau subjek penelitian.

- 1) Dari segi materi ini, penulis akan melakukan penelitian tentang hubungan Indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai dengan Lari cepat 50 meter.
- 2) Penelitian ini hanya menggunakan sampel siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Batuan tahun pelajaran 2014/2015.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian pada latar belakang tersebut di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

- a. Adakah Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Lari Cepat Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Batuan Tahun Pelajaran 2014/2015 ?
- b. Adakah Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Lari Cepat Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Batuan Tahun Pelajaran 2014/2015 ?

D. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk

- a. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan lari cepat pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Batuan Tahun pelajaran 2014/2015.
- b. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan Lari cepat pada siswa putera kelas X SMA Negeri 1 Batuan Tahun pelajaran 2014/2015.

E. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat penelitian ini adalah agar hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap pelaksanaan pembelajaran penjaskes di sekolah khususnya pada materi permainan lari cepat. Selanjutnya manfaat teoritis yang nantinya dapat dipetik dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Dapat mengetahui secara obyektif tentang lari cepat antara indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai pada Siswa Putera kelas X SMA Negeri 1 Batuan.
- b. Dapat mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran lari cepat antara indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai pada Siswa Putera kelas X SMA Negeri 1 Batuan.
- c. Diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam memperkuat teori-teori pembelajaran penjaskes, terutama terhadap pengembangan model pembelajaran latihan indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai dengan lari cepat.

Sedangkan manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti/mahasiswa dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.
- b. Bagi guru Sebagai informasi agar dapat memilih olahraga yang tepat dalam penyampaian materi agar siswa lebih giat dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.
- c. Bagi kampus adalah sebagai referensi dan bahan bacaan serta informasi tentang hasil penelitian dalam cabang olahraga atletik dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengadakan penelitian dibidang olahraga bagi mahasiswa selanjutnya.

