

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Pentingnya olahraga telah nyata dirasakan oleh setiap orang. Oleh karena itu olahraga sangat penting diperkenalkan kepada generasi muda. Dengan seringnya berolahraga, badan menjadi lebih fit dan bugar sehingga generasi muda sebagai sumber daya manusia bagi suatu Negara menjadi lebih baik. Pengenalan olahraga sejak muda dilakukan pemerintah melalui jalan memasukan dalam dunia pendidikan mulai dari sekolah dasar.

Perhatian pemerintah terhadap olahraga sejak dunia pendidikan sangat nyata tampak dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Keolahragaan pada bagian tiga pasal 25 ayat 1 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Dalam

penjelasan pasal tersebut menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan minat dan bakat olahraga”.

Olahraga pendidikan lebih dikenal dengan Penjas Orkes. Penjas Orkes mengajarkan banyak cabang olahraga baik olahraga prestasi maupun olahraga rekreasi. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah olahraga atletik. Atletik merupakan induk dari beberapa nomor seperti nomor lari, lompat, dan lempar. Lari *sprint* merupakan salah satu bagian dari nomor lari dalam cabang olahraga atletik.

Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. *Sprint* atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam *sprint* ada tiga hal yaitu *start*, gerakan *sprint*, dan *finish*. Penguasaan teknik merupakan kemampuan untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian spesifik gerakan atau bagian pergerakan olahraga dalam memecahkan tugas olahraga dan dapat menggunakan pengetahuan yang dimiliki tersebut. Penguasaan teknik *sprint* diartikan sebagai kemampuan dalam mengetahui atau memahami teknik lari *sprint* dan dapat menggunakan teknik lari *sprint* dengan baik.

Penguasaan teknik lari *sprint* harus didukung oleh kondisi fisik yang prima. Hal ini akan menjadikan teknik yang telah dikuasai dapat dilakukan dengan maksimal. Salah satu kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lari

sprint adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang maksimal dalam waktu yang singkat. Hal ini sangat berguna saat berlari dimana saat kaki menciptakan tenaga yang besar saat menapakkan pada lintasan sehingga mampu menghasilkan dorongan kedepan yang besar sehingga pelari akan mampu berlari lebih kencang.

Guna melihat permasalahan yang terjadi dilapangan yang nantinya melatar belakangi penelitian ini, peneliti melakukan observasi ke lokasi penelitian yaitu di pada mahasiswa semester 2 Kelas C Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Berdasarkan pengamatan peneliti saat mahasiswa melakukan praktek lari *sprint*, terdapat beberapa kelemahan yang menarik perhatian peneliti. Kelemahan-kelemahan tersebut antara lain : teknik lari *sprint* yang belum baik seperti saat *start* yang tidak benar, posisi badan saat berlari dan posisi badan saat memasuki garis *finish* yang belum sempurna. Ditinjau dari koordinasi gerak, mahasiswa cenderung melambat saat memasuki garis *finish* dan gerakan lari *sprint* tidak konstan. Ditinjau dari segi kondisi fisik, daya ledak otot tungkai mahasiswa semester 2 Kelas C Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau masih kurang memuaskan hal ini mengakibatkan kecepatan berlari mahasiswa tidak maksimal. Mahasiswa terlihat kelelahan setelah melakukan lari *sprint* hal ini kaitanya dengan tingkat VO2 Max mahasiswa. Frekuensi langkah tidak teratur sehingga kecepatan berlari tidak stabil dan kurang kencang.

Dari permasalahan di atas maka peneliti ingin meningkatkan kemampuan lari *sprint* dengan menerapkan metode latihan pengulangan. Oleh karena itu

peneliti ingin mengangkat judul penelitian ini yaitu kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter mahasiswa semester 2 Kelas C Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

B. Identifikasi Masalah :

Permasalahan diatas dapat peneliti identifikasikan sebagai berikut :

1. Masih banyak mahasiswa semester 2 Kelas C yang belum menguasai teknik lari *sprint* dengan benar.
2. Posisi tubuh mahasiswa semester 2 Kelas C ketika memasuki garis finish belum benar.
3. Kecepatan lari mahasiswa semester 2 Kelas C cenderung melambat ketika mendekati garis finish
4. Banyak mahasiswa semester 2 Kelas C yang cepat lelah setelah melakukan lari *sprint* 100 meter
5. Tolakan mahasiswa semester 2 Kelas C sesaat setelah start kurang kuat.

C. Pembatasan Masalah

Guna permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu banyak maka peneliti membatsi permasalahan dalam penelitian ini adalah : kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter mahasiswa semester 2 Kelas C Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter mahasiswa semester 2 Kelas C Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau?

E. Tujuan Penelitian

Dalam pembuatan penelitian ini peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter mahasiswa semester 2 Kelas C Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan berguna bagi semua pihak. Kegunaan penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Bagi siswa : Menambah pengetahuan akan teknik dasar lari *sprint* yang benar
2. Bagi dosen pengajar : dapat membantu dalam menyampaikan materi atletik khususnya lari *sprint* yang diberikan kepada mahasiswa.
3. Bagi fakultas : Menambah khasanah pengetahuan dan bahan referensi bagi pembaca khususnya mahasiswa yang ingin meneliti tentang pembinaan lari *sprint*.
4. Bagi peneliti : Untuk melengkapi persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau