

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga mempunyai beberapa peranan penting dalam kehidupan manusia saat ini. Di samping memberikan kebugaran bagi tubuh, olahraga juga dapat berpengaruh dalam kehidupan modern sekarang ini. Manusia tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kebutuhan tubuh agar tetap selalu sehat.

Salah satu cabang olahraga yang bisa menjadi andalan Riau pada PON ke-VIII kemarin juga dari cabang olahraga atletik, dayung, renang, binaraga, menembak, panahan, wushu dan lain-lain. Olahraga atletik merupakan induknya dari semua cabang olahraga, karena di dalam cabang olahraga atletik terdapat gerakan berlari dalam olahraga lain seperti sepakbola, bolavoli, takraw, tenis, badminton, dan banyak lagi olahraga yang membutuhkan lari dalam pelaksanaannya.

Dalam undang-undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan nasional No. 3 Tahun 2005 Pasal 3 ayat 17 yang berbunyi "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membangun dan mengembangkan olahragawan secara

terencana, berjenjang dan berkelanjutan mempunyai kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga yang mampu mendukung serta mengembangkan bagi setiap olahragawan dalam mengembangkan bakat keolahragaan yang dipadukan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan tersebut. Adapun aktivitas olahraga tersebut seperti pada cabang olahraga atletik yang terdiri atas nomor lari, lompat dan lempar, namun peneliti hanya terfokus melakukan penelitian pada nomor lari.

Di dalam lari tersebut terdiri dari beberapa jarak yang harus ditempuh oleh *sprinter* yang diantaranya lari *sprint*, jarak menengah, jarak jauh serta jarak marathon, namun itu semua tergantung spesialis yang diikuti oleh pelari, di dalam penelitian ini, peneliti fokus dalam meneliti lari *sprint*. *Sprint* adalah lari cepat karena lari jarak pendek yang dilakukan dengan kecepatan yang semaksimal mungkin dari mulai *start* hingga menuju ke *finish*.

Dalam lari *sprint* terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang *sprinter* atau pelari yang diantaranya adalah teknik *start*, teknik lari dan teknik memasuki garis *finish*. Di dalam pelaksanaan lari aspek yang sangat dibutuhkan adalah kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai adalah tenaga kontraksi otot atau sekelompok otot dalam hal ini adalah peran otot tungkai untuk mengatasi suatu tahanan, agar dapat menjadi pelari yang berkualitas, seorang pelari perlu menguasai teknik secara baik.

Selain faktor teknik yang baik, faktor lain yang mempengaruhi lari *sprint* tersebut adalah faktor teknik pada saat berlari, faktor koordinasi gerak antara

ayunan tangan, kaki serta konsentrasi pada saat berlari, faktor kecepatan dalam berlari mulai dari awal *start* sampai menuju garis *finish*, ditambah faktor kekuatan otot tungkai pada saat menempuh jarak 100 meter, karena pada saat berlari dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik, sehingga teknik, kecepatan serta koordinasi gerak selalu dapat dipertahankan dengan baik, hal ini dapat kita lihat beberapa fenomena yang terjadi di lapangan, jika faktor-faktor di atas masih kurang maksimal dikuasai oleh seorang *sprinter*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan, bahwa teknik lari mahasiswa masih kurang baik, hal ini terlihat pada saat mahasiswa melakukan lari *sprint* 100 meter, 20 meter terakhir teknik ayunan tangan dengan kaki tidak harmonis lagi. Selain itu koordinasi antara ayunan tangan dan kaki juga belum terlihat, di awal pelaksanaan masih terlihat baik, akan tetapi memasuki separoh 50 meter terakhir, ayunan tangan sudah mulai turun. Hal ini tentu tidak lepas dari pengaruh dari kekuatan otot tungkai serta kekuatan tubuh dalam melakukan lari *sprint* 100 meter tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang kekuatan otot tungkai dengan lari *sprint* 100 meter dengan judul yaitu "Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Mahasiswa Putera Penjaskesrek Kelas 2C Universitas Islam Riau".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari uraian di atas, permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Kurangnya kontribusi teknik terhadap hasil lari *sprint* 100 meter terhadap mahasiswa putra Penjaskesrek kelas 2C Universitas Islam Riau.
2. Kurangnya kontribusi koordinasi gerak terhadap hasil lari *sprint* 100 meter terhadap mahasiswa putra Penjaskesrek kelas 2C Universitas Islam Riau.
3. Kurangnya kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter terhadap mahasiswa putra Penjaskesrek kelas 2C Universitas Islam Riau.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang akan penulis teliti dengan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana, maka penulis membatasi permasalahan dalam ruang lingkup pada pembatasan masalah yaitu. Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter terhadap mahasiswa putra Penjaskesrek kelas 2C Universitas Islam Riau.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembahasan masalah di atas, maka penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut. Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter terhadap mahasiswa putra Penjaskesrek kelas 2C Universitas Islam Riau.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter terhadap mahasiswa putra Penjaskesrek kelas 2C Universitas Islam Riau.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan memahami dari fungsi tujuan penelitian, maka akan kita dapatkan manfaat dari penelitian yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau.
2. Mahasiswa, meningkatkan hasil lari *sprint* 100 meter, mahasiswa putra Penjaskesrek Kelas 2C Universitas Islam Riau.
3. Dosen, sebagai bahan masukan bagi dosen untuk mengembangkan prestasi mahasiswa, sehingga di cabang atletik mahasiswa UIR bisa mengikuti *event* di POMDA dan POMNAS.
4. Peneliti selanjutnya, memperdalam pemahaman serta mengkaji secara khusus tentang melaksanakan penelitian kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter mahasiswa putra Penjaskesrek kelas 2C Universitas Islam Riau.
5. Sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.