

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Menurut Benny (2021:55) : "Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasman dan rohani". Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi. Olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat rohani dan jasmaninya yang akhirnya membentuk manusia yang berkualitas dan bisa mengharumkan bangsa indonesia.

Dalam Undang- undang RI No 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan bahwa: "Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan". Dari kutipan di atas jelas olahraga di masa sekarang ciri olahraga prestasi olahraga di tandai dengan kemampuan gerakan secara optimal. Dikatakan gerakan yang optimal, jika gerakannya dapat di lakukan secara efektif dan efisien. Salah satu hal yang mendukung gerakan efektif dan efisien adalah kemampuan fisik. Kemampuan fisik atau yang disebut kondisi fisik merupakan titik tolak dalam proses latihan yang akan menghasilkan prestasi. Istilah "kondisi fisik" adalah gabungan antara kondisi dan fisik. Dalam kamus besar bahasa indonesia (KBBI) kata kondisi adalah keadaan sedangkan fisik berarti jasmani.

Sefri Hardiansyah (2018:118) menyatakan "kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktifitas fisik seperti kecepatan, kelincahan,

kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan”. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang sangat baik sangat tidak mudah karena memerlukan banyak latihan menurut Oce Wiriawan (2020:7) latihan kondisi fisik pada atlet sangat berpengaruh terhadap penampilan atau performa atlet. Untuk itu apabila atlet memiliki kemampuan penampilan yang bagus dalam bertanding maka itu semua dapat dipastikan bahwa atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang bagus. Sehingga dengan kata lain bahwa hasil kinerja yang produktif jika *skill* jasmani juga meningkat”. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kondisi dan performa pelari, karena tanpa fisik dan teknik gerakan dasar lari *sprint* yang baik maka seorang pelari tidak akan mendapatkan hasil yang baik pula.

Olahraga atletik khususnya lari jarak pendek (*sprint*) di perlukan juga ke spesifikkan komponen kondisi fisik, yakni untuk dapat berlari dan akhirnya masuk finis. Oleh karena itu seorang pelari harus memiliki power kaki yang kuat untuk dapat menolak tumpuan dalam saat berlari. Seorang pelari *sprinter* harus memiliki kondisi fisik yang kuat untuk , yaitu kecepatan, kekuatan dan *power* otot tungkai.

Menurut Ridwan (2017:70) “Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah”. Lari merupakan salah satu olahraga cabang olahraga Atletik yang diadakan dalam perlombaan dikancah dunia. *Power* otot kaki sangat berpengaruh pada kecepatan lari jarak pendek. Penggunaan *power* dan pembentukan kekuatan otot tungkai yang tepat serta deteksi atlet-atlet atletik khususnya lari sangat di butuhkan agar proses pembibitan atlit lari di Indonesia dapat selalu ada dan bisa memberikan prstasi yang membanggakan bagi Indonesia.

Kenyataannya untuk cabang olahraga atletik khususnya pelajaran lari jarak pendek kurang di gemari oleh para siswa di banding dengan cabang olahraga lainnya, siswa beranggapan bahwa cabang olahraga atelitik kurang menarik kerena sifatnya dilakukan secara individu, dibanding dengan permainan yang dapat dilakukan secara berkelompok.

Berdasarkan pengamatan dan informasi yang peneliti dapat dan hasil survey di SMP 1 Ngabang, masih banyak siswa yang belum menguasai teknik lari khususnya atletik nomor lari jarak pendek, siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang kurang memperhatikan unsur-unsur atau teknik lari *sprint* yang di jelaskan. Sehingga pada saat melakukan lari *sprint* kurang optimal. Sedangkan untuk menghasilkan lari secepat-cepatnya dalam melakukan lari *sprint*, teknik atau unsur-unsurnya harus diperhatikan khususnya peran *power* otot tungkai pada lari *sprint* 100 meter. supaya tidak menimbulkan hal-hal yang dapat menimbulkan cedera dan paneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap lari *sprint* 100 meter dengan siswa putra di SMP 1 Ngabang.

Bagian tubuh yang sangat berperan dalam gerakan berlari adalah tungkai khususnya otot tungkai. oleh sebab itu, untuk menghasilkan lari yang maksimal di perlukan faktor penunjang seperti, kecepatan reaksi, *power* otot tungkai serta motivasi dan sebagainya. *Sprint* yang baik memerlukan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan afisiensi gerak lari. Pelari juga harus membangun kecepatan strat yang bagus dan memelihara kecepatan maksimum sejauh mungkin. *Power* otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan gerakan-gerakan yang koordinir untuk melakukan berbagai kegiatan terutama yang menggunakan tungkai. Dengan demikian untuk mendapatkan lari yang baik diperlukan faktor yang menunjang, salah satunya adalah *power* otot tungkai.

Menurut Meri Putri (2021:2) “pada dasarnya *power* otot tungkai sangat dibutuhkan oleh setiap pelari. *Power* otot berperan untuk memperoleh kemampuan lari yang maksimal. Dalam hal ini *power* otot merupakan salah satu faktor yang paling penting untuk mencapai hasil yang bagus didalam *sprint*. Dengan *power* otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan kontribusi yang lebih dengan kecepatan lari”.

Power otot tungkai merupakan hasil kombinasi dari kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu cepat, disini kekuatan di artikan sebagai kemampuan otot atau mengatasi beban, beban

dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang di gerakan oleh tubuh. Kombinasi dari kekuatan dan kecepatan merupakan ciri utama dari kemampuan *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam lari jarak 100 meter, terutama dalam melakukan start.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh dari *power* otot tungkai terhadap lari sprint 100 meter dan harapan yang ingin dicapai agar siswa dapat menguasai teknik lari *sprint* dan siswa dapat menciptakan prestasi yang bisa bersaing di tingkat sekolah maupun di luar sekolah dan nasional hingga internasional.

Atas unsur-unsur di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Hubungan *Power* Otot Tungkai Kaki dengan Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Bagaimana Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang?”

Adapun masalah khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana rata-rata *power* otot tungkai siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang?
2. Bagaimana rata-rata lari *sprint* 100 meter siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang?
3. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Bagaimana Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang”.

Adapun tujuan dari penelitian ini secara khusus adalah untuk mengetahui:

1. Rata-rata *power* otot tungkai siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang.
2. Rata-rata lari *sprint* 100 meter siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Negeri 1 Ngabang.
3. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang.

D. Manfaat penelitian

Manfaat yang dapat di peroleh dari peneliti adalah:

1. Manfaat teoritis

- a. Referensi peneliti bidang olahraga *power* otot tungkai yang berkorelasi dengan lari cepat/ *sprint* 100 meter yang dapat di jadikan acuan untuk peneliti selanjutnya.
- b. Pertimbangan pemilihan bentuk latihan peningkatan kekuatan otot tungkai dalam peningkatan prestasi lari *sprint* 100 meter.
- c. Bahan acuan bagi mahasiswa, khususnya jurusan pendidikan jasmani.
- d. Sebagai pengalaman dalam bidang olahraga.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

- Meningkatkan kemampuan pemahaman siswa secara kongkret terhadap pelajaran penjaskes, khususnya pada materi lari 100 meter.
- Meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada materi lari *sprint* 100 meter
- Meningkatkan motivasi siswa dalam belajar, sehingga akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

b. Bagi Guru Penjaskes

- 1) Menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam menerapkan pembinaan dan pembelajaran terutama pada mata pelajaran penjaskes.
- 2) Membantu guru memperbaiki pelaksanaan proses pembinaan dan pembelajaran di lapangan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini bertujuan agar sasaran penelitian jelas maka perlu di tetapkan ruang lingkup penelitian yang terdiri dari variabel-variabel penilaian dan penjelasan istilah yang di pergunakan. Hal ini dimaksud supaya tidak ada presepsi yang berbeda-beda.

1. Variabel Penelitian

Sugiyono (2016:38) menyatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Berdasarkan pendapat di atas peneliti menyatakan variabel adalah segala sesuatu hal yang berbentuk apa saja yang ingin di pelajari dan dapat membuat kesimpulan dari hasil yang di pelajari oleh peneliti.

a. Variabel Bebas

Zuldafril (2012:14) mengemukakan: “ variabel bebas adalah yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya variabel yang lain yang di sebut variabel terikat. Menurut Winarno (2013:23) menyatakan bahwa “variabel bebas adalah variabel-variabel yang di duga sebagai sebab munculnya variabel terikat”.

Berdasarkan pendapat di atas menyimpulkan bahwa: “ variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh pada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel terikat “ adapun variabel bebas dalam penelitian ini adala” *power* otot tungkai (x).

b. Variabel Terikat

Zudafril (2012:13) variabel ini adalah variabel yang ada atau munculnya di tentukan atau di penagruhi oleh variabel bebas. Ada atau munculnya variabel ini karena variabel bebas tertentu,tidak mungkin lain dari pada seharusnya. Dengan kata lain munculnya tidaknya, atau tidaknya atau munculnya variabel bebas. Contoh variabel terikat Y muncul di pengaruhi variabel bebas X. Sedangkan sugiyono (2011:61) mengemukakan bahwa “ variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa: “variabel terikat adalah variabel yang di duga sebagai akibat atau yang dipengaruhi oleh variabel yang mendahuluinya” adapapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah “lari *sprint* 100 meter (y)”.

2. Definisi Oprasional

Heri Jauhari (2010:108) menyatakan bahwa: “Definisi oprasional adalah penjelas istilah-istilah khusus yang tercantum dalam judul” .untuk menghindari kesalah penafsiran maka di butuhkan definisi oprasional, maka perlu di definisikan beberapa istilah dalam desain penelitian ini, antara lain:

a. Power Otot Tungkai

Istilah *power* sama dengan daya ledak. Rusli Lutan (2000: 171) mengatahan, “*Power*di definisikan sebagai *output* kerja perunit waktu”. *Power* adalah sejumlah kerja mekanik yang bekerja dalam waktu tertentu (Ucup Yusuf,2000: 88). Sedangkan Sukadiyanto (2002:96) berpendapat, “*Power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan”.*Power* adalah kemampuan otot untukmenggerakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Suharno H.P. (1985: 36) faktor yang mempengaruhi Daya Ledak atau *power* adalah: 1) kekuatan otot dan kecepatan otot. 2) koordinasi gerak yang harmonis. 3) pelaksanaan teknik yang benar.*Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dalam

waktu yang sesingkat mungkin. Kekuatan, kecepatan sama dengan *power* karena *power* merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (Bompa, 1994 : 269).

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menggerakkan, meledakan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* komponen fisik merupakan faktor yang paling penting dalam menunjang prestasi. Setiap individu mempunyai *power* yang berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh faktor-faktor yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda. *Power* sangat bermanfaat bagi siapa saja terutama dalam olahraga.

Power tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menggerakkan, meledakkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* 100 meter otot-otot tungkai sangat berperan penting dalam gerak melangkah ke depan dengan cepat. Pada saat berlari *power* otot tungkai sangat berperan penting dalam pencapaian prestasi, terutama untuk meningkatkan kecepatan langkah agar bisa mencapai kecepatan yang optimal.

Power otot atau daya ledak otot merupakan kondisi fisik yang sangat erat hubungannya terhadap seseorang yang sering menggunakan otot untuk aktifitas atau menerima beban. Sepertinya halnya dalam olahraga lari 100 meter khususnya dalam melakukan awalan, tanpa adanya dukungan dari *power* otot tungkai yang bagus mustahil seseorang pelari akan mampu menghasilkan lari yang cepat dan tepat. Oleh karena itu salah satu jenis *power* otot yang diperlukan oleh seorang atlet adalah fisik yang kuat dan *power* otot tungkai yang bagus.

Power otot tungkai atau daya ledak adalah hal yang sangat penting dalam olahraga atletik karena memberikan peran yang sangat penting dalam melakukan lari *sprint* 100 meter. *Power* adalah salah satu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kemampuan *power* otot tungkai ini menentukan

hasil gerak yang baik. Suatu contoh jika seseorang memiliki power yang baik maka akan menghasilkan lari yang lebih cepat. Penelitian yang akan berlangsung akan meneliti *power* otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*.

b. Lari *Sprint* 100 Meter

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu, berlari ada kecenderungan badan melayang, (M Djumijar, 2004: 13). Lari, merupakan gerak mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap tanah. Lari cepat merupakan lari yang dilakukan mulai dari garis *star* hingga garis *finish* dengan kecepatan maksimal, yaitu melangkah selebar dan secepat mungkin. Lari 60 meter termasuk kategori lari *sprint* karena merupakan lari jarak pendek, dimana lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak 60 meter sampai 400 meter. Lari *sprint* merupakan jenis lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal, dalam melakukan lari *sprint* pada umumnya menggunakan star jongkok.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menggerakkan, meledakan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* komponen fisik merupakan faktor yang paling penting dalam menunjang prestasi. Setiap individu mempunyai *power* yang berbedabeda, hal ini disebabkan oleh faktor-faktor yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda. *Power* sangat bermanfaat bagi siapa saja terutama dalam olahraga.

Lari *sprint* adalah lari cepat karena lari jarak pendek harus dilakukan dengan kecepatan yang semaksimal mungkin dari mulai *start* hingga menuju *finish* (Menurut Didik zafar, 2010 : 02). Di dalam lari *sprint* ini, adapun kategori perlombaan jarak pendek menurut jaraknya adalah lari jarak 100 meter untuk putra dan putri, lari jarak 200 meter untuk putra dan putri, lari jarak 400 meter untuk putra dan putri.

Lari *sprint* 100 meter merupakan salah satu *event* yang di lombakan pada lari jarak pendek dalam cabang olahraga atletik. Kecepatan memegang peran yang sangat penting untuk mencapai finis. Lari merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang membawa nama indonesia di kancah Internasional. Kecepatan lari sangat berpengaruh pada *power* otot tungkai. Dalam lari 100 meter terdapat tiga bagian teknik yang harus di kuasai yaitu teknik *start*, teknik gerakan lari cepat atau *sprint* dan teknik masuk *finish*. Penelitian yang akan berlangsung peneliti akan meneliti kecepatan dalam melakukan lari *sprint* 100 meter dengan tes lari 100 meter dan lari secepat nya hingga mencapai *finish*.