

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

Atletik merupakan cabang olahraga yang sering dilakukan dikalangan masyarakat, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam atletik merupakan gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dari cabang olahraga lainnya, atau sering juga disebut ibu/induk dari cabang olahraga lainnya. Pada kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya adalah nomor lari, jalan, nomor lompat dan nomor lempar.

Lari *sprint* merupakan salah satu dari nomor lomba dalam cabang olahraga atletik, dimana pada nomor ini yang merupakan paling bergengsi dalam cabang olahraga atletik, yang dimana dalam pelaksanaannya peserta berlari dengan kecepatan yang maksimal yang menempuh jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Selain itu cabang olahraga atletik pada nomor lari dibagi menjadi tiga yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Pada lari jarak pendek jarak yang ditempuh adalah 100 meter, 200 meter dan 400 meter, pada lari jarak menengah menempuh jarak 800 meter, 1500 meter dan 3000 meter, dan lari jarak jauh menempuh jarak 5000 meter, 10.000 meter, *half marathon* dan marathon. Menurut Suratmin (2018:12), lari cepat 100 meter adalah perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal. Lari 100 meter sering disebut juga

dengan lari *sprint*, karena jarak lari yang ditempuh adalah pendek. Untuk itu waktu yang ditempuh sangat singkat. Tujuan utama dari lari *sprint* yaitu untuk menghasilkan kecepatan yang horizontal, yang dapat dihasilkan dari dorongan badan kedepan.

Penguasaan teknik *start*, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish*, sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 100 meter. Teknik *start* ada tiga macam *start* yang digunakan, yaitu *start* jongkok, *start* berdiri dan *start* melayang. Lari jarak pendek menggunakan *start* jongkok. Teknik berlari pada jarak pendek yang harus diperhatikan adalah ayunan lengan, langkah kaki, dan condongan badan. Komponen utama yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan lari 100 meter adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan lari untuk menempuh jarak dengan mencapai waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Hidayat (2014:61), kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat atau lebih sederhana kecepatan yaitu kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seorang pelari yang mempunyai fisik tinggi dan besar akan memiliki kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan, lebih baik dari pada orang yang bertubuh kecil dan pendek. Struktur tubuh sangat penting dalam pencapaian dan keberhasilan seseorang atlet secara maksimal dalam suatu cabang olahraga. Upaya untuk mendukung prestasi *sprinter* yang baik, dan menghasilkan lari yang maksimal, ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus ditingkatkan melalui program latihan kondisi fisik yaitu reaksi, *power* otot tungkai, kelenturan tubuh, daya tahan, kekuatan, dan kecepatan. Menurut Syafrudin (2011:69), pada

lari 100 meter sprint dibutuhkan komponen atau unsur kondisi fisik antara lain (1) kecepatan reaksi untuk *start*, (2) kekuatan kecepatan sampai 30 meter pertama, (3) akselerasi atau percepatan dari 30 meter sampai jarak 80 meter, (4) daya tahan kecepatan pada 20 meter terakhir.

Seorang *sprinter* harus memiliki reaksi yang tinggi dalam melakukan *start*, karena dalam perlombaan *sprint* khususnya lari jarak 100 meter, reaksi sangat dibutuhkan ketika pada saat meninggalkan *block start*. Semakin cepat reaksi dari *sprinter*, semakin cepat pula *sprinter* akan meninggalkan *block start*. Menurut Sukadiyanto (2010:175), kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi rangsangan dan gerak tubuh ketika seseorang menanggapi suatu rangsangan melalui indra tertentu (Adinda Rarasti, 2019:101). Faktor yang menentukan kecepatan khusus pada kecepatan reaksi yaitu tergantung dari susunan syaraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman dari panca indra didalam menerima suatu rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot.

*Power* otot tungkai merupakan perpaduan dari kecepatan dan kekuatan *power* otot tungkai, dimana sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga yang memerlukan eksplosif, khususnya pada lari 100 meter. Kemampuan dalam lari sangat membutuhkan *power* otot tungkai yang bertujuan untuk mencapai kecepatan tinggi pada saat lari. Pada saat kaki menumpu dan tolakan mendorong tanah tungkai harus kuat, sehingga gaya dorong yang dihasilkan besar. Menurut Hidayat (2014:61), *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* adalah kekuatan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat, kemampuan

otot untuk mengatasi beban/tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi (Harsono, 2007:200).

Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kecepatan. Menurut Iwan Setiawan (2005:67), *fleksibilitas* adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga, misalnya dalam cabang olahraga yang banyak menuntut pergerakan sendi. Kelentukan yang baik akan membuat seseorang *sprinter* bergerak dengan baik dan prestasinya dapat meningkat salah satunya yang didukung dari kelentukan ruang gerak sendi-sendinya.

Berdasarkan objek yang dipilih oleh peneliti yaitu atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Kabupaten Klungkung, dimana prestasi dari atlet PASI Kabupaten Klungkung dalam mengikuti ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang belum maksimal, Dibuktikan dengan hasil yang diperoleh pada PORPROV tahun 2017 yang diselenggarakan di Kabupaten Gianyar, Kabupaten Klungkung memperoleh 4 medali perak, 2 medali perunggu dan tidak memperoleh medali emas. Sedangkan PORPROV tahun 2019 yang diselenggarakan di Kabupaten Tabanan, Kabupaten Klungkung meraih 2 medali emas, 1 medali perak dan 1 medali perunggu. Pada nomor lari 100 meter, atlet Kabupaten Klungkung belum pernah meraih medali di ajang PORPROV.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, peneliti akan melaksanakan pelatihan lari 100 meter PASI Kabupaten Klungkung dengan komponen kondisi fisik yang nantinya bisa digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan latihan. Berdasarkan

kegiatan observasi yang dilakukan di PASI Kabupaten Klungkung, didapatkan hasil bahwa komponen kondisi fisik atlet belum maksimal, pada saat atlet melakukan latihan peneliti melihat dan mengamati dari cara atlet melakukan *start* dimana pada saat aba-aba “Ya” reaksi dari atlet saat akan meninggalkan *start block* masih kurang, peneliti juga melihat kurangnya *power* saat melakukan tolakan pada tumpuan kaki ketika pada saat lari, serta kurangnya kelentukan tubuh pada saat melakukan gerakan lari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui kontribusi kecepatan reaksi, *power* otot tungkai, dan kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter. Oleh karena itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Kontribusi Kecepatan Reaksi, *Power* Otot Tungkai, dan Kelentukan Tubuh terhadap Kecepatan lari pada pelari 100 meter pada Atlet PASI Kabupaten Klungkung”.

## 1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya kontribusi kecepatan reaksi terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter.
2. Belum diketahuinya kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter.
3. Belum diketahuinya kontribusi kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter.

4. Belum diketahuinya kontribusi kecepatan reaksi, *power* otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter.

### 1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi diatas, maka batasan masalahnya sebagai berikut:

1. Kontribusi kecepatan reaksi terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
2. Kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
3. Kontribusi kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
4. Kontribusi kecepatan reaksi, *power* otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.

### 1.4 RUMUSAM MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi kecepatan reaksi terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung?
2. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung?
3. Apakah terdapat kontribusi kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung?

4. Apakah terdapat kontribusi kecepatan reaksi, *power* otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung?

### 1.5 TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi kecepatan reaksi terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
2. Kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
3. Kontribusi kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.
4. Kontribusi kecepatan reaksi, *power* otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter pada atlet PASI Kabupaten Klungkung.

### 1.6 MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan yang dicapai adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan bidang kepelatihan pada khususnya yang

akan dikaitkan dengan kontribusi kecepatan reaksi, *power* otot tungkai, dan kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter.

## 2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu:

- a) Bagi atlet yang terlibat langsung dalam penelitian ini, akan memperoleh hasil untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari pada pelari 100 meter.
- b) Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menyusun program pelatihan yang lebih baik sehingga kedepannya dapat melatih atlet-atletnya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
- c) Bagi peneliti lainnya, dapat dijadikan manfaat sebagai kajian ilmiah yang berhubungan dengan kecepatan lari pada pelari 100 meter.

