

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar. Pada pasal 28 C ayat 1 UUD 1945 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Iyakrus, 2019)

Dikalangan masyarakat kita, era digital sekarang kurang peduli terhadap kondisi kesehatan dan jasmani, disebabkan terlalu sibuk berhadapan dengan alat elektronik dan kebanyakan menghabiskan waktu dalam ruangan yang tertutup tanpa aktivitas yang terlalu banyak, olahraga masih di anggap kurang penting dan membuang-buang tenaga padahal banyak dampak positif berolahraga terhadap kondisi fisik serta psikis. Lari merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dilakukan sehingga banyak orang yang gemar melakukannya, selain mudah lari juga memiliki manfaat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh seperti menyehatkan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan lain sebagainya (Makrus, 2017).

Pada bidang atletik sendiri lari dibagi dalam berbagai nomer yaitu, lari jarak pendek (lari sprint), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau marathon. Lari sprint (lari jarak pendek) adalah suatu perlombaan dengan atlet yang menggunakan kecepatan penuh dengan jarak 60 meter, 80 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Seorang pelari wajib pengetahui dasar-dasar teknik lari sprint supaya pelari tersebut mendapatkan hasil yang maksimal (Saputra, 2018).

Lari sprint adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter, sehingga kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan, kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot – otot yang diubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Salahudin & Rusdin, 2020). Pelari sprint harus dicari atlet yang sebagian besar memiliki otot putih atau fast tuwis, karena seorang pelari sprint, selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, kekuatan, power otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelentukan, dan daya tahan anaerobik, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari sprint, untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi (Mukrimaa *et al.*, 2016).

Unsur gerak dalam lari terdiri dari (1) gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah yaitu paha, tungkai bawah, dan kaki), (2) gerakan lengan (lengan atas, lengan bawah, dan tangan), (3) sikap badan, dan (4) koordinasi yang selaras dari semua unsur gerak tersebut. Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis akhir. Gerakannya berupa pengulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah dilakukan. Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang. Ukuran tungkai yang panjang akan memberikan keuntungan dalam jangkauan langkah (Rudiyanto. *et al.*, 2012).

Tungkai dalam tubuh terdiri dari tungkai atas dan tungkai bawah, yaitu bagian bawah tubuh manusia yang berfungsi menggerakkan tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Gerakan pada tungkai tersebut disebabkan oleh adanya otot dan tulang, otot sebagai alat gerak aktif dan tulang sebagai alat gerak pasif (Salahudin & Rusdin, 2020).

Tinggi badan merupakan salah satu indikator dalam menyelesaikan lari. Seorang pelari yang memiliki badan proporsional yang tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang. Panjang langkah dari tungkai yang panjang sebagian besar mempengaruhi kecepatan lari karena pelari dengan tungkai panjang memiliki langkah yang lebar daripada pelari dengan tungkai yang pendek, selain itu semakin panjang otot semakin panjang pula tulangnya, kemungkinan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan (Mustakim *et al.*, 2019).

Kecepatan adalah komponen utama dalam nomor lari jarak *pendek (lari sprint)*, semakin cepat seorang berlari maka semakin sedikit waktu yang diperlukan untuk mencapai *finish*. Untuk memperoleh kecepatan yang baik perlu didukung oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu panjang tungkai. Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis finish (Mustakim *et al.*, 2019)

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa bahwa panjang tungkai berhubungan erat dengan kecepatan lari 60 meter pada siswa SD dengan tingkat hubungan 95,4%. Hal ini mendukung penelitian terdahulu menunjukkan bahwa power otot tungkai dan panjang tungkai mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kecepatan lari.

Hasil data perlombaan antar siswa sd se-kecamatan sumowono dilaksanakan pada tahun 2022 lalu siswa ahmad saichun sukses menorehkan waktu 10.10 detik. Sementara annisa pangestu berhasil finis 10.93 detik. Catatan waktu keduanya lebih baik daripada ketika sesi latihan disekolahan . Baik saichun dan annisa berhasil mengamankan status pelari 60 meter terbaik di kerjuaran antar sd se-kecamatan sumowono .

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian mengenai “ Hubungan Panjang tungkai Terhadap Kecepatan Berlari Sprint 60 meter di SDN Kebonagung 01”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan, apakah terdapat hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari sprint 60meter siswa SDN kebonagung 01?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter siswa kelas V-VI SDN kebonagung 01.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran panjang tungkai siswa keals V-VI SDN kebonagung 01 kec.sumowono.
- b. Untuk mengetahui gambaran kecepatan siswa keals V-VI SDN kebonagung 01
- c. Untuk mengkaji hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter siswa kelas V-VI SDN kebonagung 01

D. Manfaat Penelitian

1. Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan referensi untuk peneliti berikutnya.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta dapat menerapkan ilmu yang didapat kepada sekolah SDN kebonagung 01 kec.Sumowono.
- c. Hasil penelitian ini dapat dapat digunakan sebagai bahan evaluasi di SDN kebonagung 01 kec.Sumowono.

2. Teoritis

Dari hasil penelitian yang didapat diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk menunjang prestasi terkait hubungan pangjang tungkai dengan kecepatan berlari sprint 60 meter siswa kelas V-VI SDN kebonagung 01 kec.sumowono.