

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya sehingga atletik bisa dianggap sebagai induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti lomba/perlombaan atau pertandingan. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan melempar (Purnomo, 2017:1).

Selain itu atletik merupakan salah satu pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA). Sedangkan, bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang wajib dipelajari. Salah satu nomor yang selalu dipelajari dalam cabang atletik adalah lari, yang terdiri dari nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh.

Disamping faktor fisiologis, ada beberapa faktor penunjang dalam usaha untuk meningkatkan kecepatan lari. Salah satu faktor penunjang tersebut adalah faktor anatomis yang meliputi: ukuran tinggi, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh (Purnomo, 2017:3). Berdasarkan fakta yang terjadi pada suatu kejuaraan dunia sprint 100 meter pria di Berlin (IAAF World 2 Championship ke-12 tahun 2009),

pada babak final yang menyisakan 8 atlet dari berbagai negara, rata-rata tinggi badan atlet mencapai 184,1 cm dan berat badannya mencapai rata-rata 80,7 kg. Dengan postur tubuh yang ideal rata-rata waktu yang dihasilkan para atlet tersebut adalah 9,92 detik. Kejuaraan tersebut dimenangkan oleh Usain bolt pelari sprint 100 meter putra asal Jamaica. Dengan tinggi badan mencapai 193 cm dan berat badan 76 kg Bolt dapat menempuh jarak 100 meter dalam waktu 9,58 detik. Catatan waktu tersebut menjadi rekor kecepatan lari sprint 100 meter tercepat hingga saat ini. Bila ditinjau dari fakta diatas seharusnya postur tubuh memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap prestasi olahraga *sprint* 100 meter. Namun untuk membuktikannya secara ilmiah maka harus dilakukan penelitian.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal seseorang dalam melakukan lari jarak pendek (sprint) antara lain dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik seperti kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai, tinggi badan, dan lingkar paha, Selain itu faktor kekuatan otot tungkai tinggi badan dan lingkar paha dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) seperti yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya tentang besarnya hasil yang mempengaruhi kecepatan berlari. Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat – cepatnya dalam jarak 100 meter sampai dengan 400 meter.

Beberapa macam faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari yaitu faktor fisiologis dan anatomis. Adapun faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan berlari menurut para ahli antara lain: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot tungkai. Selain faktor fisiologis, ada faktor

penunjang untuk meningkatkan kecepatan lari. Menurut Pradana (2019), faktor penunjang tersebut adalah faktor anatomis yang meliputi, ukuran tinggi badan, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh.

Berdasarkan fakta yang terjadi pada suatu kejuaraan dunia *sprint* 100 meter di Berlin (*IAAF World Championship* ke-12 tahun 2009), dapat ditarik kesimpulan bahwa berat badan dan panjang tungkai dapat mempengaruhi kecepatan berlari. Menurut penelitian terdahulu, postur tubuh memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter. Berbagai penelitian telah sering dilakukan demi meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada pemain sepakbola. Namun informasi dari hasil penelitian sebelumnya mengenai faktor anatomis yang memberikan kontribusi terhadap kecepatan lari masih kurang dan terbatas

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar kontribusi berat badan terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas IV SDN Kayuringin Jaya III Kota Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Karena luasnya permasalahan maka peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut :

- a. Penelitian difokuskan pada kontribusi berat badan terhadap kemampuan lari 100 meter
- b. Sasaran atau objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Kayuringin Jaya III Kota Bekasi

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara berat badan dengan prestasi belajar lari 100 meter pada siswa siswa kelas IV di SDN. Kayuringin Jaya III Kota Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah ingin memperoleh gambaran secara empiris seberapa besar hubungan antara berat badan dengan prestasi belajar lari 100 meter pada siswa kelas IV SDN Kayuringin Jaya III Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Dari Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah bagi peneliti di bidang olahraga untuk mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga atletik. Secara khusus hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Sebagai bahan pengetahuan atau pedoman bagi para guru di SDN Kayuringin Jaya III
2. Sebagai bahan masukan atau informasi bagi guru olahraga yang berkaitan dengan perolehan hasil kontribusi berat badan terhadap lari 100 meter
3. Sebagai bahan masukan dan bahan pertimbangan yang bermanfaat bagi pelatih dalam rangka mengembangkan dan menyempurnakan program latihan lari 100 meter

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman, maka akan dijelaskan istilah – istilah yang dipergunakan sesuai dengan kata – kata atau kalimat yang terdapat pada judul penelitian ini. Penjelasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan kilogram (Komaini, 2017: 16).

2. Lari Cepat adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari suatu tempat ke tempat lain secara cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (Purnomo, 2017:40). Lari cepat dalam penelitian ini adalah lari cepat 100 meter.

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah suatu pendapat atau opini yang telah diyakini kebenarannya dan dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan suatu masalah. Sesuai dengan penjelasan Arikunto (2016:104) bahwa anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran kebenarannya diterima oleh peneliti. Anggapan dasar pada suatu penelitian diperlukan sebagai pegangan dalam proses penelitian dan sebagai titik tolak dari semua proses yang dikerjakan penulis. Setiap kegiatan sudah pasti memerlukan waktu atau kesempatan yang memadai agar tujuan yang diharapkan dari kegiatan tersebut dapat tercapai.

Setelah peneliti menjelaskan permasalahan secara jelas, yang dipikirkan selanjutnya adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau masalahnya dalam hubungan yang lebih luas. Anggapan dasar adalah sebuah tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti (Arikunto, 2016:104). Seorang peneliti perlu merumuskan anggapan dasar yang bertujuan sebagai berikut:

- a) Agar ada dasar berpijak yang kokoh bagi masalah yang sedang diteliti
- b) Untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian
- c) Untuk menentukan dan merumuskan hipotesis

Penulis mempunyai anggapan dasar bahwa berat badan berkontribusi besar terhadap kemampuan lari cepat 100 meter pada siswa kelas IV SDN Kayuringin Jaya III Kota Bekasi.

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan penuntun kearah penelitian untuk penjelasan yang harus dicari pemecahannya. Mengenai hipotesis Iskandar (2017:56) menjelaskan sebagai berikut: Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian. Hipotesis adalah suatu pernyataan yang masih harus diuji kebenarannya. Hipotesis adalah sarana penelitian ilmiah yang penting dan tidak bisa ditinggalkan, karena ia merupakan instrument kerja dari teori. Iskandar (2017:56), menyatakan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap persoalan penelitian sebelum pengumpulan data.

Untuk mengarahkan penelitian ini, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai pedoman sementara untuk menjawab permasalahan yang ada, yaitu bahwa berat badan menunjukkan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa kelas IV SDN Kayuringin Jaya III Kota Bekasi.