

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan. Olahraga juga adalah satu tingkahl aku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar di dalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan *stres*. Oleh karena itu benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas, osteoporosis, nyeri punggung, dan dapat meningkatkan suasana hati yang tenang dan mengurangi *stres*.

Olahraga juga bisa membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia baik yang menginginka bentuk tubuh yang berotot juga bias menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Agar manfaat yang dicapai lebih maksimal, para ahli merekomendasikan untuk melakukan 20 sampai 30 menit aktivitas jogging atau lebih dalam seminggu serta berbagai kegiatan olahraga lainnya untuk menguatkan otot dan peregangan setidaknya dua kali seminggu. Dan ada pula jenis-jenis olahraga salah satunya adalah basket, futsal, bulutangkis, rugby, sepakbola, sepak takraw dan atletik.

Mengenai atletik lari jarak pendek menempuh jarak 100 sampai 400 meter. Sebelum berlari, peserta akan menempelkan telapak tangannya ketanah. Mata memandang kedepan. Mengayunkan lengan seperlunya. Menyondongkan badan kedepan secara vertikal. Mengayunkan paha kedepan yang disesuaikan dengan panjang tungkai sambil mengangkat lutut lebih tinggi. Pada lari jarak pendek kaki menempel, dimana ujung kaki dan tumit menolak tanah menggunakan ujung kakinya. Pada hitungan ketiga dilakukan dengan cara berdiri. Poin penting pada lari jarak menengah ini adalah berlari seadanya. Jangan terlalu memaksakan. Saat mendekati finish, pasti kan kecepatan lari dipercepat.

Daya tahan tubuh adalah latihan fisik salah satu bentuk latihan untuk mengukur kebugaran jasmani terhadap atletik jarak menengah. Latihan daya tahan tubuh terdiri beberapa bentuk aktivitas yang terpadu berkesinambungan dengan metode latihan program tersebut seperti bola-bola kaki, lompat kijang, hophop, dan juga lompat kodok. Dalam olahraga atletik lari yang berperan lebih pentingnya panjang langkah kaki, gerakan langkah kaki dilakukan lebih santai atau lebih lambat dari pelari sprint dan dengan langkah konstan dan terkoordinasi dengan baik. Posisi tubuh kecondongan posisi tubuh dalam lari jarak pendek tidak seconding lari sprint, sedikit lebih rileks, dan pandangan kedepan. Ayunan Lengan mengayun kedepan dan kebelakang dalam ayunan terkoordinasi dengan gerakan kaki tangan depan yang ayunannya hampir pada ketinggian bahu. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2017 jam 16:42 WIB. Pada saat kegiatan di Stadion Korpri yang sudah disesuaikan pada hari Selasa, Jumlah *atlet* yang ada di *club 212* bangkit berjumlah 15 orang. Setelah saya observasi ke *club 212* bangkit, saya mengamati *speed* dan *VO2 Max.* para *atlet* sudah cukup baik, sehingga saya tertarik untuk mencari hubungan antara *speed* dan *VO2 Max.* di *club 212* bangkit.

Dari hasil observasi pada atlet *club 22* bangkit cisaat diperoleh hasil skor lari atlet masih banyak yang kurang mencapai waktu yang ditargetkan. Para atlet mendapatkan waktu rata-rata di atas 17 detik, padahal batas waktu maksimal seorang pelari jarak pendek 00 meter maksimal detik. Sehingga para atlet kebanyakan masih kurang mencapai waktu yang ditargetkan. Setelah penulis melakukan observasi di Stadion Korpri pada *Club 212* Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi pada tanggal 02 Oktober 2017 jam 16:42 WIB. Diperoleh hasil bahwa masih banyak atlet yang kurang mampu dalam menguasai keterampilan teknik lari jarak pendek 100 meter. Menurut pelatih Bapak Supyani hal tersebut disebabkan oleh kurangnya kecepatan *Speed* dan Kekuatan *VO2 Max.* atlet pada saat melakukan lari jarak pendek hal ini menyebabkan perkenaan kaki dan kinerja otot kaki pada saat berlari tidak maksimal sehingga menyebabkan atlet tidak dapat berlari dengan maksimal dan waktu yang ditempuh tidak sesuai. Padahal kecepatan *Speed* dan Kekuatan *VO2 Max.* merupakan factor utama yang sangat

mempengaruhi. Faktor tersebut dapat mempengaruhi kinerja otot kaki sehingga menyebabkan otot kaki dapat bergerak dengan cepat dan maksimal

Di samping itu, apabila kecepatan *Speed* dan Kekuatan *VO2 Max.* yang dimiliki atlet sudah baik maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam memberikan arahan lari jarak pendek 100 meter. Kondisi tersebut dapat meminimalkan terjadinya kesalahan dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter. Sehingga pelatih dalam memberikan teknik lari jarak pendek 100 meter akan lebih cepat tercapai sasaran yang akan dituju. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk mencoba meneliti di Stadion Korpri pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi. Agar dapat mengetahui faktor yang menyebabkan tidak maksimalnya atlet Pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi dalam melakukan Lari Jarak Pendek 100 meter dalam olahraga atletik

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mencoba meneliti dengan judul “Hubungan Antara Kecepatan (*Speed*) dan Kekuatan *VO2 Max.* dengan Lari Jarak Pendek 100 meter Dalam Olahraga Atletik Pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas maka rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (*Speed*) dengan lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga Atletik pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi tahun 2018?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan *VO2 Max.* dengan lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga Atletik pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi tahun 2018?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (*Speed*) dan kekuatan *VO2 Max.* dengan lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga Atletik pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi tahun 2018?

C. Batasan Masalah

Pada setiap penelitian terdapat batasan masalah hal tersebut dilakukan agar tidak terjadi perluasan permasalahan, adapun batasan masalah pada penelitian ini yaitu Hubungan Antara kecepatan (*Speed*) dan Kekuatan *VO2 Max.* dengan Lari Jarak Pendek 100 meter Dalam Olahraga Atletik Pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang di ajukan, maka dari peneliti ini yang sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan yang signifikan antara kecepatan (*Speed*) dengan lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga Atletik pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
2. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan yang signifikan antara kekuatan *VO2 Max.* dengan lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga Atletik pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi tahun 2018.
3. Untuk mengetahui dan menganalisa hubungan yang signifikan antara kecepatan (*Speed*) dan Kekuatan *VO2 Max.* dengan lari jarak pendek 100 meter dalam olahraga Atletik pada Club 212 Bangkit Cisaat Kabupaten Sukabumi tahun 2018.

E. Manfaat Penelitian

Peneliti dapat memberikan sumbangan atau manfaat bagi berbagai pihak:

1. Teoritik
Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai latihan jarak pendek 100 meter akan meningkatkan daya tahan tubuh secara signifikan, lari sprint juga untuk meningkatkan *VO2 Max.*
2. Praktis
 - a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini bias juga dijadikan bahan ajar di lapangan.

- b. Bagi peneliti, hasil ini bias bermanfaat dan juga bias menjadi pengalaman untuk kedepannya serta bisa di jadikan bahan ajar juga lapangan.
- c. Bagi atlit, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan atlit dan bias meningkatkan prestasi di bidang olahraga atletik jarak pendek 100 meter.