**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

 Dewasa ini olahraga merupakan hal yang sangat penting, sebagai program kehidupan yang sehat. Kegiatan olahraga telah mendapat perhatian dari pemerintah dan seluruh rakyat, baik yang tinggal di kota maupun yang tinggal di pelosok-pelosok pedesaan. Olahraga telah mendapat tempat yang penting, dan tidak lagi dianggap sebagai milik sekelompok usia tertentu, akan tetapi semua usia dapat melakukannya. Hal ini dapat dilihat pada negara-negara yang dimana kemajuan teknologinya telah maju dengan pesatnya. Kebutuhan olahraga ini telah dirasakan perlunya, karena banyak aktifitas-aktifitas manusia yang memerlukan gerak, agar supaya badan tetap sehat serta tingkat kesegaran jasmani seseorang tetap dalam kondisi prima.

 Pemassalan dan pembinaan merupakan satu proses yang saling berkaitan dan saling menunjang, dengan tujuan untuk memperkuat dasar dan prestasi olahraga di Indonesia. Yang dimaksud dengan pemassalan dan pembinaan disini, bukanlah berarti banyaknya atau ramainya kegiatan atletik, akan tetapi kegiatan yang berkesinambungan, sehingga tidak terjadi kevakuman akan bibit-bibit pemain dimasa yang akan datang. Sedangkan yang melaksanakan pembinaan pada cabang olahraga atletik adalah; para pembina yang meliputi pelatih dan guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Dalam hubungannya, tugas sebagai pelatih dan guru pendidikan jasmani adalah memperkaya diri dengan berbagai bentuk latihan atau metode mengajar yang telah dikuasainya, dengan tujuan untuk menyempurnakan metode lama yang tidak efisien lagi untuk dipergunakan. Kekeliruan yang dilakukan oleh para pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam penyajian atau memilih bentuk-bentuk latihan, akan memberikan kesukaran dalam memperbaiki kebiasaan yang kurang tepat atau salah.

 Hampir semua negara didunia ini menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga dinegaranya, oleh karena olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani penduduk suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil serta. pada gilirannya olahraga akan membawa keharuman nama Bangsa dan Negara di forum Internasional.

 Di negara kita prestasi olahraga yang telah dicapai dari waktu ke waktu mengalami pasang surut diakibatkan oleh berbagai faktor hambatan. Namun dalam dekade ini boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan. Ini dapat dilihat pada beberapa cabang olahraga yang telah mampu mengukir prestasi, baik cabang olahraga perorangan maupun cabang olahraga beregu atau tim, seperti atletik,bulu tangkis, sepaktakraw dan lainnya. Prestasi yang telah dicapai harus terus ditingkatkan secara optimal untuk mengharumkan dan mengangkat derajat bangsa kita diforum internasional.

 Pencapaian prestasi yang optimal dari seoarang atlet ditentukan oleh tingkat kesegaran fisik. Untuk itu, melalui latihan fisik atlet mempersiapkan diri untuk tujuan tertentu. Tujuan pelatihan fisik yang utama dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuannya ke standar yang paling tinggi.

 Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja. Latihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata, tetapi tidak demikian halnya apabila latihan dilakukan secara teratur.

 Dengan dukungan kondisi fisik yang baik akan lebih memberikan kesiapan kemampuan fungsional organ tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Namun semua ini tergantung pada kesiapan dan keseriusan atlet dalam melaksanakan program latihan.

 Dalam upaya peningkatan prestasi diperlukan usaha yang multidisipliner dan penekanan secara ilmiah merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan. Sudah berbagai penelitian dilakukan untuk menggali informasi - informasi aktual khususnya yang berkaitan dengan kemampuan fisik yang menujang pencapaian prestasi.

 Di SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar setiap mengikuti perlombaan lari 60 meter belum pernah memperlihatkan hasil yang menggembirakan, padahal sebelum mereka mengikuti suatu perlombaan selalu diberikan latihan lari *sprint*60 meter dengan harapan agar mereka dapat memperlihatkan hasil yang menggembirakan, akan tetapi hasilnya tetap masih jauh dari harapan. Oleh karena itu, sehingga perlu diteliti kondisi fisik yang berpengaruh pada lari cepat 60 meter.

 Kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap murid agar dapat berprestasi pada setiap cabang olahraga yang digelutinya. Oleh karena olahraga dewasa ini, olahraga bukan sekedar untuk berekreasi saja, tetapi sudah merupakan ajang pembuktian tingkat prestasi.

 Seperti halnya olahraga atletik khususnya dinomor lari cepat/ sprint 60 meter, dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan tungkai, kaki, gerak lengan, sikap badan dan koordinasi semua unsur gerak tubuh tersebut. Serangkaian gerakan tersebut merupakan satu kesatuan urutan gerak yang tidak terputus- putus, artinya antara gerakan yang satu dengan gerakan yang lainnya merupakan suatu koordinasi gerakan yang dilakukan dalam waktu yang sangat cepat dan relatif singkat, sehingga dalam pelaksaannya hampir tidak terlihat adanya perbedaan gerakan.

 Adapun komponen kondisi fisik yang diduga berperan dan menunjang pencapaian prestasi pada lari cepat 60 meter diantaranya adalah panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai. Ketiga komponen kondisi fisik ini dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal sesuai dengan tingkat kebutuhan yang diperlukan dalam lari 60 meter agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

 Mengenai unsur kondisi fisik seperti panjang tungkai, memiliki peranan penting dalam menunjang kecepatan lari 60 meter yang baik, karena orang yang memiliki tungkai yang panjang dengan keserasian tinggi dan besar tubuh yang ideal akan lebih unggul dalam beberapa hal yang, baik dari segi kemampuan fisik maupun dari segi jangkauan dibandingkan dengan orang yang bertungkai pendek dan kecil. Sehingga dapat dikatakan bahwa panjang tungkai merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dan turut menentukan baik tidaknya kemampuan seseorang dalam lari 60 meter utamanya dalam melakukan langkah yang panjang dan cepat pada lari 60 meter.

Peranan keseimbangan sangat diperlukan dalam melakukan lari cepat 60 meter, sehingga pelari dapat berlari lurus sehingga dapat mencapai garis finis dengan cepat tanpa adanya gangguan yang dapat mengganggu kemampuan larinya karena pada pelaksanaannya dapat dilakukan dalam keadaan seimbang

 Kecepatan lari 60 meter juga dipengaruhi oleh unsur daya ledak tungkai, dalam hal ini kecepatan lari dapat ditingkatkan jika didukung dengan daya ledak tungkai yang baik. Karenanya lari cepat 60 meter membutuhkan daya ledak tungkai yang merupakan perpaduan gerakan antara kecepatan dan kekuatan terutama pada saat melakukan start, sehingga memungkinkan menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Karena dengan daya ledak tungkai yang baik akan dapat membantu dan menghasilkan tolakan yang kuat dan cepat pada saat berlari dan hal ini dapat menunjang dalam memperoleh kecepatan lari yang tinggi. Daya ledak tungkai yang kurang baik menyebabkan lemahnya tolakan tungkai sehingga kecepatan dalam lari akan berkurang pula, sehingga tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai prestasi maksimal. Hal ini merupakan masalah yang perlu dicarikan jalan pemecahannya.

 Jika panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai kurang baik, maka tidak memungkinkan untuk mencapai prestasi lari cepat 60 meter secara maksimal pada murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar. Hal ini merupakan masalah yang perlu dicarikan jalan keluarnya melalui penelitian.

 Berdasarkan uraian tersebut diatas, sehingga dapat dikatakan bahwa panjang tungkai, keseimbangan daya ledak tungkai yang dimiliki seorang murid diprediksikan dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari cepat 60 meter. Dengan dasar ini penulis bermaksud mengetahui secara pasti melalui prosedur ilmiah serta melalui penelitian dengan judul “Pengaruh Panjang Tungkai, Keseimbangan dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar”.

1. **Rumusan Masalah**

 Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan bahwa panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai akan memberikan pengaruh terhadapat kecepatan Lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.

 Dengan demikian dalam penelitian ini akan dikaji secara terperinci tentang pengaruh panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai. Adapun permasalahan yang perlu dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
2. Apakah ada pengaruh langsung keseimbangan terhadapdaya ledak tungkaimurid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
3. Apakah adapengaruh langsung panjang tungkai terhadapkecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
4. Apakah ada pengaruh langsung keseimbangan terhadapkecepatan lari 60 metermurid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
5. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadapkecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
6. Apakah ada pengaruh panjang tungkai terhadapkecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali melalui daya ledak tungkai?
7. Apakah ada pengaruh keseimbangan terhadapkecepatan lari 60 metermurid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali melalui daya ledak tungkai?

**C. Tujuan Penelitian**

 Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap daya ledak tungkaimurid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
3. Untuk mengetahui apakah adapengaruh langsung panjang tungkai terhadapkecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung keseimbangan terhadapkecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadapkecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
6. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh panjang tungkai terhadapkecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalui daya ledak tungkai.
7. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh keseimbangan terhadapkecepatan lari 60 metermurid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalui daya ledak tungkai.

**D. Manfaat Hasil penelitian**

 Hasil yang dicapai dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoriti

Dapat lebih memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya dibidang keolahragaan, tentang pengaruh panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter.

1. Manfaat Praktis:

Sebagai bahan perbandingan bagi pembina, guru penjas maupun pelatih olahraga atletik khusus dinomor lari *sprint*, bahwa unsur fisik panjang tungkai, keseimbangan dan daya ledak tungkai dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam memilih maupun untuk meningkatkan prestasi altet/murid yang dibinanya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* + 1. **KESIMPULAN**

 Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

* + - 1. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
			2. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
			3. Adapengaruh langsung panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
			4. Ada pengaruh langsung keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
			5. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
			6. Ada pengaruh panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali melalui daya ledak tungkai.
			7. Ada pengaruh keseimbangan terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali melalui daya ledak tungkai.
		1. **SARAN**

 Agar hasil penelitian dapat dimanfaatkan untuk memperkaya khasanah disiplin pendidikan jasmani, khususnya untuk meningkatkan kecepatan lari60 meter pada cabang olahraga Atletik, maka saran yang dikemukakan sebagai berikut :

1. Pembina, pelatih dan guru penjas bahwa panjang tungkai, keseimbangan dinamis dan daya ledak tungkai sangat berpengaruh terhadap kecepatan lari 60 meter, sehingga dalam pencarian dan pembinaan atlet pemula atau murid dapat memperhatikan serta mempertimbangkan faktor-faktor tersebut.
2. Penelitian ini sebaiknya dikembangkan pada populasi yang berbeda dan ruang lingkup permasalahan yang diperluas serta lebih spesifik lagi.