**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

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 Indonesia 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, bulutangkis, 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 kondisi fisik ke standar yang paling tinggi.

Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga meningkatkan kecepatan 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 tidak teratur.

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

Dalam upaya peningkatan prestasi diperlukan usaha yang multi disipliner dan penekanan secara ilmiah merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan. Sudah berbagai penelitian dilakukan untuk menggali informasi – informasi aktual khususnya yang berkaitan dengan struktur tubuh dan kondisi fisik yang menujang pencapaian prestasi. Kemampuan fisik yang baik mutlak harus dimiliki oleh setiap atlet agar dapat berprestasi pada setiap cabang olahraga yang digelutinya. Oleh karena, olahraga dewasa ini bukan sekedar untuk berkreasi 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 struktur tubuh dan komponen kondisi fisik yang diduga berperan dan menunjang pencapaian kecepatan pada lari cepat 60 meter diantaranya adalah kecepatan reaksi kaki, panjang tungkai, daya ledak tungkai. Ketiga komponen ini dapat ditingkatkan sampai batas submaksimal sesuai dengan tingkat kebutuhan yang diperlukan dalam lari 60 meter agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Unsur kecepatan merupakan unsur fisik yang sangat diperlukan dibanyak cabang olahraga, salah satunya cabang atletik khususnya pada nomor lari cepat (sprint). Meningkatkan kecepatan akan menyebabkan koordinasi kerja otot – otot menjadi lebih baik, sehingga peningkatan panjang langkah dan frekuensi langkah akan menghasilkan kecepatan lari. Oleh sebab itu, kecepatan reaksi kaki akan diperlukan pada saat start, karena untuk dapat terlepas dari tempat start dengan secepat mungkin maka dibutuhkan kecepatan dari kaki untuk berkontraksi dengan cepat dalam meninggalkan tempat start, dan hal ini dapat menunjang dan memperoleh kecepatan lari yang optimal sampai garis finish.

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 kecepatan 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 kecepatan seseorang dalam lari 60 meter.

Daya ledak tungkai, dalam hal ini kecepatan lari dapat ditingkatkan jika didukung oleh 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 sampai ke garis finish dibutuhkan daya ledak tungkai, 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.

Melihat prestasi murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar dalam mengikuti setiap perlombaan lari 60 meter sangat memprihatinkan, karena setiap mengikuti perlombaan tidak pernah memperlihatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Ini merupakan masalah yang perlu dicarikan jalan keluarnya melalui penelitian. Oleh karena itu sehingga perlu dilakukan penelitian.

Dengan dasar ini, sehingga penulis bermaksud mengetahui secara pasti melalui prosedur ilmiah serta melalui penelitian dengan judul “Pengaruh Kecepatan Reaksi Kaki, Panjang Tungkaidan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar”.

1. **Rumusan Masalah**

Agar tidak menimbulkan salah pengertian dan meluasnya pembahasan dalam penelitian ini, maka masalah yang perlu dibatasi secara spesifik dan dirumuskan dalam bentuk pertanyaan singkat dan jelas. Adapun permasalahan yang perlu dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh langsung kecepatan reaksi kaki terhadapdaya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
2. Apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
3. Apakah ada pengaruh langsung kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
4. Apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
5. Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar?
6. Apakah ada pengaruh kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalaui daya ledak tungkai?
7. Apakah ada pengaruh panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalaui daya ledak tungkai?
8. **Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kecepatan reaksi kaki terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
5. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
6. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalaui daya ledak tungkai
7. Untuk mengetahuiapakah ada pengaruh panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalaui daya ledak tungkai.
8. **Manfaat Hasil penelitian**

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

1. Manfaat Teoritis

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

1. Manfaat Praktis
2. Sebagai bahan perbandingan bagi pembina, guru penjas maupun pelatih olahraga atletik khusus dinomor lari *sprint*, bahwa unsur fisik kecepatan reaksi kaki, panjang tungkai dan daya ledak tungkai dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam memilih maupun untuk meningkatkan prestasi altet/murid yang dibinanya.
3. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**KESIMPULAN**

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

* + - 1. Ada pengaruh langsung kecepatan reaksi kaki terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
      2. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap daya ledak tungkai murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
      3. Ada pengaruh langsung kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
      4. Ada pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
  1. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar.
  2. Ada pengaruh kecepatan reaksi kaki terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalaui daya ledak tungkai
  3. Ada pengaruh panjang tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter murid SDN 031 Banu-Banua Kabupaten Polewali Mandar melalaui daya ledak tungkai.

## 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 kecepatan reaksi kaki, panjang tungkai dan daya ledak tungkai sangat berpengaruh terhadap kecepatan lari 60 meter, sehingga dalam pencarian dan pembinaan atlet pemula atau siswa 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.