

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Berlari adalah keadaan pada saat satu kaki melontarkan tubuh ke depan, lalu kemudian kaki lain menahan tubuh kita jatuh lalu kemudian melontarkan kembali tubuh kita ke depan. Hal tersebut terus di ulang ulang dengan cepat sedemikian sehingga terjadi lah sebuah hal yang disebut dengan berlari. Sedangkan lari jarak pendek adalah dimana pelari berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau yang telah ditentukan yang biasanya meliputi jarak 100meter, 200meter, dan 400meter.

Dalam lari jarak pendek kemampuan biomotor yang paling penting dan sangat dominan adalah kecepatan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari yang kemudian faktor-faktor tersebut di golongan menjadi faktor fisiologis dan faktor anatomis. Adapaun faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan berlari adalah: Kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kelentukan otot tungkai. Menurut Sajoto (1995) faktor anatomis yang mempengaruhi kecepatan berlari adalah: ukuran tinggi, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh.

Kecepatan dipengaruhi oleh waktu rekasi, sedangkan waktu reaksi tergantung pada proses rangsang indera atau syaraf pendengaran dan syaraf

perintah. Misalnya seseorang sedang melakukan start dalam lari sprint, maka waktu reaksi itu adalah waktu mendengarkan aba-aba start sampai gerak pertama yang dilakukan (Sajoto, 1995).

Para ahli penelitian dari Leningrat Physical Culture Recerch Institute yang dikutip oleh Harsono (1988) telah melakukan beberapa penelitian tersebut menyimpulkan bahwa, jika ingin mengembangkan kecepatan (speed) jangan hanya berlatih kecepatan saja, akan tetapi berlatih pula komponen-komponen lainnya seperti kekuatan dan daya tahan.

Berbagai penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari jarak pendek sudah sering dilakukan. Namun informasi yang di dapat dari penelitian-penelitian yang ada mengenai faktor anatomis yang mempengaruhi kecepatan berlari masih kurang dan terbatas. Sehingga diperlukan suatu penelitian yang lebih fokus mengenai hubungan faktor anatomis terhadap kecepatan berlari, oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang menyangkut masalah “Hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan berlari”.

Sesuai dengan Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139 yang artinya:

*“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”*

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan berlari pada anak SD?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan berlari pada anak SD.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis sendiri dan pembaca pada umumnya:

1. Bagi penulis:

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang luas mengenai hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan berlari.

2. Bagi SD terkait:

Diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan prestasi di bidang atletik khususnya berlari.

3. Bagi peneliti selanjutnya:

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan informasi bagi peneliti selanjutnya.

### **E. Keaslian Penelitian**

Pernah dilakukan penelitian mengenai 'Kekuatan Otot, Kecepatan Gerak, dan Panjang Tungkai Dalam Tendangan Jarak Jauh' tahun 2012 oleh Khoiril Anam, Hadi Setyo Subiyono, dan Sugiharto. Perbedaan yang ada dengan penelitian yang penulis lakukan adalah populasi yang diteliti. Pada penelitian penulis populasi yang digunakan adalah anak-anak SD, sedangkan pada penelitian sebelumnya menggunakan pemain sepakbola U-21. Pada penelitian saya variabel terikat yang digunakan adalah kecepatan berlari, sedangkan pada penelitian sebelumnya adalah tendangan jarak jauh.