

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan sesuatu yang tidak ternilai harganya sehingga kita wajib menjaga kesehatan salah satunya dengan olahraga. Pada masa yang serba canggih sekarang ini terutama didalam dunia kesehatan telah mengalami kemajuan. Tidak hanya upaya kuratif akan tetapi juga sudah merambah ke upaya preventif. Olahraga merupakan salah satu upaya preventif yang bisa menyehatkan tubuh dan mencegah adanya suatu penyakit.¹

Salah satu jenis olahraga yang banyak dilakukan adalah olahraga atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* yang berarti bertanding atau lomba. Atletik mulai diperlombakan dalam olimpiade pada tahun 776 SM. Di Indonesia terdapat PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) yang merupakan induk organisasi dari olahraga atletik. Atletik merupakan dasar dari olahraga lainnya.²

Pada olahraga atletik ini mempunyai dua cabang, yaitu cabang lapangan dan cabang lintasan. Pada cabang lapangan yaitu nomor lompat dan lempar, sedangkan cabang lintasan yaitu untuk nomor lari. Untuk masing-masing nomor tersebut memiliki beberapa cabang yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh / marathon, lari gawang dan lari lintas alam.²

Lari yang akhir-akhir ini banyak diperlombakan adalah nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek atau sprint yaitu lari dengan kecepatan maksimal dengan jarak yang telah ditentukan sebelumnya. Nomor-nomor untuk lari jarak pendek yaitu 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Dalam lari jarak pendek ini memiliki beberapa tahap, yaitu tahap reaksi dan mendorong, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimal, dan tahap menjaga stabilitas kecepatan.²

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari aspek fisik dan juga aspek kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang dapat memberikan penyesuaian diri tiap pembebanan fisik. Tingkat kebugaran jasmani dapat ditentukan oleh faktor- factor seperti daya tahan kardio respirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, nutrisi/ tingkat diet, fleksibilitas, komposisi tubuh / obesitas, kecepatandanreaksi, koordinasi, keseimbangan, *timing* , ritme, dan skill/ kemampuan seseorang tersebut.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil lari yaitu daya tahan (*endurance*), daya ledak, kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi. Semua komponen tersebut harus saling berhubungan satu dengan yang lain. Oleh karena lari jarak pendek ini pelari harus dapat berpindah posisi dari titik satu ke titik lain dalam waktu singkat, maka pelari harus mampu menguasai teknik berlari yang benar³

Salah satu komponen dalam berlari yaitu daya tahan atau *endurance*. Daya tahan (*endurance*) dalam berolahraga terutama lari membutuhkan energi yang banyak terutama pada *muscle endurance* dan *respiratory endurance* atau yang biasa disebut VO_2 maksimal. *Muscle endurance* atau daya tahan otot dilihat dari kekuatan otot tersebut. Dalam berlari terutama membutuhkan kekuatan dari otot tungkai, karena tungkai dapat menopang tubuh dan mempunyai kemampuan untuk berkontraksi secara ritmik ketika berlari. Dan salah satu bagian dari otot tungkai adalah otot *hamstring* yang berada didaerah paha bagian belakang³

Respiratory endurance merupakan volume masukan oksigen secara maksimal dan diolah di dalam tubuh ketika melakukan aktivitas fisik yang ringan maupun berat. Semakin banyak oksigen yang dihiruptubuhmakaberbandinglurus dengan kerja otot sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. Semakin baik kadar VO_2 maksimalnya maka daya tahan (*endurance*) akan semakin baik pula⁴

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ulpiati S. Pada tahun 2011, menjelaskan bahwa daya tahan memberikan pengaruh yang tidak teralubesar terhadap lari 100 meter. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Wirayuni N.W pada tahun 2012 menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Adhikarmika Uliyan dari dengan judul Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO_2 max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 menyebutkan bahwa ada hubungan Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO_2 max) pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13

Dari hasil yang telah didapatkan dari penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berbeda dengan judul hubungan VO_2 maksimal dan kekuatan otot hamstring terhadap ketahanan lari 400 meter pada atlet lari di kota Semarang. Penelitian dilakukan di kota Semarang karena olahraga cabang lari atletik banyak digemari di kalangan masyarakat kota Semarang dan terbukti banyak klub olahraga lari atletik dan juga mempermudah dalam pengambilan sampel untuk penelitian.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara VO_2 maksimal dan kekuatan otot hamstring terhadap ketahanan lari 400 mp ada atlet lari di Kota Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara VO_2 maksimal dengan kekuatan otot hamstring
2. Mengetahui hubungan antara VO_2 maksimal dengan daya tahan lari 400 meter
3. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot hamstring dengan daya tahan lari 400 meter

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi pada penelitian kedepannya mengenai hubungan VO_2 maksimal dan kekuatan otot hamstring terhadap ketahanan lari 400 m

2. Manfaat Praktis

Manfaat khusus pada penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet lari dan perkembangan olahraga secara umumnya

E. Keaslian Penelitian

NO	Judul, Tahun	Peneliti,	Metode	Hasil
1	Hubungan Tahan Lari Sprint 100 meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kuala Kampar Kabupaten Kuala Kampar (Ulpiati,S,2011)	Daya	Analitik cross sectional	deskriptif Daya tahan memberikan kontribusi yang rendah terhadap hasil lari 100 meter
2	Pengaruh Hollow Terhadap Kecepatandan Kekuatan Tungkai (Wirayuni,N.W, 2012)	Latihan Sprint Otot	Analitik cross sectional	deskriptif Ada pengaruh pelatihan Sprint terhadap kecepatan dan kekuatan otot tungkai
3	Pengaruh Fisik Terprogram	Latihan	Analitik cross sectional	deskriptif Ada pengaruh latihan fisik

Terhadap	terprogram
Perubahan Nilai	terhadap
Konsumsi Oksigen	perubahan $\dot{V}O_2$
Maksimal ($\dot{V}O_2$	max pada siswi
max) pada Siswi	sekolah bola voli
Sekolah Bola Voli	Tugu Muda
Tugu Muda	Semarang usia 11-
Semarang Usia 11-	13 tahun
13 (Adhikarmika	
Uliyandari,2009)	

