BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang kompleks yang tumbuh dan berkembang dengan berbagai cara pelaksanaannya serta memiliki tujuan yang berbeda sesuai dengan penekanannya. Prestasi yang tinggi dicapai bukan hanya karena faktor bakat atlet namun faktor eksternal yaitu latihan.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam upaya mengasah bakat tersebut untuk menjadi maksimal, oleh karena itu latihan harus dilakukan dengan intensif dan terprogram. Latihan intensif merupakan latihan yang berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar sedangkan latihan yang terprogram dengan baik merupakan latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materi yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraganya, waktu yang tersedia cukup, pembagian waktu yang jelas, serta dengan strategi latihan yang sesuai dengan materi yang diberikan. Pelatihan yang disusun berdasarkan ilmu keolahragaan, memperhatikan segala aspek baik dari kondisi fisik, perkembangan fisik, psikis, adaptasi, fisiologis, dan sebagainya akan menciptakan atlet-atlet yang memiliki potensi yang tinggi untuk meraih prestasi yang maksimal. Begitu pula pada pelatihan untuk melatih kecepatan lari 100 meter. Banyak metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari, misalnya *hollow sprint* dan *acceleration sprint*. Semua metode latihan tersebut memiliki kontribusi yang sangat baik terhadap peningkatan kecepatan lari, namun dari kedua metode latihan belum jelas yang mana paling efektif untuk menigkatkan

kecepatan lari 100 meter. Oleh karena itu metode latihan tersebut sangat perlu untuk dikaji lagi, untuk menemukan metode mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.

Metode *latihan hollow sprint, acceleration sprint* dan *repetition sprint* merupakan tiga metode latihan untuk meningkatkan kecepatan namun dalam latihannya berbeda. Menurut Fox Bowers, dan Foss (1993:311) *acceleration sprint* adalah bentuk pelatihan dengan meningkatkan secara perlahan-perlahan kecepatan berlari dari *jogging* terus meningkat sampai lari secepat-cepatnya sedangkan *hollow sprint* adalah suatu bentuk pelatihan yang terdiri dari dua kali periode lari cepat yang diselingi dengan periode *jogging* atau jalan dan *repetition sprint* merupakan bentuk pelatihan yang dilakuka diawali lari cepat dengan kecepatan maksimal berulang-ulang dengan diselingi periode pulih asal. Ketiga metode latihan ini sangat menarik untuk dikaji, walaupun sama-sama dapat digunakan untuk meningkatkan kcepatan lari dan kekuatan otot namun efektifitas untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter mungkin berbeda.

Lari merupakan salah satu keterampilan lokomotor, dan hampir setiap cabang olahraga melibatkan aktivitas lari. Disamping itu juga olahraga yang bertujuan untuk kesehatan, aktivitas lari *jogging* merupakan pilihan yang paling aman dan murah untuk dilaksanakan. Aktivitas lari juga digunakan suatu metode latihan untuk melatih daya tahan (*endurance*) tubuh pada atlet baik daya tahan aerobic maupun anaerobic. Berdasarkan hal tersebut, keterampilan lari memiliki pernana yang sangat penting dalam setiap aktivitas olahraga.

Lari cepat adalah serangkaian gerakan tolakan, melayang, dan pendaratan yang dilakukan secara otomatis dimana salah satu komponen dasarnya adalah kecepatan. Kecepatan tolakan hanya berarti menggerakan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat terbatas pada menggerakan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti menunjukan bahwa sudah ada beberapa siswa yang mewakili sekolah untuk mengikuti lomaba olahraga atletik khususnya pada lari jarak pendek di tingkat sekolah sampai tingkat Daerah namun belum ada yang mampu untuk menjuarai lomba tersebut. Hal ini disebabkan karna program latihan yang kurang baik dan sering mengabaikan latihan fisik. Mengacu dari hal tersebut, mendorong penulis untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dalam bentuk penelitian dengan dengan menerapkan dua metode latihan yaitu metode latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint.* Apakah dengan kedua metode latihan tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap lari cepat 100 meter, yang diformulasikan dalam judul : "***Pengaruh Latihan Hollow Sprint dan Acceleration Sprint terhadap Lari Cepat 100 Meter pada SMP Negeri 1 Bongomeme***"

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Apakah latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* dapat berpengaruh terhadap lari cepat 100 meter,

Bagaimana latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* dapat berpengaruh terhadap lari cepat 100 meter,

Bagaimana proses pelaksanaan latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* dapat berpengaruh terhadap lari cepat 100 meter?.

1.3. Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. "Apakah terdapat pengaruh latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* terhadap lari cepat 100 meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Bongomeme?

1.4. Tujuan Peneliatian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* terhadap lari cepat 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Bongomeme.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran tentang efektivitas latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan SMP Negeri 1 Bongomemeni untuk menggunakan latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* terhadap lari cepat 100 meter.