

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik adalah jenis cabang olahraga yang disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga, hal tersebut dapat dibuktikan dengan mengamati olahraga atletik yang didalamnya terdapat kegiatan fisik yang meliputi lari, jalan, lompat, dan lempar. Kegiatan fisik tersebut merupakan aktivitas jasmani alamiah yang biasa dilakukan oleh manusia pada umumnya. Semua aktivitas jasmani tersebut diperlombakan dalam nomor-nomor pada cabang olahraga atletik.

Lari merupakan salah satu nomor dalam atletik yang diperlombakan, jarak dalam perlombaan lari ini pun bervariasi, salah satu yang paling dinanti dan merupakan nomor paling bergengsi adalah *sprint* atau lari jarak pendek. Lari jarak pendek mempunyai beberapa jarak perlombaan. Perbedaan antara lari jarak pendek, lari menengah, dan jarak jauh terletak pada kecepatan lari yang dilakukan oleh para pelari. Dapat kita amati pada perlombaan lari jarak pendek, setiap atlet berusaha lari secepat-cepatnya. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal.

Unsur kecepatan dan kekuatan didalam nomor lari jarak pendek memang sangat dibutuhkan, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot

untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMK Negeri 3 Paguyaman dengan subjek penelitian yaitu seluruh siswa kelas. dengan karakteristik kemampuan yang berbeda-beda, ternyata masih banyak siswa yang belum tuntas pada pelajaran penjasorkes yaitu atletik terutama di cabang lari karena tidak semua siswa melakukan start dengan baik atau kurang maksimal hal ini dikarenakan kekuatan dan kecepatan siswa belum maksimal, baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan, sehingga perlu untuk menemukan suatu bentuk latihan yang dapat berpengaruh terhadap hasil kecepatan dan kekuatan lari siswa saat melakukan start lari jarak pendek 100 meter.

Kekuatan yang Cepat (*speed strength*) adalah kekuatan dengan kontraksi otot secara singkat / cepat. Kekuatan yang cepat ini tergantung pada : kekuatan maksimal, kecepatan kontraksi otot dan Koordinasi Intramuskuler. Kekuatan yang cepat hanya bisa dicapai melalui kekuatan maksimal dan harus dalam urutan berikut : Mula-mula pembentukan otot sampai tingkat optimal (relatif), diikuti latihan Koordinasi Intramuskuler dan ditutup dengan latihan-latihan khusus untuk memperbaiki kecepatan kontraksi otot.

Dari uraian di atas penulis ingin mengkaji lebih lanjut tentang **“Pengaruh latihan *Speed strength* terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada cabang olahraga atletik Siswa Putra SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- a. Bagaimana kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada cabang olahraga atletik melalui latihan *speed strenght* pada siswa Putra SMK Negeri 3 Paguyaman
- b. Bagaimana kecepatan siswa Putra smk Negeri 3 Paguyaman dalam melakukan pada cabang olahraga atletik ?
- c. Apakah terdapat pengaruh kecepatan lari pada cabang olahraga atletik melalui latihan *speed strenght* pada siswa Putra SMK Negeri 3 Paguyaman?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Apakah terdapat pengaruh latihan *speed strenght* terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada cabang olahraga atletik siswa Putra SMK Negeri 3 Paguyaman?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecepatan lari jarak pendek 100 meter dalam cabang olahraga atletik melalui latihan *speed strenght* pada siswa Putra SMK Negeri 3 Paguyaman.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

a) Bagi Siswa

Menimbulkan usaha dari siswa untuk mengembangkan keterampilan lari mereka dan siswa berkembang kemampuan daya pikirnya tentang pentingnya latihan *speed strength* dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa.

b) Bagi Guru

Menambah pengetahuan tentang latihan dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 100 meter siswa dan dapat menjadi pendorong atau motifasi bagi guru-guru dalam melakukan pembelajaran.

c) Bagi Sekolah

Sebagai acuan dalam peningkatan keterampilan lari jarak pendek 100 meter baik dari siswa maupun guru sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya mata pelajaran penjaskes.

d) Bagi Peneliti

Sebagai bahan kajian lebih lanjut dari para peneliti dengan ruang lingkup lebih luas, untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

1.5.2 Manfaat Praktis

a) Bagi Siswa

Untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 100 meter

b) Bagi Guru

Selain menambah pengalaman dalam menggunakan latihan speed strength juga membuat pengajaran penjaskes dalam cabang olahraga atletik menjadi lebih efektif

c) Bagi Sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga mampu meningkatkan kualitas pembelajaran penjaskes.

d) Bagi Peneliti

Memperoleh pengetahuan dalam usaha-usaha untuk menjaga serta meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 100 meter dan menjadi pengalaman dan pembelajaran buat peneliti, sebagai calon guru sekaligus bermanfaat untuk penelitian lebih lanjut.