

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lari merupakan bagian dan dasar dari kegiatan atletik. terlebih lagi lari menjadi bagian dari setiap latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk lari yang tidak bervariasi jangan sampai terjadi pada saat pembelajaran atletik. Seharusnya, guru pendidikan jasmani selalu memikirkan tentang bagaimana bagian dari pelajaran ini dapat dibuat semenarik mungkin dengan memberikan bentuk-bentuk dan tugas yang berbeda-beda. Contoh yang dapat divariasikan dalam pengembangan pembelajaran lari adalah lintasan lari, susunan grup pelari, peralatan yang digunakan, dan gerakan larinya itu sendiri. Terutama dengan para siswa tahap demikian harus selalu diintegrasikan dalam proses pembelajaran melalui bermain dan kompetisi. Lari gawang merupakan satu jenis keterampilan lari cepat sambil melewati rintangan dalam ketinggian tertentu (1,067 m). Keterampilan melakukan lari gawang memerlukan kemampuan koordinasi yang tinggi antara lari dan saat akan melewati rintangan. Unsur kondisi fisik dalam lari gawang melibatkan otot-otot pada pinggul yaitu *gab tendon*, lingkaran *ingvinal*, *vena savena besar*, *ligament inguinal*, *krista iliaka*. sedangkan otot pada kaki yaitu *prosesus akromion*, *prosesus korakoidesus*, kepala panjang dari *bisep*, kepala pendek bisep, otot ketul dari bisep, *inserso bisep*, *radius*, *insersio trisep* kedalam *prosesusolekranon ulna*, *scapula*. kemudian otot pada telapak kaki yang terlibat pada saat lompatan yaitu *retinakula bawah*, *tendon extensor* untuk jari kaki, *maleoulus medialis*. Untuk itu guru dalam mengajarkan lari gawang harus

dimulai dari cara melompat rintangan yang rendah yang secara bertahap meningkat hingga ketinggian tertentu. Dalam Olahraga lari gawang mempunyai beberapa tehnik dasar yang harus di kuasai oleh siswa karena masih banyak siswa yang belum mengetahui dan menunjukkan prestasi yang maksimal, dalam hal ini siswa SMA N 3 Kwandang belum menunjukkan prestasi olahraga Atletik khususnya dalam nomor lari gawang.

Selain tehnik dasar dalam lari gawang faktor kondisi fisik juga sangat berperan penting untuk menunjang pencapaian prestasi tersebut. Salah satu latihan yang cocok untuk pembentukan kondisi fisik ini yaitu dengan latihan pliometrik atau khususnya dengan bentuk latihan *single leg speed hop* sehingga perlu di temukan upaya-upaya yang dapat meningkatkan faktor-faktor tersebut yang di tuangkan dalam suatu program pelatihan yang disusun secara sistimatis. Dalam bentuk latihan *single leg speed hop* ini melibatkan anatomi fungsional meliputi 1.) fleksi paha,melibatkan *sartarius, iliacus, dan gracilis*, 2) ekstensi lutut, melibatkan otot-otot *tensor fasciae, latue, medialis, intermedius* dan *rectus femoris*, 3) ekstensi paha dan fleksi tungkai, melibatkan otot-otot *biceps femoris*, dan *semimembranosus* serta juga melibatkan otot-otot *gluteus maximus* dan *minimus*, 4) fleksi lutut dan kaki melibatkan otot-otot *gastrocnemius, peroneus* dan *soleus*. 5) aduksi dan abduksi paha melibatkan otot-otot *gluteus medius* dan *minimus, adductor longus,brevis, dan magnus*. *Plyometrik* adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga (suratmin 2012 : 20)

Menurut *radellife* dan *farentinos hopping* menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum ke arah vertikal dan kecepatan maksimum kaki yakni mencapai jarak horizontal dengan tubuh merupakan faktor penting kedua. *Hopping* dilakukan dengan satu atau dua kaki. Latihan pada hopping yang menggunakan satu kaki yaitu *single leg speed hop* sebagai pelatihan yang nantinya akan bermanfaat dalam peningkatan power dan kecepatan. Dengan latihan *single leg speed hop* juga bisa berpengaruh terhadap kemampuan lari gawang.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada siswa SMA N 3 Kwandang perlu adanya evaluasi dari tehnik dasar dalam melakukan lari gawang, maka dari itu sebagai bagian dari tanggung jawab pengembangan keterampilan dalam melakukan lari gawang menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti.

Dengan demikian penulis bermaksud ingin melakukan pembuktian melalui penelitian tentang “ **Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Melakukan Lari Gawang Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas X SMA N 3 Kwandang**”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang akan diteliti yaitu : “Kemampuan lari gawang dapat di tingkatkan melalui latihan *single leg speed hop*, kemudian dengan latihan *single leg speed hop* dapat mempengaruhi kemampuan lari gawang.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dapat diajukan adalah apakah benar terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Melakukan Lari Gawang Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas X SMA N 3 Kwandang?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Melakukan Lari Gawang Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas X SMA N 3 Kwandang.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berbagi ilmu pengetahuan kepada guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga atletik khususnya lari gawang tentang manfaat latihan pliometrik melalui bentuk latihan *single leg speed hop* terhadap kemampuan melakukan lari gawang dalam cabang olahraga atletik.

#### **1.5.2 Secara Praktis**

a. Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan evaluasi untuk meningkatkan pembelajaran atletik di sekolah.

Sehingga seorang guru mampu mengembangkan pembelajaran yang lebih baik lagi.

b. Sebagai sumbangan penting dan memperluas wawasan tentang pembelajaran atletik disekolah.