

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini telah memberikan kontribusi yang sangat besar dan berarti didalam perkembangan melalui berbagai macam bidang, termasuk perkembangan didalam bidang olahraga. Pada cabang olahraga khususnya atletik dalam hal ini lari jarak pendek, memiliki penggemar yang tidak kalah banyaknya dengan penggemar olahraga lainnya, hal ini merupakan potensi yang besar untuk menggapai sebuah prestasi didalam bidang atletik khususnya pada nomor lari jarak pendek, yang dalam hal ini lari cepat 60 meter.

Lari cepat (*Sprint*) 60 meter dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, sikap badan dan koordinasi semua unsur gerakan tubuh. Dalam lari 60 meter menuntut kerja otot didalam peningkatan lari yang efektif, serta panjang langkah dan frekuensi langkah akan menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Oleh karena itu kelincahan dan kecepatan diperlukan pada saat bertolak dari balok start, sebab terlepas dari balok start dibutuhkan kemampuan dari tungkai untuk berlari secepat mungkin sehingga pelari akan sampai pada finish dengan waktu sesingkat singkatnya.

Dan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai ini ialah latihan pliometrik. Salah satu penunjang kekuatan otot tungkai didalam peningkatan kemampuan otot adalah latihan pliometrik *side jump sprint*. Latihan *side jump sprint* berperan penting terhadap otot-otot yang berkontraksi pada saat melakukan lari, diantaranya *gastrocnemius*, *hamstring*, dan *quadriceps*. Namun dalam pengamatan yang dilakukan sebelumnya, frekuensi langkah kaki masih kurang stabil dan lambat dalam melangkah. Oleh sebab itu didalam peningkatan lari pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo peneliti ingin menerapkan latihan *side jump sprint* guna meningkatkan kemampuan kerja otot yang akan menunjang kecepatan lari 60 meter.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah dapat diidentifikasi antara lain adalah kurang maksimalnya lari 60 meter yang dilakukan oleh siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo.karena kekuatan otot tungkai yang belum terlatih dengan perlakuan fisik yang khusus menjadi unsur yang mempengaruhi juga dalam keberhasilan lari cepat 60 meter. Perlakuan fisik yang baik dan benar itu adalah perlakuan fisik yang di lakukan secara sistematis.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan lari cepat 60 meter pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebai berikut:

1. Ingin mengetahui pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan lari cepat 60 meter.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Bagi peneliti :
 - a. Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang *obyektif* dalam ilmu keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik
 - b. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa yang akan datang.
2. Bagi pembaca :
 - a. Sebagai dasar yang bisa memberi sedikit ilmu di bidang keolahragaan.
 - b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai “pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap lari cepat 60 meter”’?.?
3. Bagi lembaga:
 - a. Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.

- b. Sebagai saran informasi kepastakan serta refrensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.