

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dengan ramainya pergelaran olahraga karena sudah hampir semua Negara, sekarang ini sudah selalu melakukan pergelaran olahraga. Karena olahraga merupakan salah satu pesta yang sangat meriah dan banyak digemari sebagian besar masyarakat dunia. Dan salah satu Negara sangat gemar dan sering merayakan pergelaran olahraga adalah Negara Indonesia.

Negara Indonesia saat ini sudah sangat banyak menggelar pergelaran olahraga. Salah satu olahraga yang sering digelar di Negara Indonesia adalah pergelaran olahraga atletik. Sebagai mana kita ketahui cabang olahraga atletik terbagi atas beberapa nomor diantaranya: jalan, lari, lompat dan lempar. Keempat nomor ini sudah sering di gelar di Negara Indonesia. Negara Indonesia bukan hanya sekedar menggelar namun ada banyak atlet yang sudah mengikuti pergelaran atletik di kalangan Internasional.

Sebagaimana kita ketahui olahraga atletik merupakan induk dari berbagai macam olahraga karena hampir semua gerakan dari berbagai macam olahraga sudah terakumulasi dalam cabang olahraga atletik. Dan sekarang ini sesuai dengan perkembangan jaman sebagian besar atlet yang ikut bukan hanya atlet yang memang sudah benar-benar atlet namun sebagian juga ada pelajar.

Dengan demikian sehingga sudah banyak pergelaran olahraga di kalangan pelajar baik SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. dengan demikian olahraga sudah menjadi salah satu mata pelajaran di sekolah, yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani. Olahraga yang ada di sekolah yaitu olahraga bola besar, olahraga bola kecil dan olahraga atletik.

Sebagaimana kita ketahui bersama olahraga atletik merupakan olahraga yang paling banyak digemari oleh pelajar, karena olahraga atletik meliputi berbagai macam aspek yang ada dalam kehidupan sehari-hari, misalnya lari. Mengapa lari yang saya ambil karena sesuai dengan apa yang saya lihat di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

Karena berdasarkan hasil observasi saya olahraga atletik di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo tidak berkembang dan kurang digemari oleh siswa khususnya dalam nomor lari. Sedangkan nomor lari terbagi atas lari jarak jauh dan lari jarak pendek. Namun yang saya telah temui adalah kekurangan dalam pelaksanaan kesempurnaan siswa dalam melakukan gerakan lari khususnya lari jarak pendek 100m (*sprint*).

Permasalahan yang saya temui di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo khususnya di kelas VII. Dengan adanya permasalahan yang saya temui pada nomor lari khususnya lari jarak pendek 100m. Mengapa saya mengangkat permasalahan ini karena apa yang saya lihat sebagian besar siswa kurang mampu dilakukan dengan sempurna oleh siswa. Karena untuk kesempurnaan dari pelaksanaan lari jarak pendek 100m ada beberapa aspek yang harus diperhatikan yaitu adalah latihan.

Dengan adanya permasalahan yang telah saya temui di Kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo khususnya lari jarak pendek 100m (*sprint*). Maka dengan permasalahan ini saya mencoba menerapkan latihan *Sprint Training* dan *Hollow Sprint*. Dengan adanya dua latihan ini peneliti akan melihat perbandingan dari kedua latihan tersebut, latihan yang mana akan lebih berpengaruh terhadap lari jarak pendek 100m (*sprint*).

Sehingga penelitian ini diformulasikan dalam judul: **“Perbandingan Latihan *Sprint Training* Dan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Lari 100m Di Kelas VII SMP Negeri 7 Kota gorontalo.**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, dapat di identifikasikan suatu masalah yaitu:

1. Yang mengakibatkan olahraga atletik di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo, tidak digemari siswa karena kurangnya perhatian guru terhadap cabang olahraga atletik, khususnya guru Olahraga disekolah tersebut.
2. Kurang mampunya siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dalam melakukan lari jarak pendek 100m mungkin karena kurangnya latihan yang kurang diterapkan oleh guru olahrag disekolah tersebut.
3. Maka dalam penelitian ini peneliti mencoba menerapkan latihan *Sprint Training* dan *Hollow Sprint* dalam melihat kemampuan siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo melakukan lari jarak pendek 100m.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan idenfikasi masalah di atas, maka dapat dirumusan:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Sprint Training* terhadap lari 100 M di kelas VII SMP N 7 Kota Gorontalo?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap lari 100 M di kelas VII SMP N 7 Kota Gorontalo?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Sprint Training* dan *Hollow Sprint* terhadap kemampuan siswa melakukan lari jarak pendek 100m pada (*sprint*) di Kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Sprint Training* terhadap kecepatan lari 100m di kelas VII SMP N 7 Kota Gorontalo?
2. Untuk mempengaruhi pengaruh latihan *Hollow Print* terhadap kecepatan lari 100m di kelas VII SMP N 7 Kota Gorontalo?
3. Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Sprint Training* dan *Hollow Sprint* terhadap kemampuan siswa melakukan lari jarak pendek 100m (*sprint*) di Kelas VII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yaitu Peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi bahan referensi pembelajaran atau bahan perkuliahan yang dapat menambah pengetahuan bagi seluruh civitas Jurusan kepelatihan olahraga sebagai calon guru nanti.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan masukan yang objektif bagi para mahasiswa Jurusan Kepelatihan olahraga yang bakal menjadi pelati dan guru mata pelajaran penjaskes.