

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan jaman telah membuat olahraga kian menjadi kebutuhan bagi semua kalangan yang ada di lingkungan masyarakat, baik dari kalangan bawah sampai kalangan atas, hal ini memperlihatkan masyarakat yang mulai sadar akan pentingnya suatu kesehatan bagi kehidupan manusia yang didasari oleh olahraga yang rutin dan teratur dilakukan. Kegiatan-kegiatan olahraga yang dimulai dari lari pagi sebagai sarana rekreasi dan kebutuhan untuk kesehatan jasmani, sampai dengan kebutuhan untuk suatu prestasi.

Sama halnya juga dengan olahraga yang diterapkan dalam lingkungan pendidikan, misalnya pada sekolah-sekolah negeri maupun swasta. Olahraga yang diterapkan didalam kurikulum pendidikan jasmani itu hanya sebatas didalam jadwal pelaksanaannya. Olehnya waktu yang ada tak cukup untuk dipakai dalam pembinaan olahraga yang tujuannya prestasi.

Berbeda pula dengan olahraga lain, olahraga Atletik juga banyak diminati oleh kalangan siswa siswi di sekolah yang ada di Indonesia, lebih khusus di daerah Gorontalo minat dan bakat pada olahraga ini disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolahnya masing-masing. Dalam olahraga atletik ini juga terdapat banyak cabang atau nomor-nomor yang dipertandingkan maupun dibelajarkan kepada seluruh siswa yang ada di daerah Gorontalo. Salah satunya ialah nomor atletik lari gawang. Lari gawang merupakan cabang olahraga atletik yang termasuk dalam nomor Lari. Dari teknis pelaksanaannya, lari gawang dilakukan dengan berlari kedepan melewati gawang-gawang yang diletakkan tepat pada lintasan lari itu sendiri. Oleh karna itu Beberapa latihan yang harus di tingkatkan Dalam melakukan lari gawang. Latihan *Barrier Hops* adalah latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30–90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Sedangkan Latihan *single leg speed hops* adalah gerakan meloncat dengan satu tungkai untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki. Latihan ini bermanfaat untuk mengembangkan

kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat berlari. Sehingga komponen fisik yang bekerja berupa tungkai bawah untuk mengembangkan *power* tungkai dan pinggul.

Berkaitan dengan hal di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Barrier Hops* dan *Single Leg Speed Hops* terhadap Lari Gawang pada siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang teridentifikasi yakni berupa loncatan pada siswa masih saja mengenai gawang-gawang yang ada dalam lintasan lari, sehingga memperlambat laju lari itu sendiri, Hal itu disebabkan oleh kurang tingginya loncatan dari siswa tersebut. Ketinggian loncatan atau lompatan dapat dipengaruhi oleh latihan-latihan kekuatan otot-otot tungkai bawah, Dan pada siswa SMA 2 Gorontalo belum mengenal bahkan belum melakukan latihan tersebut.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan ialah;

- 1.3.1 Apakah ada pengaruh Latihan *Barrier Hops* terhadap Lari Gawang pada siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo?
- 1.3.2 Apakah ada pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hops* terhadap Lari Gawang pada siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo?
- 1.3.3 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Barrier Hops* dan *Single Leg Speed Hops* terhadap Lari Gawang pada siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap lari gawang.
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Single Leg Speed Hops* terhadap lari gawang
- 1.4.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *barrier hops* dan *single leg speed hops* terhadap lari gawang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk:

- 1.5.1 Bagi peneliti :

- a. Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang *obyektif* dalam ilmu keolahragaan khususnya Atletik
- b. Sebagai dasar penelitian yang serupa dimasa yang akan datang.

1.5.2 Bagi pembaca :

- a. Sebagai dasar yang bisa memberi sedikit ilmu di bidang keolahragaan.
- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai latihan pliometrik.

1.5.3 Bagi lembaga:

- a. Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.
- b. Sebagai saran informasi kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.