

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan olahraga yang paling banyak nomor-nomor kecabangannya. Nomor tersebut berupa nomor lari, lempar dan lompat. Yang menjadi nomor atletik paling mudah dilakukan yakni nomor lari. Lari merupakan gerak maju ke depan dengan jarak tertentu yang sengaja ingin di capai. Dalam olahraga atletik lari kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang harus dikembangkan disamping faktor lain seperti teknik, taktik dan mental atlet, sehingga dapat memperoleh prestasi yang optimal.

Jika melihat perkembangan prestasi atletik di Sekolah Menengah Pertama (SMP) khususnya SMP Negeri 2 Batudaa dalam nomor lari jarak pendek cenderung tidak produktif. Hal tersebut didapati dalam pengamatan yang dilakukan sebelumnya.

Untuk siswa tersebut belum mendapatkan pelatihan khusus guna mengembangkan biomotor penggerakannya. Semisal latihan kekuatan tungkai dan kecepatan.

Dalam olahraga lari jarak pendek sangat membutuhkan kecepatan dan kekuatan otot-otot yang berperan, misalnya otot *gastronemeus* pada tungkai bawah dll. Kecepatan dan kekuatan otot merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting diperlukan dalam lari jarak pendek.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dan dalam waktu yang paling singkat. Kecepatan dan kekuatan dapat berpadu satu menghasilkan kekuatan sangat maksimal yang disebut *power*. *Power* atau daya ledak pada otot-otot tungkai sangatlah berperan penting dalam mengoptimalkan laju lari dalam hal ini yakni frekuensi gerak kaki. Pada Setiap keterampilan dalam olahraga yang menuntut *power*, yakni kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, dapat mengambil manfaat dari penerapan bentuk-bentuk latihan *pliometrik*.

Berdasar atas hal di atas, maka peneliti merasa tertarik ingin mengembangkan lebih jauh hal tersebut. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul

“Perbedaan Pengaruh latihan *alternate leg bound* dan latihan *side jump sprint* terhadap Lari 100 Meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas, masalah yang dapat diidentifikasi antara lain ialah kurang maksimalnya lari 100 meter yang dipraktekan oleh siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa. Kemampuan atau daya ledak otot pada gerak saat melakukan start belum optimal sehingga hanya memperlambat frekuensi gerakan kaki ketika berlari, sehingga gerak kaki yang tidak stabil menyebabkan kecepatan menjadi kurang maksimal.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang terdapat didalam proposal penelitian ini yakni apakah latihan *alternate leg bound* berpengaruh terhadap lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa, apakah latihan *side jump sprint* memberikan pengaruh terhadap lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa, serta apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *alternate leg bound* dan *side jump sprint* terhadap lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh latihan *alternate leg bound* terhadap lari 100 meter.
2. Mengetahui pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap lari 100 meter.
3. Mengetahui perbedaan antara latihan *alternate leg bound* dan latihan *side jump sprint* terhadap lari 100 meter.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

- a. Sebagai dasar penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang.
- b. Sebagai dasar yang bisa memberi pemahaman dibidang keolahragaan.
- c. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.
- d. Merupakan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.

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