

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selain sarana dan prasarana penunjang dalam pendidikan, dibutuhkan juga upaya lainnya demi mutu kualitas pendidikan. Misalnya, mengadakan riset atau bahkan penelitian terhadap sesuatu masalah yang ingin diketahui kebenaran dan keakuratan dari data ataupun informasi yang ingin di kaji dari objek yang ingin diteliti.

Berkaitan dengan keadaan di atas, peneliti dapat berasumsi bahwa dalam proses pendidikan tidak hanya mengandalkan sarana dan prasarana yang memadai, namun harus didukung oleh metode pembelajaran dan pelatihan yang terprogram untuk bisa mencapai hasil yang maksimal. Hal tersebut juga berlaku didalam pembelajaran olahraga misalnya untuk meningkatkan fisik yang prima.

Sehingga untuk mendapatkan fisik yang prima dibutuhkan bentuk latihan yang terprogram, sistematis dan berkesinambungan. Selain itu juga, bentuk latihan yang tepat guna juga sangat berpengaruh didalam proses peningkatan biomotor. Misalnya dalam cabang olahraga atletik yang dalam hal ini ialah lari cepat.

Lari cepat dalam pelaksanaannya terdapat rangkaian gerakan yang terdiri dari gerak awalan/star sampai dengan teknik memasuki garis finis, hal tersebut tentunya menuntut kecepatan lari yang maksimal,

Oleh karena itu kecepatan berlari sangat di perlukan sampai memasuki garis finis. Kecepatan lari 100 meter dapat ditingkatkan melalui latihan, dan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter adalah latihan lari cepat 100 meter atau sejenis. Namun pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo belum mendapatkan perlakuan khusus.

Berkaitan dengan hal itu, dalam pengamatan peneliti menemukan beberapa kekurangan pada siswa ketika melakukan lari cepat 100 meter, antara lain, teknik gerakan yang dilakukan belum maksimal, kecepatan lari dihasilkan sangat minim atau masih memerlukan waktu yang banyak sampai ke garis finis. Oleh sebab itu peneliti ingin membuktikan apakah dengan bentuk ” latihan lari cepat dengan

metode piramida normal dan metode piramida terbalik terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. “

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat di identifikasikan beberapa masalah yaitu: 1) lari cepat 100 meter masih kurang optimal atau memuaskan, 2) kurangnya latihan lari cepat terhadap siswa SMP Negeri 1 Gorontalo ,3) Manakah yang lebih berpengaruh latihan dengan metode piramida normal dan metode piramida terbalik pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan lari cepat dengan metode piramida normal terhadap lari cepat 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo ?
2. Apakah ada pengaruh latihan lari cepat dengan metode piramida terbalik terhadap lari cepat 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara perbandingan latihan metode piramida normal dan metode piramida terbalik terhadap lari cepat 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbandingan latihan lari cepat dengan metode piramida normal terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.
2. Perbandingan latihan lari cepat dengan metode piramida trbalik kecepatan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.
3. Ingin membandingkan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan lari cepat dengan metode piramida normal dan metode piramida terbalik terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat di peroleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti di bawah ini.

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk menjadi bahan masukan kepada guru olahraga atau pelatih dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan cabang olahraga atletik pada nomor lari cepat 100 meter
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan Pembina cabang olahraga atletik.
3. Untuk mengembangkan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga atletik
4. Sebagai referensi pembandingan bagi teman-taman mahasiswa lain guna mengadakan penelitian di kemudian hari

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna bagi para Guru/Pelatih dan Mahasiswa untuk memilih usaha meningkatkan prestasi pada cabang olahraga atletik.