

# BAB I

## 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.

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 Balantak 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 *gastrocnemius* 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*.

Latihan *single leg speed hops* melibatkan otot-otot lutut yaitu otot *lateralis, medialis, intermedius*. Dan otot-otot paha, *Sartorius, iliacus*, dan *gracilis*.

*side jump sprint* merupakan sebuah latihan yang dilakukan dengan cara melompati beberapa box atau yang menyerupai dengan ketinggian sekitar 35 centimeter

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 *single leg speed hops* dan latihan *side jump sprint* terhadap Lari 100 Meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Balantak”.

## **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 Balantak. 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 *single leg speed hops* berpengaruh terhadap lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Balantak, apakah latihan *side jump sprint* memberikan pengaruh terhadap lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Balantak, serta apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg speed hops* dan *side jump sprint* terhadap lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Balantak.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dilaksanakan penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap lari 100 meter.
2. Mengetahui pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap lari 100 meter.
3. Mengetahui perbedaan antara latihan *single leg speed hops* dan latihan *side jump sprint* terhadap lari 100 meter.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

1. Sebagai dasar penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang.
2. Sebagai dasar yang bisa memberi pemahaman dibidang keolahragaan.
3. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari

bentuk latihan yang diterapkan.

4. Merupakan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.
5. Sebagai saran informasi kepastakan serta refrensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.