

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan dan perkembangan teknologi saat ini telah dapat memberikan kontribusi yang sangat besar dan bermanfaat didalam pengembangan diberbagai macam bidang keilmuan, yang diantaranya ialah perkembangan pada bidang ilmu keolahragaan. Misalnya saja pada kecabangan olahraga atletik nomor lari cepat (*sprint*).

Olahraga atletik ini juga terbagi atas beberapa nomor perlombaan, diantaranya nomor lempar, lompat dan lari. Disamping itu pula, olahraga atletik sangatlah praktis dan tidak terlalu banyak menuntut menggunakan alat-alat olahraga yang lengkap dan modern, itu sebabnya olahraga ini dapat dilaksanakan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja yang ingin melakukannya.

Seiring dengan kemajuan itu, dalam pembinaan semua cabang olahraga, khususnya atletik ini sudah menerapkan pola latihan-latihan modern yang telah dikembangkan oleh para ahli-ahli keolahragaan dunia, misalnya Pliometrik oleh Donald A. Chu. Dan dalam pengembangan biomotor atau kekuatan dari otot-otot atlet maka para ahli menciptakan bentuk latihan yang dapat memicu kemampuan otot-otot tersebut melebihi dari kemampuan manusia pada umumnya.

Berdasarkan hal di atas, maka peneliti ingin mengadakan latihan kecepatan dari salah satu program latihan yang akan mengukur komponen fisik dari seseorang bahkan lebih yakni kecepatan lari melalui latihan pliometrik *Side Jump Sprint* pada siswa putra SMK Negeri 2 Wonosari.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang dapat teridentifikasi diantaranya kemampuan bertolak dari balok start belum begitu optimal yang hanya memperlambat gerakan lari, frekuensi gerakan kaki yang masih lambat, serta irama dan panjang langkah belum stabil sehingga penggunaan waktu untuk mencapai garis finish masih kurang efektif.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan ialah apakah dengan program latihan *side jump sprint* bisa mempengaruhi kecepatan lari 100 meter pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1.4.1 Ingin mengetahui pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter.

1.4.2 Mengembangkan teori keolahragaan dalam cabang olahraga atletik lari sprint melalui bentuk latihan pliometrik *Side jump sprint*.

1.4.3 Untuk memperoleh informasi ilmiah tentang pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1.5.1 Bagi peneliti :

a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian eksperimen yang obyektif dan ilmiah.

1.5.2 Bagi pembaca :

a. Sebagai dasar yang bisa memberikan wawasan keilmuan dibidang keolahragaan.

1.5.3 Bagi lembaga:

a.. Sebagai saran informasi kepustakaan serta refrensi bagi peneliti-peneliti kedepan.