

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, berlari selalu mengisi aktivitas manusia. Olahraga ini telah dikenal sejak zaman dahulu kala dan terus berkembang secara bersamaan dengan kegiatan setiap hari seperti berlari, melompat, dan melempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani Kuno “*Athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik juga dikenal dengan “*mother of sport*” atau ibu dari setiap cabang olahraga. Alasannya adalah karena setiap cabang olahraga didalamnya terdapat unsur atletik atau sebagian gerak dasarnya terdapat dalam cabang olahraga lainnya. Konon katanya pada zaman Yunani Kuno sering dilakukan perlombaan atletik untuk mencari orang yang terkuat, tercepat, dan tertinggi (*portius, atletis dan sitiis*) (sanoesi dkk,2010:63).

Cabang olahraga atletik terdiri atas jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik diperlombakan di olimpiade modern pada tahun 1896 di kota Athena Yunani, sedangkan di Indonesia atletik pertama kali dilombakan pada PON ke-1 di Solo tahun 1948. Tidak sedikit juga peminat olahraga tersebut. Oleh sebab itu, terdapat banyak bibit-bibit muda yang memerlukan pembinaan khusus pada olahraga ini. Prestasi yang telah diraih pun sudah baik, namun masih memerlukan peningkatan dan pelatihan serta perhatian khusus dari pelatih untuk pembinaan prestasi dan pembinaan para bibit-bibit muda. Sebagian orang mengatakan bahwa atletik adalah olahraga simple karena tidak memerlukan sarana dan prasarana yang khusus, cukup dengan lintasan lari saja sebagai tempat berlari atletik itu sendiri hanya mempersiapkan fisik dan mental dalam perlombaan. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini telah memberikan kontribusi yang sangat

besar dan berarti di dalam perkembangan melalui berbagai macam bidang, termasuk perkembangan didalam bidang olahraga. Pada cabang olahraga khususnya atletik dalam hal ini lari, memiliki penggemar yang tidak kalah banyaknya dengan penggemar olahraga lainnya, hal ini merupakan potensi yang besar untuk menggapai sebuah prestasi didalam bidang atletik khususnya pada nomor lari jarak pendek, yang dalam hal ini lari 60 meter.

Lari merupakan salah satu nomor dalam atletik yang di perlombakan, lari 60 meter dalam pelaksanaannya terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, sikap badan dan kordinasi semua unsur gerakan tubuh. Dalam lari 60 meter menuntut kerja otot didalam peningkatan lari yang efektif, serta panjang langkah dan frekuensi langkah akan menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Oleh karena itu kelincahan dan kecepatan diperlukan pada saat bertolak dari balok start, sebab terlepas dari balok start dibutuhkan kemampuan dari tungkai untuk berlari secepat mungkin sehingga pelari akan sampai pada finish dengan waktu yang sesingkat singkatnya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di sekolah SMP Negeri 1 Gorontalo, menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang atletik khususnya materi tentang lari pada saat melakukan praktek belum begitu baik. Pada proses pembelajaran atau praktek terlihat masih ada beberapa siswa yang kurang maksimal melakukan kecepatan lari dan belum bisa mencapai prestasi yang di harapkan dan siswa SMP Negeri 1 belum pernah juara dalam mengikuti perlombaan. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar kecepatan lari siswa lebih maksimal. Salah satu solusi adalah latihan latihan tertentu. Beberapa latihan yang di anggap untuk

meningkatkan kemampuan melakukan kecepatan lari pada nomor lari atletik khususnya adalah latihan lompat kijang dan *hurdle hopping*. Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian ini diformulasikan dengan judul ***“Pengaruh Latihan Lompat Kijang dan Hurdle Hopping Terhadap Kecepatan lari 60 Meter Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo”***

2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Masi kurang maksimal kemampuan kecepatan lari 60 meter studi eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 gorontalo.
- b. Apakah terdapat pengaruh kecepatan lari pada cabang olahraga atletik melalui latihan lompat kijang dan *hurdle hopping* studi eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 gorontalo.

3.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan lompat kijang terhadap kecepatan lari 60 meter Studi eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 gorontalo.
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *hurdle hopping* terhadap kecepatan lari 60 meter Studi eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 gorontalo.
- 3) Apakah ada perbedaan latihan lompat kijang dan *hurdle hopping* terhadap kecepatan lari 60 meter Studi eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 gorontalo.

4.1 Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang ditimbulkan oleh bentuk latihan lompat kijang dan *hurdle hopping* terhadap kecepatan lari 60 meter Studi eksperimen pada siswa SMP Negeri 1 gorontalo.

5.1 Manfaat

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

5.1.1 Secara Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberi sumbangan pemikiran tentang efektivitas latihan lompat kijang dan *hurdle hopping*. Khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

5.1.1 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan lompat kijang dan *hurdle hopping* terhadap kemampuan kecepatan lari 60 meter khususnya cabang olahraga atletik.