

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini olahraga telah berkembang dengan pesat di seluruh dunia olahraga sudah menjadi suatu keperluan prestisius tempatnya pada kehidupan manusia olahraga juga telah menjadi kehidupan setiap lapisan elemen masyarakat. Baik untuk kesehatan bagi dirinya sendiri, hiburan bahkan berpengaruh terhadap gengsi sebuah Negara. demikian pula dengan olahraga atletik yang merupakan induk dari segala cabang olahraga. Atletik berasal dari bahasa Yunani “Athlon” yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia berasal dari bahasa Inggris yakni *athletic* yaitu cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Karena atletik memiliki cabang olahraga yang beragam dengan gerak dasar manusia, maka cabang olahraga atletik disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga.

Hampir satu abad lamanya induk organisasi atletik ini berdiri. Dari situlah cabang olahraga atletik mulai dikembangkan dan dikenalkan pada masyarakat diseluruh dunia. Kejuaraan-kejuaraan atletik baik yang bertahap regional ataupun internasional diadakan, kejuaraan-kejuaraan ini sangat membantu kemajuan dan perkembangan prestasi. Untuk meningkatkan suatu prestasi, maka atlet harus berlatih dengan keras dan tekun, dibawah bimbingan seorang pelatih. Selain itu sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, ini sesuai dengan pendapat Harsono (1980; hlm,153) yang menyatakan bahwa: “Kerana sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”.

Latihan atau *training* menurut Harsono (1988; hlm,101) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Daya tahan menurut Harsono (1988; hlm,155) adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut” Definisi daya tahan dikemukakan oleh Harre; Bauersfeld dan Schrounter, Yanen serta Zimmermann “kemampuan melawan kelelahan” Letzterer menambahkan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat. Karena pengertian daya tahan seperti di atas maka daya tahan digolongkan sebagai faktor fisik yang menentukan prestasi. Metode menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (1988; hlm, 648) adalah cara yang teratur dan berpikir baik-baik untuk mencapai sesuatu maksud.

Interval Training menurut Harsono (1988; hlm,156) adalah “suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat-latihan-istirahat-latihan dan seterusnya”. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Lari *interval* telah populer dan hasilnya sangat efektif untuk meningkatkan hasil atau prestasi atlet. latihan *interval* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988; hlm,157) yang mengemukakan bahwa: “*Interval training* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan *endurance* dan stamina, misalnya : atletik, basket, voli, sepak bola, hoki, tenis, gulat, tinju, anggar, dan sebagainya”. Dalam lari *interval* terdapat faktor-faktor yang harus diperhatikan di antaranya: jarak lari, intensitas (beban kerja), ulangan (repetisi), lamanya waktu istirahat tiap repetisi. Pendapat Woerjanto (1966; hlm, 45) mengemukakan bahwa:

Jikalau istirahat berlangsung lebih lama, misal 3-4 menit, efek dari *interval training* berkurang banyak dan jika berlangsung lebih lama dari 5 menit diantara tiap-tiap pembebanan kerja, maka proses-proses fisiologi tidak berarti sama sekali, sehingga tidak dapat dikatakan *interval training* metode lagi. Latihan *interval* mempunyai pengaruh terhadap fungsi fisiologi dengan terjadinya efisiensi (dayaguna) pada jantung, peredaran darah, pernafasan, otot, dan pengembangan kemampuan daya tahan aerobik.

Fartlek menurut Harsono (1988; hlm,155) adalah bisa disebut “*speedplay*” atau bermain-main dengan kecepatan. *fartlek* adalah suatu sistem latihan yang memerlukan daya tahan untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. “*Fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga yang memerlukan daya tahan”. Jadi metode lari *fartlek* dan metode lari *interval* adalah untuk mengembangkan kemampuan daya tahan yang dikemukakan oleh Schmolinsky (1983; hlm,166) bahwa:

untuk memperbaiki daya tahan yang lama melalui *fartlek* atau memberikan jumlah beban latihan banyak melalui lari dengan tempo tertentu dengan menggunakan *interval ekstensif*. Lari *fartlek* mempunyai pengaruh secara faalial, yaitu: efisiensi (dayaguna) pada jantung, peredaran darah, pernapasan, metabolisme, pengambilan oksigen dan kapilarisasi.

Pengaruh pada pendidikan terutama adalah bahwa atlet akan memiliki kemauan yang keras dan kemauan untuk melakukan latihan secara wajar. Latihan lari jarak menengah dan jarak jauh berkembang terus banyak para ahli yang melakukan penelitian terhadap metode latihan dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang optimal dari lari jarak jauh menengah. Nikiforov pelatih Vladimir Kuts dari Uni Soviet, mengembangkan metode latihan *interval* dari Zatopek dengan meningkatkan intensitas dan beban latihan dengan berbagai variasi, jarak lari dari 100 meter sampai 2000 meter. Karena latihan metode lari *fartlek* dan lari *interval* adalah untuk mengembangkan kemampuan daya tahan, seperti yang dikemukakan oleh Schmolinsky (1983; hlm,166) yang menjelaskan bahwa “*For the improvement of basic endurance, the following training is suggested; long duration endurance stress by speedplay or a great deal of tempo running schedules using the extended interval method*” Untuk memperbaiki daya tahan yang lama melalui *fartlek* atau memberikan jumlah beban latihan banyak melalui lari dengan tempo tertentu dengan menggunakan *interval ekstensif*. Mengenai pelari jarak menengah Indonesia, Pasurnay (1983;hlm, 7) mengemukakan bahwa:

Tingkat daya tahan yang kurang pada lari 800 meter dan 1500 meter di indonesia pada umumnya disebabkan oleh metode latihan yang menyebelah saja, tekanan latihan hanya atau lebih banyak pada kecepatan atau ketepatan perlombaan, sedangkan latihan daya tahan dengan metode lari jauh terlalu cepat dihentikan.

Lebih lanjut Pasurnay mengatakan (1987;hlm,57) mengatakan bahwa; secara umum, prestasi jarak menengah dan jarak jauh terutama ditentukan oleh tingkat daya tahan.” Untuk meningkatkan faktor daya tahan tersebut diantaranya, menurut *Lauri Phikala*, dalam Alfian

(1) dengan metode lari *interval*; (2) menurut Gosta Holmer dari swedia, yaitu dengan metode lari *fartlek*. Berdasarkan penjelasan tersebut di atas maka penulis melakukan penelitian yaitu mengenai dayatahan. Asumsi dan teori yang disampaikan di atas menjadi latar belakang kuat bagi penulis untuk meneliti bagaimana perbandingan pengaruh latihan daya tahan antara metode lari *interval* dengan metode lari *fartlek* terhadap hasil lari 800m.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dari latar belakang yang penulis uraikan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah :

1. Apakah metode latihan *interval* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 800 m?
2. Apakah metode latihan *fartlek* memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil lari 800 m?
3. Mana yang lebih berpengaruh secara signifikan antara metode latihan *fartlek* dengan metode latihan *interval* terhadap hasil lari 800 m ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan jawaban yang telah dirumuskan mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang peneliti ajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh metode *interval* terhadap lari jarak 800 m.
2. Mengetahui pengaruh metode *fartlek* terhadap lari jarak 800 m.
3. Mengetahui mana yang lebih baik dari kedua bentuk latihan tersebut terhadap lari jarak 800 m.

D. Manfaat Penelitian

Osidah Widawati, 2015

PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI INTERVAL DENGAN METODE LARI FARTLEK TERHADAP HASIL LARI 800 M.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pihak lainnya. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Manfaat teoritis ialah untuk memperoleh informasi mengenai peningkatan latihan daya tahan antara metode *interval* dan *fartlek* dalam cabang olahraga atletik.
- b. Manfaat teoritis ialah menambah pengetahuan dan pengalaman untuk mengkaji permasalahan tentang peningkatan latihan daya tahan dari berbagai macam metode latihan daya tahan dalam cabang olahraga atletik.

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat praktis ialah dapat memberikan masukan yang berarti bagi *club-club* atletik yang pada akhirnya dapat digunakan dalam menyusun program latihan dan pengembangan program latihan.
- b. Manfaat praktis ialah dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atletik dan guru pendidikan jasmani dalam memilih siswa sebagai dasar pembentukan atlet atletik masa depan.

E. Batasan Masalah

Kemudian untuk menghindari terlalu luasnya cakupan pembahasan penulis pun membatasi ruang lingkup penyusunan karya ilmiah ini. Adapun ruang lingkup karya ilmiah ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X_1) dalam penelitian ini adalah metode lari *interval* dan (X_2) adalah metode lari *fartlek*. Sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah hasil lari 800 m pada cabang olahraga atletik.
2. Istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Pengaruh Latihan Daya Tahan antara metode lari *interval* dan metode lari *fartlek* terhadap lari 800 m antara dua variabel penelitian.
3. Penelitian ini terbatas pada lingkup siswa atau atlet PPLP Jawa Barat Bandung.
4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.

5. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa atau atlet PPLP atletik Jawa Barat sebanyak 13 orang.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penyusunan sebuah karya ilmiah untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan maka sudah sepantasnya terdapat sebuah struktur kerangka penulisan, adapun rencana kerangka penulisan dalam karya ilmiah ini adalah sebagai berikut:

- Bab I : Meliputi latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, definisi operasional, dan struktur organisasi skripsi.
- Bab II : Kerangka berpikir, dan hipotesis pemikiran: dalam kajian pustaka berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu Hakikat latihan, hakikat latihan daya tahan, kebutuhan daya tahan, metode latihan daya tahan, *fartlek*, *interval*, metode latihan jarak menengah, Kapasitas *aerobic* dan an-aerobik pada nomor lari dan system energi. Dalam kerangka berfikir berisi tentang hubungan pengaruh latihan daya tahan antara metode *interval* metode *fartlek*. Anggapan dasar, Hipotesis penelitian berisi tentang jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti.
- Bab III : Membahas tentang lokasi, populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, pelaksanaan penelitian, pelaksanaan latihan, dan analisis data.
- Bab IV : Berisi tentang, pengelolaan data atau analisis data, diskusi hasil penelitian, dan pembahasan atau analisis temuan.
- Bab V : Membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.