

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dewasa ini semakin banyak digemari oleh berbagai kalangan, karena mereka sadar bahwa manfaat yang bisa diraih dengan berolahraga adalah terpeliharanya kondisi tubuh semaksimal mungkin. Olahraga berdasarkan fungsinya dapat dikategorikan menjadi dua bagian yaitu olahraga sebagai kesehatan dan olahraga sebagai prestasi. Perbedaan fungsi antara olahraga sebagai kesehatan dengan olahraga sebagai prestasi adalah pada macam bentuk latihannya serta pada tujuan akhir yang hendak dicapai. Pada olahraga sebagai kesehatan tujuan yang hendak dicapai adalah meningkatkan kemampuan fungsi tubuh serta pencapaian kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Sedangkan tujuan dari olahraga sebagai prestasi adalah untuk menghasilkan atlet-atlet dari berbagai cabang olahraga yang pada akhirnya akan mengangkat nama atlet itu sendiri, daerahnya bahkan dapat mengharumkan nama bangsanya di mata negara-negara lain.

Salah satu cabang olahraga yang mampu menyehatkan kondisi tubuh dan menghasilkan serta meningkatkan prestasi adalah cabang olahraga atletik, dikarenakan cabang olahraga atletik mempunyai unsur gerak bagi semua cabang olahraga lainnya. Hal ini dapat dilihat pada setiap hari baik pagi ataupun sore hari, terutama pada hari libur diberbagai tempat ataupun lapangan olahraga banyak didatangi masyarakat baik anak-anak, remaja ataupun orang tua yang melakukan olahraga lari, ini semua merupakan perkembangan yang menggembirakan terutama untuk terciptanya atlet-atlet lari.

Atletik dalam istilah orang Amerika disebut *track and field*, yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan. Atletik terbagi menjadi dua nomor yaitu nomor lintasan dan nomor lapangan yang masing-masing memiliki ciri khas yang berbeda. Menurut konstitusi IAAF (2000:17) pasal 1 tentang batasan atau definisi mengenai atletik “adalah nomor-nomor lomba dari lintasan, nomor-nomor jalanan, jalan cepat, lomba lari lintas alam, lompat dan lempar di lapangan”. Jadi, atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar

dan lompat. Kata atletik ini berasal dari bahasa Yunani yaitu “*Athlon*” yang berarti bertanding atau berlomba”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM. Karena olahraga atletik memiliki makna sebagai cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lempar dan lompat, yang semua gerakannya itu hampir ada pada semua cabang olahraga lainnya, maka banyak orang menyebutnya sebagai *mother of sport* yaitu “Ibu” bagi cabang olahraga lainnya.

Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik adalah nomor lari jarak pendek, atau disebut juga sebagai nomor lari sprint. Nomor-nomor lari yang tergolong ke dalam lari jarak pendek (sprint) adalah lari 100 meter sampai 400 meter. Namun diruang tertutup lari jarak pendek dapat dimulai dari jarak 50 meter atau 60 meter, bergantung pada kapasitas ruang perlombaan itu sendiri. Pada nomor 100 meter pelari akan mengerahkan kecepatan maksimal tanpa memperhatikan pengaturan kecepatan (pace) dan pada prinsipnya lari secepat-cepatnya sampai mencapai garis finish. Seperti yang dijelaskan Harsono (1988:216) sebagai berikut: “ *Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint,...* ”. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu terhadap pencapaian prestasi terutama pada nomor-nomor lari jarak pendek atau nomor-nomor sprint.

Prestasi Indonesia pada cabang olahraga Atletik di nomor lari 100 meter di tingkat Asia Tenggara, Indonesia masih menjadi yang terbaik dengan menobatkan Suryo Agung sebagai manusia tercepat di level Asia Tenggara. Tetapi di tingkat kejuaraan Asia, Indonesia masih tertinggal jauh apalagi di kejuaraan dunia. Catatan waktu yang dimiliki oleh Suryo Agung yaitu 10,17 detik yang dicetak pada Sea Games 2009 memecahkan rekor Sea Games sebelumnya 10,25 detik yang juga dicetak oleh Suryo Agung pada Sea Games 2007 di Nakhon Ratchasima. Selain itu rekor baru ini juga memecahkan rekor nasional 10.20 detik atas nama Mardi Lestari yang telah bertahan selama 20 tahun.
<http://sportjatim.com/index.php?option=conten&task=view&id=4814&Itemid=>

Jika kita mengingat kembali nama pelari 100 meter yang pernah mengharumkan nama Indonesia. Purnomo merupakan sprinter tersukses Indonesia

Pada era 80-an yang pernah mengikuti kejuaraan Dunia Atletik gelanggang tertutup di Paris 1985 dengan catatan waktu tercepatnya adalah 10,29 detik. Afdiharto Mardi Lestari sebagai manusia tercepat se Asia pemegang rekor nasional dengan catatan waktu 10,20 pernah menembus semifinal Olimpiade Seoul 1988 dan bertanding dengan pelari top dunia seperti Ben Jonshon (Kanada).

Prestasi Indonesia untuk saat ini semakin menurun bahkan untuk memecahkan rekor pelari sprinter di era 80-an membutuhkan waktu yang tidak sedikit bahkan hampir 20 tahun baru bisa terpecahkan. Dari penjelasan tersebut apakah faktor pembinaan yang kurang tepat atau motivasi atlet yang rendah.

Dalam nomor sprint selain prinsip, juga harus diperhatikan tentang karakteristik sprint. Hal ini dijelaskan oleh Sidik (2000:5) yang dikutip oleh Suroya Latifah (2003:5) bahwa: nomor sprint, baik itu sprint pendek (short sprint) maupun sprint panjang (long sprint) secara umum memiliki karakteristik yang dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- A. Biomekanik
 - 1. Teknik
 - 2. Fase dinamik / kecepatan
- B. Anatomi dan Fisiologi
 - 1. Sistem Energi
 - 2. Fungsi otot

Apabila kita amati, dalam lari sprint dapat dibagi ke dalam beberapa bagian atau fase yang mewakili setiap gerakan per jaraknya. Ini dapat juga dilihat dari gaya berlarnya. Fase-fase tersebut adalah: (1). Kecepatan reaksi pada saat keluar dari balok start. (2). Acceleration atau percepatan pada jarak 0-30 meter. (3). Kecepatan Maksimal pada jarak 30-80 meter. (4). Perlambatan dan pemeliharaan kecepatan pada jarak 80-100 meter.

Dari fase-fase yang dijelaskan di atas tadi, maka latihan yang dapat mengembangkan fase-fase di atas sangatlah bervariasi sesuai dengan karakteristik atau ciri dari fase tersebut. Dalam pengembangan kecepatan khususnya lari 100 meter, penulis mencoba meneliti latihan yang terdapat dalam fase akselerasi terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Acceleration atau percepatan adalah penambahan kecepatan dari posisi keluar dari start sampai kecepatan

maksimal. Hal ini seperti yang dijelaskan Gambeta (1988:52) menjelaskan bahwa, “ *Acceleration is the rate of speed increase from starting position to maximum speed*”.

Acceleration memiliki beberapa karakteristik teknik yang berbeda dengan fase lainnya. Hal ini sesuai dengan IAAF (2005:25) yang dikutip oleh Suroya Latifah (2003:6) menjelaskan bahwa:

Technical Characteristics Acceleration phase:

- Front foot is place quickly onto the ball of the foot for the first stide.
- Forward lean is maintained.
- Lower legs are kept parallel to the ground during recovery.
- Stride length and stride frequency after 20-30 metre.

Untuk meningkatkan percepatan dalam fase acceleration ada beberapa bentuk latihan yang sesuai dengan fase tersebut, misalnya dengan menggunakan metode latihan repetisi.

Kecepatan lari 100 meter dapat diraih bila seorang atlet mempunyai unsur kecepatan yang maksimal. Bagaimana atlet mampu mempertahankan kecepatan maksimalnya segera setelah melakukan start sampai garis finish. Kecepatan maksimal dapat diraih dengan suatu bentuk latihan metode interval training.

Dalam penelitian ini, penulis memilih metode yang disinyalir dapat meningkatkan kecepatan, yakni metode latihan repetisi dan metode latihan interval. Kedua metode latihan ini tujuannya sama, yaitu untuk meningkatkan kecepatan lari, yaitu metode latihan repetisi untuk meningkatkan percepatan positif, sedangkan metode interval training untuk meningkatkan kecepatan maksimal. Namun, dari kedua metode tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut guna mengungkapkan metode mana yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pada nomor sprint 100 meter.

Bertolak dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih jauh perbandingan antara metode latihan repetisi dan metode latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti menemukan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode latihan repetisi terhadap peningkatan kecepatan lari?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan metode interval training terhadap peningkatan kecepatan lari?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan metode repetisi dibandingkan metode interval terhadap peningkatan kecepatan lari?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan

oleh Nasution (1991:27) bahwa: “Tiap penelitian harus mempunyai tujuan-tujuan yang harus dicapai, tujuan berkaitan erat dengan masalah yang dipilih secara analisis masalah itu”.

Sesuai dengan pokok permasalahan penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan dengan metode latihan repetisi terhadap peningkatan kecepatan lari.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan dengan metode interval training terhadap peningkatan kecepatan lari.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan repetisi dengan metode latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan mendapatkan temuan-temuan yang nantinya bermanfaat dan berguna terutama bagi dunia olahraga, serta bagi bahan masukan bagi pelatih mengenai metode latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari.

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Memecahkan masalah antara kedua metode latihan dalam hal efektifitas untuk meningkatkan kecepatan lari.
2. Bilamana telah diketahui perbedaan efektivitas diantara kedua metode latihan tersebut, maka latihan lebih diarahkan kepada metode latihan yang lebih efektif.
3. Secara praktis memberikan informasi alternatif kepada para pelatih atau pembina olahraga dalam upaya meningkatkan kecepatan lari.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian gambaran yang jelas dalam sebuah penelitian sangat diperlukan, maka dengan itu perlu adanya pembatasan ruang lingkup dalam penelitian ini. Sehingga nantinya permasalahan penelitian diketahui dengan jelas, maka di dalam penelitian ini penulis melakukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah itu sebagai berikut:

1. Metode yang digunakan adalah metode latihan repetisi dan metode interval training.
2. Peneliti melakukan penelitian di SMKN 1 Kandanghaur Kabupaten Indramayu.
3. Sampel yang digunakan adalah siswa mengikuti ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 10 orang.
4. Tes yang digunakan adalah tes lari 100 meter.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian dalam istilah-istiah yang digunakan dalam penulisan, dibawah ini penulis jelaskan istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

1. Perbandingan menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:100), adalah "perbedaan (selisih) kesamaan".

2. Latihan, menurut Harsono (1988:101), “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.
3. Metode repetisi yaitu suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan aerobik juga anaerobic itu semua bergantung dari kecepatan berlari yang dilakukannya.
4. Interval training menurut Harsono (1988: 156) adalah suatu latihan yang diselingi interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.
5. Kecepatan menurut Harsono (1988: 216) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
6. Kecepatan 100 meter adalah kemampuan seseorang untuk melakukan lari dengan jarak 100 meter secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat.