

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lari merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang cukup populer di dunia. Dewasa ini, banyak sekali perlombaan lari yang diselenggarakan baik tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Penyelenggaraan *event-event* ini, terjadi karena tingginya keinginan masyarakat terhadap penerapan perilaku hidup sehat, dan salah satunya dengan melakukan olahraga, yaitu olahraga lari (Simorangkir dan Primadhi, 2018, hlm. 90). Selain dari tingginya animo masyarakat, lari juga diselenggarakan sebagai sebuah ajang kompetisi bagi atlet yang menekuni olahraga lari.

Berdasarkan pada pengalaman peneliti sendiri ketika mengikuti *event* lari Pocari Sweat Bandung Marathon 2019, Electric Jakarta Marathon 2019, dan beberapa *event* lari yang lain peneliti menganalisis bahwa peserta cukup banyak, namun sayang banyak yang tidak didukung dengan kemampuan fisik (daya tahan) yang mumpuni. Hal lain yang terpantau, banyak pelari yang daya tahan tubuhnya dapat dikatakan kurang, dimana hal ini terlihat dari banyaknya pelari yang berjalan kaki. Berdasarkan pada pengamatan dari pengalaman tersebut, peneliti berasumsi bahwa para pelari yang mengikuti *event* ini kurang memiliki persiapan yang baik, seperti kurangnya latihan. Sehingga, hal ini menjadi menyebabkan mereka kurang memiliki daya tahan tubuh yang baik ketika *event* berlangsung, karena mereka tidak memiliki kesiapan yang matang.

Daya tahan pada dasarnya merupakan salah satu komponen biomotor utama yang mendasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan ini umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) seorang atlet. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dimana tubuh mampu untuk melakukan hal-hal yang bersifat fisik dan mengeluarkan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan hal tersebut. Apabila mengalami kelelahan, keadaan tersebut dapat segera kembali pulih (Wijaya, F.A., Raharjo, dan Adi, 2018, hlm. 4).

Pada atlet lari, ketika sedang mengikuti kompetisi dan dirinya tidak merasakan kelelahan yang berlebihan, maka dapat dikatakan bahwa atlet tersebut memiliki daya tahan tubuh yang baik. Sedangkan atlet yang tidak mempunyai daya tahan yang baik, maka akan berdampak pada penurunan kondisi fisik sehingga mudah lelah, penurunan konsentrasi dan mempengaruhi terjadinya berbagai kesalahan, serta hal-hal lainnya yang dapat merugikan diri atlet itu sendiri dan tentunya untuk kontingen. Berdasarkan hal tersebut, maka menjadi sangat penting bagi atlet untuk memiliki daya tahan yang baik guna menunjang keberhasilan didalam suatu pertandingan (Debbian S. R. dan Rismayanthi, 2016, hlm. 21).

Daya tahan terbagi menjadi dua, yaitu daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik dan anaerobik ini pada dasarnya merupakan kemampuan dari organ-organ dalam seperti jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk dapat berfungsi secara optimal dalam mengambil oksigen dari luar untuk didistribusikan ke jaringan yang aktif guna melakukan proses metabolisme tubuh dengan baik. Daya tahan anaerobik dan aerobik yang baik perlu dimiliki oleh setiap atlet agar dapat mempertahankan kondisi fisik yang bugar dan fit selama pertandingan (Suhadak dan Syafi'i, 2017, hlm. 3). Adapun pada penelitian ini, yang akan diteliti adalah daya tahan anaerobik.

Daya tahan anaerobik dapat diartikan sebagai kemampuan dari tubuh dalam melakukan pengulangan aktivitas kerja anaerobik secara berkali-kali (Ulum, 2013, hlm. 6). Daya tahan anaerobik atau yang biasa juga disebut stamina ini adalah tingkat daya tahan yang lebih tinggi derajatnya daripada *endurance* (Harsono, 2001, hlm. 14). Tanpa memiliki daya tahan anaerobik yang baik, seorang atlet dipastikan tidak akan mampu bertanding dengan optimal (Sukadiyanto, 2011, hlm. 65).

Sehingga sangat diperlukan latihan untuk dapat memiliki daya tahan anaerobik yang baik ini, dan salah satu metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan anaerobik pada atlet lari yaitu dengan metode latihan lari percepatan dan lari interval.

Latihan lari percepatan adalah suatu bentuk latihan lari yang dimana kecepatan lari yang dilakukan dalam latihan bertambah secara perlahan-lahan mulai dari ringan hingga ke berat, yaitu bentuk latihannya diawali dengan lari pelan-pelan

(*jogging*), kemudian dipercepat (*striding*), dan diakhiri dengan kecepatan maksimal (*sprint*), dengan panjang lintasan lari percepatan adalah 55 yard atau 51 meter (Jhonson, 1986, hlm. 68). Pada proses latihan lari percepatan ini, penting bagi seorang atlet untuk memiliki kemampuan mengatur kecepatan langkah, sehingga tahapan demi tahapan dalam latihan ini nantinya akan dapat dilakukan dengan baik dalam satu set. Fox (2008, hlm. 314) mengemukakan bahwa bentuk latihan lari yang seperti ini (*acceleration sprints*) selain dapat mengembangkan sistem energi anaerobik pada atlet lari juga dapat mengembangkan kecepatan dan kekuatan pada atlet.

Selanjutnya mengenai latihan lari interval, dikatakan bahwa metode latihan interval merupakan bentuk latihan yang diselingi oleh istirahat-istirahat ketika latihan (Ihsan, N., Mentara, dan Kamarudin, 2017, hlm. 56). Latihan lari interval ini terjadi secara berangsur-angsur dengan cara dimana jarak yang telah ditentukan oleh atlet tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, akan tetapi jarak tersebut dibagi menjadi beberapa bagian, seperti jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat (*sprint*) serta diselingi dengan istirahat yang bersifat pasif (atlet jalan di tempat). Meskipun pada latihan lari ini memiliki istirahat, namun waktunya tetaplah dibatasi dan terkontrol dengan baik (Muhammadiyah, 2015, hlm. 97).

Istirahat pada lari interval ini bukanlah sembarang istirahat, akan tetapi memiliki tujuan untuk pemulihan setelah atlet melakukan lari. Pemulihan ini bagi atlet sangatlah diperlukan karena dianggap memiliki beberapa manfaat. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Muhammadiyah (2015 hlm. 97-98) yaitu dimana dikatakan bahwa manfaat dari adanya pemulihan ini antara lain adalah untuk menghindari terjadinya *overtraining* pada atlet serta memberikan kesempatan pada tubuh atlet untuk dapat beradaptasi terhadap beban latihan yang telah dilakukan sebelumnya. Sehingga dengan pemulihan (*recovery*) ini, tubuh dianggap akan siap kembali untuk melaksanakan aktivitas latihan selanjutnya.

Penelitian internasional membuktikan bahwa latihan lari percepatan berpengaruh dengan daya tahan anaerobik ketika intensitas maksimum diperlukan (Aguiar, et al., 2015, hlm. 1) dan program latihan lari interval selama 4 minggu dengan volume rendah berpengaruh dengan peningkatan anaerobik (Beyranvand, 2017, hlm. 43).

Berdasarkan pada hal tersebut di atas, hal ini menjadi menarik untuk diteliti untuk membuktikan secara eksperimen mengenai kontribusi metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap daya tahan anaerobik, mengingat dalam adaptasi latihan ini banyak faktor yang mempengaruhi, sehingga nantinya dari dua metode tersebut akan dapat dilihat metode mana yang paling memberikan kontribusi positif terhadap daya tahan anaerobik atlet lari. Dengan demikian, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**analisis perbandingan metode latihan lari percepatan dan latihan lari interval terhadap daya tahan anaerobik atlet lari**”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap daya tahan anaerobik pelari?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap daya tahan anaerobik pelari?
3. Metode latihan manakah antara metode latihan lari percepatan dan latihan lari interval yang memberikan pengaruh lebih baik terhadap daya tahan anaerobik pelari?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan lari percepatan terhadap daya tahan anaerobik pelari.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap daya tahan anaerobik pelari.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap daya tahan anaerobik pelari.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada lingkup kajian ilmu Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai perbandingan metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap daya tahan anaerobik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian sejenis.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Untuk Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan peneliti mengenai perbandingan metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap daya tahan anaerobik. Selain itu, penelitian ini juga sebagai bentuk aplikasi peneliti di dunia nyata dalam mempraktekkan ilmu yang selama ini di dapat pada bangku perkuliahan.

#### b. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pelatih dalam menentukan metode latihan lari mana yang paling tepat yang dapat diterapkan pada atletnya dalam meningkatkan daya tahan anaerobik, sehingga daya tahan anaerobik atlet selalu terjaga, terutama ketika menghadapi pertandingan.

#### c. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi atlet dalam menerapkan metode latihan lari yang tepat untuk dirinya dalam meningkatkan daya tahan anaerobik.

## **1.5 Batasan Masalah**

Agar penelitian menjadi lebih terarah dan terstruktur, serta tidak keluar dari lingkup permasalahan yang telah ditetapkan, maka peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode latihan lari percepatan dan lari interval.
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah daya tahan anaerobik.
3. Sampel pada penelitian ini adalah pelari komunitas Mustikajaya Runners Bekasi.
4. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data adalah RAST, test lari 35 meter x 6 repetisi.