

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, karena kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Semua bentuk aktivitas manusia selalu membutuhkan dukungan fisik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting dalam melakukan aktivitas apapun, sehingga tidak ada yang dari kebugaran jasmani. Dalam melakukan salah satu kegiatan olahraga untuk menunjang performa dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Seluruh komponen harus di kembangkan dan disesuaikan dengan kebutuhan atlet sebagaimana komponen kondisi fisik mencakup daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan koordinasi (Hidayat Syarif, 2014). Dari berbagai komponen fisik yang telah disebutkan maka dalam lari jarak menengah komponen yang diperlukan pelari seperti daya tahan, kecepatan dan daya tahan kecepatan.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga maka setiap atlet harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Setiap atlet harus dalam kondisi fisik yang baik agar bisa berfungsi dengan baik dalam olahraga. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seorang atlet berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya prestasi akan sulit dicapai.

Kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting hampir disetiap cabang olahraga. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik memerlukan perhatian yang serius serta perencanaan yang matang dan sistematis untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kapasitas fungsional organ tubuh. Seperti di cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak menengah. Pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama, namun ada beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya bahkan untuk lari jarak menengah karena jarak yang ditempuh berbeda. Lari jarak menengah merupakan lari dengan jarak tempuh 800 meter hingga 1500 meter. Daya tahan dan kecepatan adalah komponen fisik yang sangat diperlukan untuk lari jarak menengah. Daya tahan merupakan sebuah kemampuan untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah. Tidak

hanya daya tahan kecepatan juga sangat dibutuhkan di dalam lari jarak, kecepatan merupakan waktu yang diperlukan untuk perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh (Henjilito, 2017). Sedangkan perpindahan dibagi dengan jarak yang ditempuh saat berlari disebut dengan kecepatan berlari (Sari, 2015). Untuk meningkatkan kecepatan maka atlet perlu melatih keterampilannya secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum.

Untuk dapat mendapatkan performa yang baik pelari jarak menengah maka komponen fisik yang dibutuhkan dalam lari jarak menengah adalah daya tahan atau *endurance* dan daya tahan kecepatan atau *speed endurance* sangat dibutuhkan. Dikarenakan pelari yang berlatih keras akan mengalami peningkatan asam laktat ketika mereka berlari selama 40 detik (Mark Guthrie 2008, hlm.77). Pelari jarak menengah umumnya harus dapat mempertahankan kecepatannya pada saat tubuhnya mulai kelelahan seperti yang dikatakan oleh Richard Hold bahwa daya tahan kecepatan adalah kemampuan untuk mempertahankan kecepatan pada jarak di mana tubuh mulai lelah. Berdasarkan hasil observasi dari perlombaan atletik antar sekolah, hal yang sering terjadi pada pelari jarak menengah seringkali pelari cepat mengalami penurunan daya tahan setelah berlari pada beberapa putaran serta kehilangan kecepatannya sehingga pelari tidak bisa menambah kecepatan pada putaran selanjutnya atau mendekati putaran terakhir, dan para pelari juga sering mengalami kelelahan pada otot tungkai sehingga merasakan berat pada saat akan melangkah atau mengangkat kaki. Hal tersebut disebabkan karena banyak sekali kekurangan dalam pembinaan latihan, baik dari pelatihan yang dilakukan maupun dari pelari itu sendiri. Mengenai pelari jarak menengah di Indonesia, tingkat daya tahan yang kurang pada pelari jarak menengah 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 (Pasurnay 1983, hlm.7).

Ketika seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik, maka mereka dapat meningkatkan keterampilan kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan komponen kondisi fisik lainnya. Oleh karena itu unsur-unsur tersebut perlu

dilatih secara benar dan tepat, sistematis dan berkesinambungan. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Metode latihan yang digunakan juga mempengaruhi kemampuan lari dan juga latihan untuk meningkatkan daya tahan, seperti metode interval dan metode *speedplay*, kedua metode tersebut sama-sama metode latihan untuk meningkatkan daya tahan. Dengan menggunakan metode latihan interval untuk meningkatkan kemampuan daya tahan dengan system latihan yang diselengi waktu istirahat lebih pendek dan kecepatannya lebih cepat, dengan adanya latihan ini atlet dapat meningkatkan daya tahan (Mylsidayu, 2015). Latihan *interval* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan.

Metode *speedplay* adalah suatu sistem pelatihan endurance untuk membangun mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang atau suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya dan metode latihan *speedplay* ini juga merupakan kombinasi antara latihan *interval training* dan *continuous training* (Bompa, 2009). Dalam latihan *speedplay* ini pelari bebas menentukan kecepatan berlari baik cepat ataupun lambat. Oleh karena itu setiap atlet harus menghiraukan usahanya untuk latihan dan harus memiliki suatu program pengembangan kecepatan.

Maka dari itu dipastikan daya tahan kecepatan pelari jarak menengah harus bisa mempertahankan daya tahan dan kecepatan berlarnya dalam jarak yang cukup jauh walaupun kelelahan sudah terjadi. Ketika seorang pelari memiliki kemampuan daya tahan kecepatan yang bagus maka dari itu akan mendukung kinerja fisik ketika berlari. Dikarenakan kedua metode latihan ini antara metode latihan interval dan latihan *speedplay* sama-sama untuk meningkatkan daya tahan, dan masih sedikit yang meneliti latihan interval dan latihan *speedplay* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan atau stamina.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis berkeinginan melakukan

penelitian mengenai “Pengaruh latihan interval dan latihan *speed play* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1** Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Interval terhadap peningkatan daya tahan kecepatan?
- 1.2.2** Apakah terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Speed Play* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan?
- 1.2.3** Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara Latihan Interval dengan Latihan *Speed Play* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari jarak menengah putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibuat, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1.3.1** Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan interval terhadap peningkatan daya tahan kecepatan
- 1.3.2** Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *speedplay* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan
- 1.3.3** Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dari kedua bentuk latihan terhadap peningkatan daya tahan kecepatan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan agar dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1.4.1** Secara teoritis dapat dijadikan informasi yang berarti mengenai pengaruh latihan interval dan *speed play* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan.
- 1.4.2** Secara Praktis dapat dijadikan acuan bagi para atlet dan pelatih dalam meningkatkan daya tahan kecepatan lari dengan latihan interval dan latihan *speed play*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2019) maka sistematika laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

- 1.5.1** BAB I : Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2** BAB II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis.
- 1.5.3** BAB III : Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah metode penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
- 1.5.4** BAB IV : Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- 1.5.5** BAB V : Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.