



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga tidak pernah lepas dari situasi, kondisi, kebudayaan, pandangan hidup, dan tingkat kemajuan suatu bangsa. Perkembangan olahraga suatu bangsa merupakan penjelmaan dari taraf hidup kemajuan bangsa itu sendiri. Dengan perkembangan yang semakin pesat ke arah kemajuan baik partisipasi maupun prestasi olahraga, semakin terasa persaingan atlet untuk meningkatkan kemampuan individu atau kelompoknya.

Adapun tujuan olahraga di negara Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental dan rohani, serta peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Upaya untuk meningkatkan peranan olahraga di dalam pembangunan dapat dilihat dalam ketetapan MPR No. 2/MPR/1993 tentang Garis-Garis Besar Haluan Negara (1993:95-96) sebagai berikut :

- a. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada . . . peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional.
- b. Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat terus ditingkatkan . . . mendorong peran serta aktif masyarakat dalam meningkatkan prestasi olahraga.
- c. . . . pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien . . .



Berbicara tentang olahraga di Indonesia, pada dewasa ini prestasi atlet-atlet agak menurun. Terbukti pada Sea Games XVIII di Chiang Mai tahun 1995, juara umum untuk perolehan medali direbut oleh negara Thailand dari tangan Indonesia. Ini membuktikan adanya penurunan prestasi dari atlet-atlet Indonesia. Untuk merebut kembali juara umum dari Thailand pada Sea Games XIX di Jakarta 1997, Indonesia melakukan pemusatan latihan semua cabang olahraga yang dipertandingkan dengan lebih intensif, termasuk cabang olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik sampai saat sekarang telah mengalami banyak kemajuan, baik dalam penguasaan teknik maupun peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Contohnya, Mardi Lestari meraih medali emas untuk nomor lari 100 meter tiga kali berturut-turut pada Sea Games 1989, 1991 dan 1993. Julius Uwe meraih medali emas untuk nomor dasa lomba pada Sea Games XVII di Singapura. Eduard Nabunome menjuarai marathon yang diselenggarakan oleh Asian Amateur Athletic Association pada tanggal 14 Oktober 1992 di Bandung.

Bila kita perhatikan perkembangan pada nomor jalan cepat, olahraga ini kurang populer di mata masyarakat. Dengan kurang populernya olahraga jalan cepat, keinginan orang untuk menggeluti jenis olahraga ini sangat kurang. Akibatnya prestasi yang dicapai dalam nomor jalan cepat sangat susah, karena kurangnya calon bibit-bibit atlet jalan cepat. Bila atlet-atlet jalan cepat ingin berpres-

tasi lebih tinggi lagi, harus diadakan pembinaan yang lebih baik. Pembinaan itu antara lain melalui metode-metode yang cocok untuk meningkatkan prestasi yang lebih tinggi, misalnya melalui pembinaan kondisi fisik.

Pembinaan kondisi fisik seorang atlet dalam menghadapi suatu pertandingan atau perlombaan harus optimal. Berkenaan dengan hal itu Harsono (1988:154) mengemukakan sebagai berikut :

Dalam pre-season, yaitu musim latihan jauh sebelum pertandingan, berbagai komponen kondisi fisik harus dilatih agar pada waktu atlet memasuki musim-musim latihan berikutnya, yaitu early dan mid season, dia sudah mencapai kondisi fisik yang baik.

Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam atletik, khususnya pada nomor jalan cepat yaitu daya tahan. Menurut Harsono (1988:155) daya tahan adalah ". . . keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut." Dalam olahraga jalan cepat yang menempuh jarak berkilo-kilo meter diperlukan sekali daya tahan untuk menyelesaikan jarak tempuh dari start sampai finish tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Salah satu metode latihan daya tahan adalah metode interval training. Interval training menurut Harsono (1988:156) adalah ". . . suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa isti-

rahat." Kemudian Ballesteros (1979:14) mengatakan bahwa interval training adalah ". . . membagi jarak menjadi bagian-bagian dengan waktu-waktu istirahat cukup diantaranya (misalnya 8 x 200 m dengan 200 m jog - interval dalam 90 detik)."

Dari kedua pendapat tersebut dapat penulis simpulkan bahwa interval training adalah latihan yang diselingi istirahat dengan memperhatikan jarak dan waktu yang harus ditempuh serta pengulangan dalam waktu latihan. Latihan interval sangat penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan, khususnya untuk komponen daya tahan. Ini sesuai dengan pendapat Harson<sup>o</sup> (1988:156-157) yang mengatakan, bahwa :

Interval training adalah cara 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. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (interval running) atau renang (interval swimming). Interval training dapat pula diterapkan dalam weight training, circuit training, dan sebagainya.

Dalam interval training ada yang disebut interval training yang ekstensif. Menurut Schmolinsky (1983) interval training yang ekstensif adalah suatu latihan dengan dan tanpa beban dengan intensitas 60 - 80 % dari kemampuan maksimal. Metode interval training yang ekstensif di samping jarak, repetisi, dan masa istirahat aktif ditentukan, juga pacenya ditentukan pada setiap repetisinya. Dengan situasi

tersebut akan berpengaruh pada beratnya beban latihan, sebab meskipun atlet sudah merasa lelah tetap harus menyelesaikan larinya untuk menyelesaikan repetisi dengan pace yang telah ditentukan.

Bentuk lain metode latihan daya tahan adalah fartlek. Fartlek menurut Hoimer yang dikutip oleh Harsono (1988:155) adalah ". . . suatu sistem latihan endurance yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang." Kemudian Ballesteros (1979:16) mengatakan bahwa fartlek adalah ". . . lari dengan kecepatan dan jarak yang bervariasi."

Dari kedua pendapat tersebut dapat penulis simpulkan bahwa fartlek adalah suatu sistem latihan endurance yang maksudnya untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang. Cara melakukannya adalah dengan lari di alam bebas yang ada bukit naik turun, selokan, semak belukar, lapangan rumput dan tanah becek, dengan tempo lari berubah-ubah antara jogging, lari jarak menengah dan sprint-sprint jarak pendek. Untuk menghindari kemalasan dalam berlatih akibat adanya perubahan kecepatan, maka dalam penelitian ini dibuat metode fartlek terpola.

Variasi tempo lari dalam fartlek terpola bisa di"main-main"kan oleh atlet tergantung dari kondisi atlet. Kadang-kadang bisa sprint dan kadang-kadang bisa jogging atau sampai jalan santai. Dalam penelitian ini, penulis menerapkan latihannya dalam jalan cepat.

Faktor-faktor lain yang menunjang terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter adalah penguasaan teknik yang baik, faktor mental, kelentukan dan kondisi fisik lainnya. Kesemua faktor tersebut tidak akan dibicarakan di dalam penelitian ini.

Dari latar belakang masalah di atas, penulis ingin meneliti masalah daya tahan pejalan cepat 2000 meter, karena sampai saat ini belum ada penelitian tentang masalah pengaruh metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

#### B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, ada dua metode latihan daya tahan yang penulis teliti, yaitu metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola. Masalah dalam penelitian ini adalah metode latihan manakah yang lebih efektif guna mengembangkan daya tahan atlet jalan cepat 2000 meter. Hal ini penting diketahui mengingat kedua metode latihan ini sama-sama untuk mengembangkan daya tahan. Di samping itu sampai saat ini belum ada bukti penelitian mengenai masalah tersebut. Yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar pengaruh metode interval training yang ekstensif terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter ?

2. Seberapa besar pengaruh metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter ?

3. Metode manakah di antara keduanya yang lebih efektif terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter ?

### C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui efektivitas dari metode interval training yang ekstensif terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

2. Ingin mengetahui efektivitas dari metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

3. Ingin mengetahui dari kedua metode tersebut, manakah yang lebih efektif terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

### D. Kegunaan Penelitian

Apabila penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, maka penelitian ini berguna sebagai:

1. Bahan masukan pengetahuan dan bahan pertimbangan bagi para pelatih, pembina dan guru olahraga mengenai pengaruh metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter, sehingga dapat menentukan metode latihan mana yang paling baik untuk meningkatkan prestasi yang lebih



tinggi.

2. Hasil yang diperoleh diharapkan mampu memperkaya ilmu pengetahuan mengenai peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter dengan metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola.

#### E. Pembatasan Penelitian

Untuk menghindari penafsiran yang terlalu luas dan memperoleh gambaran yang jelas, maka perlu adanya batasan ruang lingkup penelitian, yaitu:

1. Yang diteliti adalah pengaruh metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

2. Pengukuran atau pengujian terbatas pada hasil jalan cepat, yaitu waktu yang dicapai setelah menempuh jarak 2000 meter.

3. Populasi terdiri dari siswa kelas II SMP Negeri 2 Situraja Kabupaten Sumedang.

4. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki sejumlah 60 orang yang termasuk katagori atlet pemula.

#### F. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang salah dan memberikan kejelasan mengenai istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis menganggap perlu adanya penjelasan tentang istilah yang penting. Adapun istilah yang diguna-

sistematis dari berlatih atau bekerja yang telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu, dilakukan secara berulang-ulang dan dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang maksimal.

5. Interval Training yang Ekstensif. Menurut Woerjanto (1966:10), ". . . interval training adalah suatu bentuk atau rentetan latihan yang diberi selingan interval atau istirahat tertentu." Menurut Poerwadarminta(1976:269), "Ekstensif adalah luas; bersifat menjangkau secara luas." Menurut Schmolinsky (1983), interval training ekstensif adalah suatu latihan dengan dan tanpa beban dengan intensitas 60 - 80 % dari kemampuan maksimal. Contoh, jalan cepat 5 x 400 meter dengan pace 240 detik dan istirahat 180 detik (intensitas 75 % dari kemampuan maksimal).

6. Fartlek Terpola. Menurut Harsono (1988) fartlek yaitu ". . . latihannya dilakukan di alam terbuka dimana ada bukit-bukit, belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya . . . " Maksud fartlek terpola dalam penelitian ini adalah latihan jalan cepat yang dilakukan di alam bebas atau terbuka dengan perubahan kecepatannya telah dipola atau disusun khusus untuk menghindari kemalasan atlet dalam berlatih.

Contoh : jalan cepat 2 km, tempo 22 menit dengan pola yaitu jalan biasa 3', jalan agak cepat 3', jalan biasa 3', jalan cepat 2', jalan biasa 1', jalan cepat 3', jalan biasa

2', jalan agak cepat 3', dan jalan biasa 2'.

#### G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan dasar, agar penelitian memiliki landasan yang kuat perlu ditunjang oleh beberapa asumsi dasar.

Anggapan dasar dapat diartikan sebagai titik tolak pemikiran dalam rangka pemecahan masalah yang kebenarannya tidak diragukan lagi oleh peneliti. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Surakhmad (1982:107), "Anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik itu."

Yang menjadi anggapan dasar dalam penelitian ini, penulis rumuskan sebagai berikut :

a. Doherty (1963) mengatakan bahwa latihan interval memiliki sistem latihan yang berulang-ulang, dengan jarak dan masa istirahat ditentukan, serta pace atau tempo jalan/lari ditentukan pula pada setiap repetisinya. Hal ini akan berpengaruh pada beban yang dirasakan oleh atlet pada waktu melakukannya. Dengan kata lain orang coba dipaksa untuk menempuh jarak dengan pace tertentu, situasi ini akan lebih berat dirasakan oleh atlet.

b. Atlet yang sedang melakukan interval training yang ekstensif meskipun sudah merasa lelah, atlet tetap harus berjalan cepat untuk menyelesaikan repetisi dengan pace yang telah ditentukan, sehingga metode interval training yang ekstensif sangat baik untuk meningkatkan daya tahan.

Harsono (1988:157) mengatakan bahwa, "Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet."

c. Harsono (1988) mengatakan bahwa latihan fartlek dilakukan di alam terbuka yang lapangannya bervariasi dalam topografinya, dengan pemandangan alam yang berubah-ubah, sehingga akan mengurangi rasa lelah dan baik untuk mengembangkan daya tahan.

d. Harsono (1988) mengemukakan bahwa variasi tempo lari/jalan pada fartlek bisa di"main-main"kan oleh atlet, tergantung dari kondisi atlet. Kadang-kadang jalan cepat kadang-kadang jalan biasa, sehingga beban kerja atlet tidak selalu di atas ambang rangsang kepekaannya karena tempo jalan cepatnya bisa diturunkan.

2. Hipotesis, merupakan jawaban sementara dari suatu permasalahan yang harus dibuktikan kebenarannya. Sehubungan dengan hal tersebut, Arikunto (1992:62) mengemukakan bahwa, "Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul."

Bertitik tolak dari anggapan dasar yang dikemukakan di atas, penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut : "Metode interval training yang ekstensif lebih efektif dari pada metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter."