

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua didunia, karena gerak dasar yang terdapat didalamnya sudah dilakukan sejak zaman peradaban manusia terdahulu dimuka bumi ini, gerakan-gerakan yang terkandung didalam olahraga atletik adalah gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-harinya seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Oleh karena itu, atletik juga dianggap sebagai induk dari seluruh cabang olahraga yang ada di dunia. 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 itu yang bertaraf internasional maupun regional selalu diselenggarakan, kejuaraan-kejuaraan ini sangat membantu dalam meningkatkan kemajuan dan perkembangan cabang olahraga atletik yang menyeluruh didunia.

Mengingat jumlah nomor Atletik begitu banyak dan sangat bervariasi, kadang-kadang seorang pelatih yang akan mulai terjun menekuni cabang olahraga ini mengalami kebingungan untuk memilih nomor yang sesuai. Sering sekali perkembangan prestasi seorang atlet sangatlah lambat, bahkan tidak ada kemajuan sama sekali hanya karena memilih nomor atletik yang kurang cocok bagi dirinya.

Salah satu nomor dalam cabang atletik yaitu nomor lari *sprint*. Adapun jarak-jarak dalam nomor lari *sprint* yaitu jarak lari 50 meter sampai dengan 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang. Dalam buku *IAAF* yang dikemukakan oleh Ballesteros (diterjemahkan oleh SDS 1993:17) yaitu : “Kebutuhan yang relatif penting untuk lari *sprint* sangat beragam tergantung pada kategori usia.” Tetapi, yang paling dibutuhkan untuk semua nomor dalam lari *sprint* dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian “*sprint*” yaitu berlari secepat-cepatnya.

Dengan demikian, seorang pelatih yang ingin melatih nomor lari *sprint* harus menguasai dan memahami segala macam yang berhubungan dengan nomor lari *sprint*. Salah satu hal yang harus dipahami itu adalah metode-metode latihan yang akan diberikan. Metode-metode yang dimaksud yaitu metode yang bisa mengembangkan dan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seorang pelari cepat (*sprinter*). Kemampuan tersebut dikembangkan melalui teknik berlari yang koordinatif. Di samping itu, dikembangkan pula kemampuan biomotor, seperti kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan kekuatan (*strength*). Kemampuan-kemampuan itu selanjutnya dikembangkan menjadi kekuatan-kecepatan (*power*), dan daya tahan (*endurance*), kemudian dikembangkan menjadi daya tahan kecepatan.

Oleh karena itu, pada saat menerapkan metode latihan, seorang pelatih terlebih dahulu harus memperhatikan kondisi fisik atletnya. Seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik maka kemungkinan cedera akan kecil. Dengan demikian maka dalam melatih kondisi fisik perlu direncanakan dan dirancang

secara sistematis serta diperhatikan secara serius mengenai prinsip-prinsip latihannya, sehingga tujuan utama yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan egosistema tubuh dapat tercapai secara maksimal.

Mengenai kondisi fisik, Harsono, (1988:153) menjelaskan bahwa, kalau kondisi fisik baik maka:

1. akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
2. akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya;
3. akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
4. akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
5. akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Salah satu unsur kondisi fisik yang terpenting dalam lari nomor *sprint* dan dimasukkan ke dalam program latihan adalah unsur daya tahan kecepatan, seperti dikemukakan oleh Dintiman (1998:189), yaitu:

*By becoming well conditioned for speed endurance, you will have several advantages in your sport: (a) repeated short sprints all the same speed can be made with minimum rest, (b) maximum speed is reached more quickly, and (c) maximum speed is held for a longer distance before slowing occurs.*

Pendapat di atas menyuratkan bahwa dengan kondisi daya tahan kecepatan (*speed endurance*) yang baik, maka akan diperoleh beberapa keuntungan di antaranya (a) semua pengulangan *sprint* pendek contohnya latihan kecepatan dapat dilakukan dengan istirahat yang pendek, (b) kecepatan maksimum dapat diraih dengan cepat, (c) kecepatan maksimum dapat dipertahankan dalam jarak yang panjang sebelum terjadi kelambatan/penurunan (*slowing occurs*).

Daya tahan kecepatan merupakan pengembangan dari daya tahan dasar. Maksudnya, peningkatan program latihan untuk daya tahan dasar menuju program latihan daya tahan kecepatan. Contoh peningkatan tersebut adalah dalam hal intensitas latihan, penurunan waktu dalam istirahat latihan, penurunan dalam jarak tempuh dan peningkatan dalam waktu tempuh.

Para atlet juara nomor lari jarak pendek seperti Carl Lewis dan Asafa Powell, pada umumnya merupakan atlet yang mampu mempertahankan kecepatan maksimal dalam waktu dan jarak yang lebih lama dan panjang dari atlet lainnya. Dengan demikian, mutlak diperlukan kemampuan untuk berlari dengan kecepatan tinggi dalam waktu yang relatif lama.

Apabila dicermati, nomor *sprint* dapat dibagi dalam beberapa bagian atau fase yang mewakili setiap gerakan per jarak, hal ini dapat juga dilihat dari gaya berlari. Fase-fase tersebut yaitu, (1) *Reaksi start* dan dorongan tolakan, (2) *Acceleration start*, (3) transisi dari akselerasi ke kecepatan maksimal, (4) kecepatan maksimal, (5) pemeliharaan kecepatan, dan (6) akhir gerakan (*finish*).

Pelari *sprint* lebih banyak membutuhkan daya tahan kecepatan. Pesurnay (1986 :11) menjelaskan pengertian daya tahan kecepatan sebagai berikut:

Daya tahan kecepatan adalah kemampuan melawan kelelahan pada waktu melakukan kerja/latihan dengan intensitas kerja yang submaksimal sampai maksimal. Prestasi daya tahan pada kerja/latihan yang membutuhkan daya tahan untuk waktu singkat ini boleh dikatakan seluruhnya berlangsung dengan proses *anaerob*.

Dari pendapat di atas, diperoleh kejelasan bahwa kerja *sprinter* sangat dominan dipengaruhi oleh proses *anaerobik* (tanpa menggunakan oksigen), yang

ditandai dengan aktivitas dalam waktu singkat, namun menggunakan intensitas tinggi. Pengambilan oksigen tidak cukup keseimbangan pengeluaran energi, sehingga otot-otot mengalami kekurangan oksigen atau *oxygen debt*. Namun demikian, tidak berarti daya tahan atau proses kerja *aerobik* tidak dibutuhkan, akan tetapi yang lebih penting adalah kerja yang bersifat *aerobik* (dengan menggunakan oksigen). Hal tersebut dikemukakan oleh Santosa (2003:49) bahwa: “Proses kerja *anaerobik* selalu diikuti dan selalu diusahakan diimbangi oleh proses kerja *aerobik*.”

Pada kenyataannya, prestasi para pelari untuk nomor *sprint* banyak mengalami penurunan kecepatan setelah mengalami kecepatan maksimal. Menurut para ahli, seorang *sprinter* pada sepertiga jarak awal (setelah *sprint*) kecepatan meningkat dan disebut percepatan positif, selanjutnya sepertiga jarak tengah kecepatannya tetap atau konstan, dan menjelang garis *finish* kecepatannya menurun atau disebut percepatan negatif.

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa seorang *sprinter*, bila mampu mempertahankan kecepatan setelah mencapai kecepatan maksimal sampai *finish*, maka prestasi atau waktu yang ditempuh akan lebih cepat lagi. Dari beberapa sumber dikemukakan, kemungkinan-kemungkinan yang menyebabkan atlet mengalami penurunan kecepatan, di antaranya adalah faktor daya tahan kecepatan.

Penulis tertarik untuk meneliti faktor daya tahan kecepatan terhadap kemampuan lari *sprint* karena jarak ini merupakan jarak parameter test untuk *sprinter*. Hal ini didasari oleh Schmolinsky (1983:29) sebagai berikut: “*for testing*

*physical condition the following exercises are recommended-speed endurance: 100 m sprint from crouch start; 150 m, 300 m, and 400 m run*”. Artinya, parameter tes daya tahan kecepatan memiliki beberapa jenis tes, yaitu: 100 m dari *crouch start*, 150 m, 300 m, dan 400 m.

Dalam penelitian ini, penulis memilih metode yang disinyalir dapat meningkatkan daya tahan kecepatan yaitu dengan metode *Interval Training* dalam metode *Interval Running*. Dalam buku *IAAF* yang ditulis oleh Ballesteros (diterjemahkan oleh SDS 1993:17) dijelaskan bahwa: ‘Latihan untuk daya tahan kecepatan dengan metode *Interval Training* diperlukan ketentuan jarak, waktu (dalam persentase), pengulangan, dan pemulihannya secara jelas.’ Latihan dengan bentuk *Interval Training* bertujuan untuk mempersiapkan atlet terhadap tekanan dari kerja keras dan memperbaiki kemampuannya untuk mengalami kekurangan oksigen dan pembentukan asam laktat. Oleh karena itu, latihan ini sangat melelahkan dan tidak disarankan untuk pemula.

Senada dengan pendapat di atas, Harsono (1988:157) berpendapat: “*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.

Metode latihan interval adalah suatu metode latihan yang jarak, waktu istirahat dan repetisinya telah ditentukan, atau disebut juga dengan variabel-variabel latihan yang telah ditetapkan atau suatu bentuk latihan yang diselingi dengan jarak istirahat yang telah ditetapkan. Metode latihan interval awal mulanya

banyak dilakukan oleh pelari-pelari jarak jauh. Adanya perkembangan ilmu pengetahuan yaitu diadakan penelitian dan percobaan-percobaan, maka latihan interval memiliki keistimewaan yaitu perhatian yang besar pada faktor istirahat. Dengan metode latihan interval ini kita dapat meningkatkan kemampuan daya tahan dan stamina atlet. Selain itu juga latihan interval juga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kemampuan kerja aerobik juga kerja anaerobik

Metode latihan itu terdiri atas dua metode latihan, yaitu latihan dengan metode *interval intensif* dan *metode interval ekstensif* yang masing-masing memiliki perbedaan sesuai dengan cirinya, seperti dikemukakan oleh Schmolinsky (1983:66) bahwa: “*The total load result from a great volume of work in time and space, we speak of extensive interval work; the intensive interval work is characterized by greater application of power and reduced volume in one unit of time.*”

Pernyataan mengindikasikan bahwa beban total merupakan bentuk dari besaran volume kerja dalam waktu dan ruang yang selanjutnya disebut sebagai interval kerja yang ekstensif, sedangkan interval kerja yang intensif ditandai dengan penggunaan power yang lebih besar dan penurunan volume dalam satu kesatuan waktu.

Hal tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing sesuai dengan penerapannya. Itulah hal-hal yang melatarbelakangi penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui dampak latihan interval terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan pada lari *sprint* 400 m.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang disebutkan diatas, maka yang menjadi permasalahan penelitian ini adalah :

1. Apakah metode latihan interval intensif memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint* 400 meter pada atlet UKM Atletik UPI Bandung?
2. Apakah metode latihan interval ekstensif memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint* 400 meter pada UKM Atletik UPI Bandung?
3. Apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara metode latihan interval intensif dan metode latihan interval ekstensif terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint* 400 meter pada atlet UKM Atletik UPI Bandung?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan latar belakang penelitian serta permasalahan penelitian yang telah diuraikan diatas, adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui dampak metode latihan interval intensif terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint* 400 meter pada atlet UKM Atletik UPI Bandung?
2. Untuk mengetahui dampak metode latihan interval ekstensif terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint* 400 meter pada atlet UKM Atletik UPI Bandung?

3. Untuk mengetahui perbedaan dampak yang lebih signifikan antara metode latihan interval intensif dan latihan interval ekstensif, terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint* 400 meter pada atlet UKM Atletik UPI Bandung?

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

##### 1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang optimal, memberikan gambaran tentang pengaruh metode latihan interval intensif dan latihan interval ekstensif terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint* 400m.

##### 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh para pelatih, khususnya mengenai pengaruh metode latihan interval intensif dan interval ekstensif terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari *sprint*, sehingga diharapkan hasil latihan dapat optimal.

#### 1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan serta memperoleh data yang akurat dan spesifik, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang diklasifikasi ke dalam dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi, dalam hal ini metode latihan interval intensif ( $X_1$ ) dan metode latihan interval ekstensif ( $X_2$ ).
2. Variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi, dalam hal ini daya tahan kecepatan lari *sprint* 400 meter ( $Y$ ).

### 1.6 Penjelasan Istilah

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering sekali berbeda, sehingga menimbulkan kekeliruan dan kesalah pahaman pengertian. Oleh karena itu, penulis menafsirkan penjelasan istilah ini secara operasional menurut beberapa ahli olahraga sebagai berikut:

1. Dampak. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan bahwa: dampak adalah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif).
2. Penerapan. Dalam KBBI, penerapan adalah proses atau cara, pembuatan menerapkan.
3. Metode. Dalam KBBI, metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.
4. Latihan. Harsono (1988:101), "Training (*latihan*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya".
5. Bempa (Dikdik Japar Sidik *et al.*, 2007:11), "Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif

dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

6. Latihan interval. Harsono (1988:156) ”Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”.
7. Interval Ekstensif. Schmolinsky (1983:66), ”*The total load results from a great volume of work in time and space*”.
8. Interval Intensif. Schmolinsky (1983:66), ”*The intensive interval work is characterized by greater application of power and reduced volume in one unit of time*”.
9. Daya tahan. Harsono (1988:155), ”Daya Tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu lama, tanpa mengalami kelelahan”.
10. Daya tahan kecepatan menurut Pesurnay (1986:11) adalah kemampuan melawan kelelahan pada waktu melakukan kerja/latihan dengan intensitas kerja yang sub maximal sampai maxsimal.