

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari system pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, stabilitas emosional, penalaran, dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Dalam lingkungan pendidikan, Cabang olahraga atletik bertujuan untuk menciptakan kebugaran fisik dikalangan anak didik sehingga dengan demikian tercipta anak didik yang sehat, kuat dan berprestasi. Sehubungan dengan hal ini, Olahraga Atletik mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sebagai upaya pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang selaras dan seimbang. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pada setiap sekolah adalah cabang atletik.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena atletik yang pertama kali meletakkan dasar penajaman kinerja otot, pernafasan dan kelenturan. Semboyan abadi Citius, Altius, dan Fortius (lebih cepat, lebih tinggi, lebih kuat), berakar dari panorama substansi atletisme.

Cabang olahraga atletik meliputi lari, lompat, lempar dan jalan. Keberhasilan dalam cabang olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif. Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet untuk semua cabang olahraga termasuk atletik akan memberikan dampak positif dalam pencapaian sebuah prestasi. Pelaksanaan latihan sebelum berolahraga akan mempengaruhi hasil atau prestasi yang akan dicapai, namun dalam melakukan latihan harus memperhatikan beberapa aspek antara lain kesesuaian latihan dengan cabang olahraga, tujuan latihan dan sebagainya. Program latihan sangat menentukan tingkat kebugaran jasmani dan kebugaran juga berpengaruh terhadap peraih prestasi atlet. Prestasi dalam keberhasilan dalam olahraga tidak terlepas dari pada latihan kemampuan fisik yang terlibat dalam cabang olahraga tertentu. Latihan terbagi atas tiga bagian, yaitu latihan-latihan pengembangan yang bersifat umum, latihan-latihan yang khusus dan latihan kompetitif. Prestasi olahraga ini sangat tergantung pada ketiga macam latihan ini, terutama latihan khusus. Salah satu bentuk latihan khusus yakni penerapan teknik, pendekatan secara individu, mental dan program-program yang membantu proses pencapaian prestasi.

Latihan adalah sejumlah rangsangan yang dilaksanakan pada jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Karena itu, latihan tidak hanya menyajikan pengulangan secara mekanis saja, tetapi proses pengulangan yang dilakukan secara sadar dan terarahkan sesuai dengan kemampuan siswa. Dengan demikian, maka untuk mencapai prestasi siswa yang maksimal dalam nomor lari jarak pendek pun dibutuhkan latihan yang cukup dan penguasaan

teknik yang benar. sistem energi yang digunakan pada lari 100 meter Seperti telah disebutkan, ATP-PC dan sistem glikolisis anaerobik bahan bakar periode intensitas tinggi. Namun, jika kita ingin program pelatihan mengoptimalkan, kita perlu mengetahui apakah dalam melakukan ledakan intensitas tinggi kedua sistem berkontribusi secara merata atau salah satu lebih penting.

Sebagai seorang atlet interval sangat perlu dilakukan dalam melatih, tujuan dari interval adalah untuk menambah fisik seorang atlet tetap kuat untuk menghadapi suatu latihan atau suatu lomba.

*Interval training* atau latihan interval adalah salah satu bagian dari program latihan yang sangat penting dalam jadwal latihan modern. Latihan interval adalah suatu system latihan yang diselingi oleh waktu istirahat. latihan interval adalah latihan kondisi fisik yang sangat dianjurkan oleh semua pelatih terkenal karena dalam pengembangan daya tahan dan stamina atlet hasilnya sangat positif.

pada dasarnya latihan dengan menggunakan metode interval training dilakukan dengan cara membagi-bagi suatu program latihan menjadi beberapa bagian, dengan istirahat aktif antara dua pembebanan latihan atau lebih.

Oleh karena itu interval training merupakan metode latihan peningkatan daya tahan yang cukup berat, karena adanya rangsangan yang cukup tinggi pada jantung beserta peredaran darah, paru-paru, dengan system pernapasannya.

SMP N 1 BULANGO UTARA merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang memiliki potensi dalam bidang olahraga, Berdasarkan pengamatan peneliti menunjukkan bahwa sudah ada beberapa siswa yang mewakili sekolah untuk mengikuti lomba olahraga atletik khususnya pada lari jarak pendek di tingkat Daerah sampai tingkat provinsi, namun belum ada yang mampu untuk menjuarai lomba tersebut. Hal ini disebabkan karena program latihan yang kurang baik dan sering mengabaikan latihan fisik. Bertolak dari fenomena tersebut, membuat penulis terobsesi untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dalam bentuk penelitian dengan tujuan untuk membuktikan apakah dengan latihan interval dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan lari 100 meter, yang diformulasikan dalam judul : “ **Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kemampuan lari 100 Meter Pada Siswa Smp Negeri 1 Bulango Utara.**

## **1.2 Identifikasi masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalahnya dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Faktor-faktor apakah yang menunjang prestasi olahraga atletik ,Apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter?,apa ada peningkatan daya tahan,apakah ada peningkatan kinerja otot dan pernafasan.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “ Apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Bulango Utara.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari pelaksanaan penelitian adalah Untuk membuktikan sejauh mana pengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Bulango Utara.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **a. Teoritis**

Bagi penulis berharap dari penelitian ini akan mampu menambah wawasan serta lebih mengerti dan memahami teori-teori yang didapat selama proses perkuliahan di mana berhubungan dengan atletik.

##### **b. Praktis**

1. Bagi almamater penelitian ini dapat menambah referensi yang ada dan dapat di gunakan oleh semua pihak, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran, terutama dalam ilmu pendidikan kepelatihan olahraga.

2. Bagi pembaca, peneliti ini di harapkan memberikan sumbangan kepustakaan yang merupakan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak yang mempunyai permasalahan yang sama atau ingin mengadakan penelitian lebih lanjut.