

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah segenap upaya yang mempengaruhi pembinaan dan pembentukan kepribadian, termasuk perubahan perilaku. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga selalu melibatkan dimensi sosial, disamping kriteria yang bersifat fisik yang meneskankan keterampilan, ketangkasan dan unjuk kebolehan.

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

Didalam penyelenggaraan pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga secara sistematis, teratur, dan berkesinambungan. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam lingkungan pendidikan, olahraga atletik bertujuan untuk menciptakan kebugaran fisik dikalangan anak didik sehingga dengan demikian tercipta anak didiknya yang sehat, kuat, dan berprestasi. Sehubungan dengan hal ini, pendidikan atlet mengutamakan hidup sehat, sebagai upaya pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pengetahuan dan

perkembangan jasmani, mental, social, serta emosional yang selaras dan seimbang. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pada setiap sekolah adalah cabang olahraga Atletik.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena dialah yang pertama kali meletakkan dasar penajaman kinerja otot, pernapasan dan kelentukan. Semboyan abadi” Citius, altius, dan Fortius” (Lebih cepat, Lebih Tinggi, Dan 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 atlit untuk setiap cabang olahraga termasuk atletik akan memberikan dampak positif dalam pencapaian sebuah prestasi. Pelaksanaan latihan sebelum olahraga akan mempengaruhi hasil prestasinya 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 kesegaran jasmani dan kesegaran juga berpengaruh terhadap prestasi. Prestasi dalam keberhasilan olahraga tidak terlepas dari pada latihan kemampuan fisik yang terlibat dalam cabang olahraga tertentu. Latihan terbagi atas tiga bagian , yaitu latihan-latihan pengembangan bersifat umum, latihan-latihan khusus dan latihan kooperatif. Prestasi olah ini sangat tergantung pada tiga macam latihan ini, terutama latihan khusus.

Dalam lari jarak pendek khususnya lari 100 meter, yang diutamakan adalah kecepatan maksimal mulai dari awal lari sampai akhir. Mengingat dalam lari jarak pendek yang diutamakan adalah kecepatan. Maka kemampuan fisik yang prima sangatlah diperlukan.

Pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagai pokok dalam mengikuti latihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dalam pembinaan kondisi fisik. Latihan-latihan harus dilakukan secara sistematis, teratur dan selalu meningkat, dengan penyusunan program latihan cermat, sistimatis dan mengikuti berbagai macam prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan. Pemberian latihan yang sistematis berarti-latihan itu disusun secara terencana dan teratur dengan pola, strategi dan metode latihan dimulai dari gerakan yang mudah kemudian meningkat gerakan-gerakan yang lebih sukar dan kompleks.

Latihan interval Training atau latihan interval adalah salah satu bagian dari program latihan yang sangat penting dalam jadwal latihan modern. Latihan interval adalah suatu sistem 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 positif.

Jadi 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 berserta peredaran darah, paru-paru dan system pernapasannya.

SMP Negeri 1 Kabila merupakan salah satau lembaga pendidikan formal yang memiliki potensi dalam bidang olahraga, berdasarkan pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tersebut masih kurang terencana dengan baik dalam melakukan kegiatan olahraga termasuk Atletik khususnya lari jarak pendek, dan sering mengabaikan latihan fisik. Bertolak

dari Fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dan bentuk penelitian dengan tujuan membuktikan apakah dengan latihan interval dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan Lari 100 meter, yang dipormulasikan dalam:

JUDUL: “ PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING DENGAN ISTIRAHAT AKTIF TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 KABILA”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang menunjang prestasi olahraga atletik khususnya lari 100 meter di SMP Negeri 1 Kabila?
2. Apakah pembinaan prestasi olahraga atletik khususnya lari jarak pendek disekolah SMP Negeri 1 Kabila sudah dilakukan dengan baik?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan interval aktif istirahat aktif terhadap kemampuan lari 100 meter?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan Interval Training istirahat aktif terhadap Kemampuan Lari 100 meter pada siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan interval training istirahat aktif terhadap kemampuan lari 100 meter.
2. Untuk membuktikan sejauh mana pengaruh latihan interval training istirahat aktif terhadap kemampuan lari 100 meter

1.5 Manfaat Penelitian

Secara garis besar, manfaat penelitian dibagi dua, yaitu :

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang penelitian lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas lagi dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga terutama pada cabang olahraga atletik khususnya lari 100 meter.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berharga didalam memperkaya ilmu pengetahuan serta mengembangkan konsep olahraga, atletik khususnya lari 100 meter.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari 100 meter agar bisa mencapai hasil yang lebih maksimal.
2. Guru, melalui penelitian ini dapat mengetahui serta mendapatkan pengalaman langsung dalam menyelesaikan masalah tentang mengembangkan kemampuan siswa pada materi lari jarak pendek khususnya lari 100 meter
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan penambah wawasan dalam melatih diri untuk memecahkan masalah dengan menggunakan metode yang ilmiah