

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, berlari selalu mengisi aktivitas manusia. olahraga ini telah dikenal sejak zaman dahulu kala dan terus berkembang secara bersamaan dengan kegiatan setiap hari seperti berlari, melompat, dan melempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani Kuno “*Athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik juga dikenal dengan “*mother of sport*” atau ibu dari setiap cabang olahraga. Alasannya adalah karena setiap cabang olahraga didalamnya terdapat unsure atletik atau sebagian gerak dasarnya terdapat dalam cabang olahraga lainnya. Konon katanya pada zaman Yunani Kuno sering dilakukan perlombaan atletik untuk mencari orang yang terkuat, tercepat, dan tertinggi (*portius, atletis, dan sitius*) (Sanoesi dkk,2010:63).

Cabang olahraga atletik terdiri atas jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik diperlombakan di olimpiade modern pada tahun 1896 di kota Athena Yunani, sedangkan di Indonesia atletik pertama kali di lombakan pada PON ke-1 di Solo tahun 1948. Tidak sedikit juga peminat olahraga tersebut. Oleh sebab itu, terdapat banyak bibit-bibit muda yang memerlukan pembinaan khusus pada olahraga ini. Prestasi yang telah diraih pun sudah baik, namun masih memerlukan peningkatan dan pelatihan serta perhatian khusus dari pelatih untuk pembinaan prestasi dan pembinaan para bibit-bibit muda. Sebagian orang mengatakan bahwa atletik adalah olahraga yang simple karena tidak memerlukan sarana dan prasarana yang khusus, cukup dengan lintasan lari saja sebagai tempat berlari dan atlit itu sendiri hanya mempersiapkan fisik dan mental dalam perlombaan.

Untuk peningkatan prestasi dapat dilakukan berbagai macam cara maupun metode latihan, seiring dengan berkembangnya zaman semakin mudah para pelatih untuk menemukan informasi terkait pelatihan terhadap anak didik. Informasi dapat dicari pada buku-buku olahraga bahkan lebih mudah lagi di situs internet. Lebih mudah untuk berinteraksi dengan pelatih-pelatih luar negeri yang mungkin lebih profesional lagi. Pertukaran informasi dipentingkan untuk menggali

sebanyak mungkin ilmu yang mereka miliki untuk kemudian dikembangkan pada atlet sendiri.

Semangat pada anak muda kini tentang olahraga perlu ditingkatkan karena masuknya budaya-budaya yang sering membuat mereka ikut tergiur ke hal-hal yang kurang bermanfaat. Bisa jadi ini disebabkan oleh tidak adanya perhatian khusus pihak sekolah maupun orang tua terhadap prestasi dan perkembangan anak. Pentingnya meningkatkan prestasi olahraga harus ditanamkan pada jiwa anak muda sekarang sebab, prestasi olahraga itu sendiri dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa. Contohnya saja Brasil, Argentina, Spanyol dll dalam olahraga sepak bola. kemenangan yang diraihinya serta bibit-bibit pemain bola dunia yang mereka hasilkan dapat memberikan serta menambah penghasilan negara tersebut. Indonesia juga pernah Berjaya di era 70-90an dengan prestasi para pebulutangkis dunia. Hal ini kiranya dapat menjadi motivasi bagi generasi muda saat ini untuk membuktikan kecintaannya pada Indonesia.

Di Gorontalo khususnya, prestasi dalam bidang olahraga atletik sudah terlihat baik, beberapa atlet mampu menyumbangkan medali dalam event-event Nasional maupun Internasional. Selain itu, terdapat pula atlet perwakilan Gorontalo masuk dalam Pelatnas untuk persiapan event Internasional. Selain mendapat perhatian khusus dari pemerintah diharapkan para pelatih tetap terus mengembangkan kreativitas melatih untuk lebih meningkatkan prestasi atlet itu sendiri.

Demikian halnya dengan hasil observasi penulis mengenai minat siswa dalam olahraga atletik. Melalui pemantauan pada proses pembelajaran disaat mengikuti PPL 2 di sekolah SMP Negeri 2 Telaga, penulis tertarik untuk meningkatkan kecepatan lari sprint 60 m pada siswa tersebut. Sebab, banyak yang berminat pada olahraga ini namun, kecepatan lari mereka masih perlu ditingkatkan lagi. Kecepatan lari yang masih dibawah kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya latihan terprogram dan belum diterapkannya latihan *interval training*.

Banyak komponen fisik yang harus dilatih lagi agar menghasilkan prestasi yang optimal. Diantaranya daya tahan, kecepatan, power, dll. Beragam pula

bentuk latihan yang dapat diterapkan dalam latihan nanti. Tapi, dalam penelitian ini penulis lebih tertarik untuk memberikan latihan *interval training* untuk mereka. Karena melalui latihan ini beberapa unsure komponen fisik akan meningkat secara bersamaan yaitu antara daya tahan anaerobic dan kecepatan. Adapun latihan interval yang akan diteliti adalah perbedaan latihan interval 1:5 dan 1:12. Latihan interval ini dikenal dengan bentuk latihan lari yang diselingi dengan istirahat. Latihan ini juga efektif untuk menghilangkan lemak dan sangat cocok bagi orang yang ingin melakukan diet. Pada penelitian kali ini penulis akan mencoba melihat perbedaan antara latihan interval 1:5 dan 1:12. Diantara kedua variable ini akan dilihat manakah yang lebih baik untuk meningkatkan kecepatan pelari sprint 60 m pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui uraian singkat diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: komponen fisik apa saja yang dilatih pada lari sprint 60 m? apakah latihan interval training akan mempengaruhi kecepatan lari 60 m? dalam pemberian latihan *interval training* 1:5 dan 1:12 manakah yang lebih meningkatkan kecepatan lari 60 m pada siswa SMP Negeri 1 Telaga?

1.3 Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi beberapa masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan *interval training* 1:5 dan 1:12 dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 m siswa SMP Negeri 1 Telaga? Diantara kedua latihan itu manakah yang lebih besar pengaruhnya?

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Tujuan penelitian ini yaitu untuk meneliti perbedaan pemberian latihan *interval training* antara rasio 1:5 dan 1:12 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 m siswa SMP negeri 1 Telaga. Diantara keduanya manakah yang bagus untuk

diterapkan agar menghasilkan prestasi yang memuaskan. Kemudian, melalui penelitian ini juga diharapkan dapat menambah motivasi atlit, pelatih maupun pihak sekolah sebagai upaya pembinaan dan pelatihan selanjutnya untuk meningkatkan prestasi atletik lagi.

1.4.2 Manfaat

Penulis mengharapkan agar penelitian ini dapat memberikan manfaat yang penting bagi semua pihak khususnya bagi siswa yang menjadi sampel penelitian. Siswa dapat mengambil dan mengikuti latihan-latihan yang di lakukan untuk meningkatkan kemampuan dirinya sendiri serta memberikan prestasi yang baik untuk orang tua, sekolah bahkan bangsa dan negara, selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan literature untuk penelitian lebih lanjut dalam perluasan ilmu pengetahuan dan pembinaan olahraga atletik dikemudian hari.