

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini jelas memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perkembangan diberbagai bidang, termasuk perkembangan dalam bidang olahraga. Peranan olahraga di Indonesia dalam perkembangan dan pertumbuhannya diberikan pada sekolah-sekolah mulai taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan sampai perguruan tinggi serta masyarakat pada umumnya. Setiap tingkatan pendidikan pelajaran olahraga selalu diberikan, hal itu agar setiap siswa mempunyai kesegaran jasmani. Pada cabang olahraga atletik khususnya lari memiliki penggemar yang sangat banyak, hal ini merupakan potensi yang besar untuk menggapai prestasi dalam bidang atletik khususnya pada nomor lari.

Atletik merupakan induk dari semua olahraga yang hampir semua dapat dilakukan oleh orang. Sementara atletik merupakan gerakan kegiatan sehari-hari yang dikerjakan misalnya dari kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan perubahan kebudayaan manusia gerakan-gerakan tadi berubah menjadi suatu kegiatan atau aktifitas yang dilombakan dan digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dilombakan, baik ditingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor pertandingan. Salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah sprint. Untuk mencapai prestasi pada nomor atletik tidaklah mudah karena

harus memerlukan latihan secara intensif, dan memahami serta menguasai teknik olah-raga atletik dengan baik. Selain itu untuk meraih prestasi memerlukan daya juang yang tinggi karena kegiatan atletik lebih khusus dibanding olahraga lain.

Atletik di Indonesia merupakan cabang olahraga yang belum menjadi tontonan masyarakat. Sebenarnya olahraga tertua ini di tingkat dunia merupakan tambang medali emas di setiap pesta olahraga.

Atletik menjadi salah satu kegiatan primadona dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam setiap kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga guru selalu menggunakan atletik sebagai pembuka, inti, atau penutup kegiatan belajar mengajar. Kenyataan ini memberi bukti bahwa atletik memiliki nilai lebih khususnya dalam pembentukan kualitas fisik seseorang agar lebih prima dan dinamis. Lari merupakan bagian dan dasar dari kegiatan atletik. Lari harus di pelajari di sekolah. Lebih lagi, lari menjadi bagian dari setiap latihan pemanasan (*warming-up*).

Secara teknis gerak dasar lari dapat dibedakan atas beberapa macam, yaitu;

1. lari santai (jogging),
2. lari cepat (sprint),
3. lari jarak menengah, dan
4. lari jarak jauh atau maraton.

Untuk tercapainya prestasi dibutuhkan proses yang relatif lama, yaitu dengan melakukan latihan yang berkesinambungan atau secara terus menerus sehingga mencapai target yang diinginkan.

Atletik cabang lari merupakan yang paling banyak diminati oleh para siswa. Seperti yang penulis amati di SMP Negeri 1 Kabila, setiap kali pembelajaran olahraga siswanya lebih cenderung melakukan lari khususnya lari cepat atau *sprint* jarak 100 meter. Untuk itu siswa disekolah ini sering mengikuti lomba-lomba yang diselenggarakan dimanapun. Namun masih banyak juga yang belum berhasil dalam kegiatan yang diikuti. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya kecepatan saat berlari dan juga ditinjau dari panjang pendeknya tungkai siswa.

Menurut hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Kabila, hal ini dapat diantisipasi dengan latihan *interval training* untuk meningkatkan kecepatan berlari 100 meter siswa, yang ditinjau dari panjang dan pendek tungkai.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Apakah latihan *interval training* dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa, ditinjau dari panjang dan pendek tungkai siswa.
2. Bagaimana latihan *interval training* dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa, ditinjau dari panjang dan pendek tungkai pada siswa.
3. Adakah hubungan latihan *interval training* terhadap kecepatan lari 100 meter yang ditinjau dari panjang dan pendek tungkai siswa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan :

Apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap lari 100 meter ditinjau dari panjang dan pendek tungkai.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode latihan *interval training* terdapat pengaruh terhadap lari 100 meter, yang ditinjau dari panjang dan pendek tungkai.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah :

1. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu dapat meningkatkan kecepatan atlet dalam melakukan kecepatan berlari 100 meter siswa serta dapat pula meningkatkan mutu prestasi olahraga khususnya Atletik.
2. Manfaat teoretis dalam penelitian ini yaitu dapat bertambahnya pengetahuan bagi pelatih atletik dalam meningkatkan prestasi olahraga atletik khususnya lari 100 meter.

Maka oleh karena itu, untuk membuktikan pernyataan diatas penulis dapat melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap lari 100 Meter Ditinjau dari Panjang dan Pendek Tungkai".