

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sebelum Indonesia merdeka, istilah olahraga sering disebut sebagai latihan badan, latihan jasmani, gerak badan, sport atau olahraga, seperti pengertiannya saat ini. Setelah tahun 1961 di gunakan istilah olahraga yang pengertiannya sangat luas, mencakup pengertian dua istilah olahraga dan pendidikan jasmani. Menurut Kepres no 131/1962 menyatakan olahraga meliputi segala kegiatan/usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada manusia Indonesia (Sunaryo. B, 1979:3).

Menurut Abdulkadir. A. (1992:4), berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan *organic*, *neuromokuller*, *intelektual* dan *social*. Peranan olahraga di Indonesia dalam perkembangan dan pertumbuhan di berikan pada sekolah-sekolah mulai taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, atau bahkan perguruan tinggi serta masyarakat pada umumnya. Setiap tingkatan pendidikan pelajaran olahraga selalu di berikan, hal itu agar setiap siswa mempunyai kesegaran jasmani.

Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya mengisi waktu senggang. Mereka melakukan olahraga hanya penuh kegembiraan, santai. Kedua adalah mereka, yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan kependidikan, kegiatan olahraga yang di lakukan adalah formal, dengan tujuan yang jelas dan disusun dalam kurikulum khususnya pendidikan jasmani (pelajaran olahraga). Ketiga adalah mereka, yang melakukan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani. Keempat

adalah mereka, yang melakukan kegiatan olahraga, untuk mencapai prestasi. Dalam hal ini ilmu pengetahuannya menganggap manusia sebagai objek yang akan berprestasi. Kelima adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk rehabilitasi. Dalam hal ini kegiatan olahraga untuk penyembuhan. (M. Sajoto, 1988:1-2)

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua, yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Sedangkan orang yang melakukan di namakan *athlete* (atlit). Perkembangan dunia olahraga khususnya atletik pada masa sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak *event* yang diselenggarakan baik bersifat nasional, regional, maupun internasional. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan dilombakan yang meliputi antara lain : nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Lari jarak pendek adalah perlombaan lari dimana peserta harus berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Kelangsungan gerak *sprint* secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang ditempuh, makin membutuhkan daya yang besar. Nomor – nomor lari pendek yaitu: 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Dengan lintasan 1,22 meter dan tinggi tiang finish 1.50 meter. Lari adalah salah satu cabang olahraga tertua di dunia. Sebelum menjadi cabang olahraga, lari sudah dikenal oleh peradaban-peradaban kuno.

Lari *sprint* atau lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak 50 meter sampai 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan lari dan kecepatan reaksi. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus luncur dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan

kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro disbanding dengan serabut otot lambat (*slow twitch*). Pencapaian kemampuan yang paling baik dalam kegiatan olahraga adalah kecepatan. Kecepatan adalah yang sebenarnya di ekspresikan melalui perbandingan jarak dan waktu. Keaneragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam tiga tingkat, yaitu, (a). pada tingkat rangsangan yaitu suatu prestasi persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran, perabaan dan sebagainya. (b). pada tingkat pengambilan keputusan dimana kerap kali perlu pilihan persepsi dalam pemenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi terhadap rangkangan yang tepat. (c). pada tingkat perorganisasian reaksi kinetis yang merupakan deskriminasi atau pilihan persepsi biaya disertai perlunya menetapkan pilihan antara berbagai respon kinetis yang dibuat setelah itu. Reaksi terdiri dari dua jenis.

Atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh atlet SMP N 1 Telaga saat ini. tetapi itu tidak dapat menjamin mereka untuk bisa menjadi suatu atlet yang baik dan profesional, terutama pada kemampuan mereka saat berlari 50 sampai 100 meter dan kecepatan saat lari. Meningkatkan kecepatan dasar yang dibutuhkan seorang pelari, khususnya bagi atlet yang berada di cabang olahraga atletik yang dapat berlatih secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil kecepatan lari 60 meter.

Melihat dari cara mereka olahraga atau aktivitas lari atlet SMP N 1 Telaga masih sangat lambat tidak seperti yang diharapkan oleh pelatih, teknik perlu lebih ditingkatkan, terutama dalam kecepatan lari 60 meter. Masih banyak atlet yang kurang mampu menguasai teknik berlari dengan baik. Kecepatan saat berlari dilintasan menjadi salah satu kelemahan dalam atlet-atlet SMP N 1 Telaga, Selain itu, para atlet pada saat berlatih berlari dengan mudah kehilangan kecepatan lari dan reaksi, akibat kurangnya kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan lari pada saat latihan. Dari sini peneliti ingin mengembangkan atau meneliti mengenai kecepatan lari 60 meter.

Tanpa kehadiran seorang pelatih, atlet dapat berlatih melakukan gerakan-gerakan sehingga pada akhirnya menemukan gerak yang paling sesuai untuk dirinya dalam mengantisipasi setiap keadaan dilapangan lintasan lari. Pelatih yang dapat melatih kecepatan lari dan reaksi juga dapat memiliki kecepatan yang baik sehingga dapat melatih kepada atlet-atlet dalam regu jarak pendek tersebut yang di latihnya. Sebagaimana penjelasan-penjelasan di atas bahwa atletik menuntut kecepatan lari dan reaksi yang hanya dapat dikuasai dengan berlatih secara sistematis, berulang-ulang,

### **1.2. Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat bahwa banyak masalah yang didapat berkaitan dengan judul yang hendak disusun di antara masalah tersebut adalah

- 1). Kemampuan kecepatan lari atlet yang masih sangat kurang baik seperti yang diharapkan
- 2). Kurangnya latihan *interval training* yang dilakukan.
- 3). Latihan berulang-ulang teknik dasar olahraga atletik kurang dikembangkan.
- 4). Latihan *acceleration* sprint tidak dikembangkan disaat melakukan kegiatan latihan
- 5). Latihan kecepatan lari *sprint* 60 meter harus dilakukan secara rutinitas dalam kegiatan latihan.

### **1.3. Rumusan Masalah.**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka rumusan masalah pada dalam skripsi ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh *Interval Training* terhadap lari jarak pendek 60 meter
2. Apakah terdapat pengaruh *Acceleration Sprint* terhadap lari jarak pendek 60 meter
3. Apakah terdapat perbandingan bentuk latihan *Interval Training* dan *Acceleration Sprint* terhadap lari jarak pendek 60 meter.

#### **1.4. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Apakah terdapat pengaruh *Interval Training* terhadap lari jarak pendek 60 meter
2. Apakah terdapat pengaruh *Acceleration Sprint* terhadap lari jarak pendek 60 meter
3. Apakah terdapat perbandingan bentuk latihan *Interval Training* dan *Acceleration Sprint* terhadap lari jarak pendek 60 meter.

#### **1.5. Manfaat penelitian**

##### a. Manfaat Teoritis.

Suatu penelitian ini bisa diharapkan dapat memberikan suatu hasil dan manfaat terhadap suatu upaya pengembangan suatu ilmu olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga atletik. Suatu hasil dari penelitian ini mampu mendukung suatu ilmu tentang teori-teori kepelatihan olahraga dan mampu memperkuat teori kepelatihan olahraga di universitas-universitas di Indonesia

##### b. Manfaat Praktis.

Kepada mahasiswa dan atlet-atlet yang tergolong dalam lingkaran keolahragaan dapat menambah pemahaman tentang teknik dasar lari *sprint* guna mendapatkan kecepatan yang maksimal saat lari dan di jadikan saran untuk mengetahui pengembangan suatu sumber teori-teori olahraga khususnya untuk ilmu kepelatihan olahraga. Bagi penyusun, dapat memberikan solusi terbaik khususnya dalam wilayah Gorontalo dalam perbaikan pelatihan atletik melalui *interval training* dan *acceleration sprint* terhadap lari jarak pendek meter dengan senang dan baik sehingga prestasi lari *sprint* menjadi lebih baik.