BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan senantiasa merupakan tangung jawab bagi setiap warga negara. Tanggung jawab ini merupakan suatu tantangan yang perlu direalisasikan sebagai pendorong kemajuan pembangunan pendidikan di Indonesia umumnya dan mengacu pada tujuan pendidikan nasional yang antara lain membentuk manusia Indonesia agar menjadi terampil, cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Hal ini mutlak diperlukan karena hanya manusia terampil, cerdas, dan berbudi pekerti luhur yang dapat mempercepat pembangunan. Namun demikian, pendidikan sebagai suatu sistem bukanlah merupakan suatu hal yang beku yakni yang terus-menerus disoroti oleh berbagai kalangan, baik di kalangan pemerintah, maupun di kalangan masyarakat. Berdasarkan adanya sorotan dari berbagai pihak bahwa seluruh masyarakat merasa perlu terlibat langsung dalam pendidikan, maka alangkah baiknya perubahan-perubahan yang menantang kehidupan bangsa dan masyarakat Indonesia secara seksama diikuti dan dicermati agar supaya arah pendidikan nasional yang akan membawa generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dapat dibina berdasarkan kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan. Untuk mencapai semua ini, maka pemerintah selalu berusaha menyempurnakan sistem pendidikan melalui berbagai usaha antara lain menyempurnakan kurikulum, pengadaan buku-buku paket, mengadakan penataran bagi guru-guru bidang studi, pengadaan fasilitas, dan media pembelajaran, serta pengadaan perlegkapan-perlengkapan sekolah yang semuanya dimaksudkan untuk membantu atau memperlancar jalannya sistem pendidikan nasional khususnya dalam proses belajar mengajar di sekolah khususnya pada mata pelajaran kepelatihan olah raga.

Atletik adalah ibu semua cabang olahraga, karena gerakan-gerakan yang di lakukan pada cabang olahraga yang lebih berkaitan erat dengan gerakan-gerakan yang ada

pada cabang olahraga atletik. Olahraga atletik adalah mudah kita lakukan dan kita kembangkan apabila kita mempelajarinya dengan tekun, baik dari teorinya maupun dengan prakteknya. Dalam olahraga atletik yang termasuk didalamnya adalah nomor lari, lompat, lempar dan jalan. Namun yang akan menjadi pokok pembahasan adalah pada nomor lari yaitu lari jarak pendek khususnya lari 100 meter.

Bermacam-macam pendapat yang ditemui dilapangan atau perdebatan dalam hal peningkatan prestasi olahraga yang seringkali menjadi suatu perdebatan dalam hal bagaimana yang terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, seiring ada yang mengatakan bahwa kemampuan fisik kurang, cara memberikan latihan yang kurang baik dan kurangnya motivasi diri dalam melakukan olahraga dan lain sebagainya. Terbukti sekarang ini atletik lari 100 meter itu masih jarang untuk didapatkan. Walaupun ada, namun rupanya juga kurang terarah terutama faktor-faktor pendukung dan faktor penunjang dari atletik itu sendiri, untuk dibentuk dan agar supaya dapat berprestasi dengan baik. Mengenai suatu cara memberikan latihan yang kurang baik itu adalah banyak orang yang ingin menciptakan seorang atlit namun mereka tidak mengetahui latihan apa sebenarnya yang diberikan agar mendapatkan seorang atlit yang berprestasi bukan karna belum mengetahui sehinga dalam memberikan suatu latihan itu hanya sembarang saja, atau tidak terencana, teratur dan terprogram. Dengan demikian hasilnya tidak memuaskan oleh karna itu, setiap atlit tanpa menghiraukan usahanya beratletik, harus memiliki suatu program pengembangan kecepatan. Kemudian mengenai motivasi, memang motivasi dalam diri seorang untuk melakukan olahraga sangat penting. Seorang yang melakukan olahraga harus ditunjang dengan motivasi agar dapat berprestasi dengan baik. Baik motivasi dari dalam maupun dari luar. Kevin O,Donnel dan Looen Seagrave (1995 : 2) mengatakan bahwa “kecepatan bukanlah masalah nasib/takdir, bukan soal kemujuran atau bahkan suatu hadiah genetik/keturunan, melainkan kecepatan adalah suatu kecakapan/*skill*.

Menyadari akan hal ini, maka pembinaan prestasi disegala bidang olahraga memerlukan perhatian secara khusus guna mengangkat potensi yang ada melalui pendekatan-pendekatan ilmiah secara sistematis agar atlit-atlit tersebut mampu berprestasi ditingkat nasional maupun internasional.

Di dalam lari 100 Meter kekuatan otot adalah faktor yang tak kalah pentingnya untuk peningkatan suatu prestasi. Kekurangan otot tersebut dapat diperoleh melalui latihan interval yang dilaksanakan secara terprogram. Dan latihan tersebut sudah mencakup komponen-komponen kondisi fisik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang dikemukakan oleh syarifudin (1988 : 57) adalah kekuatan (*stringht*), daya tahan (*Endurance*), daya ledak (*Muscalar power*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*Flexibiliting*), keseimbangan (*Blance*), koordinasi (*Coordination*), kelincahan (*Aqility*), ketepatan (*Acuracy*), reaksi (*Reaktion*).

Setiap usaha meningkatan prestasi dan usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua yang terdapat dalam komponen-komponen tersebut. Seperti halnya dalam nomor lari 100 Meter setelah dilihat dalam praktek dan pengamatan sehari-hari dilapangan, yang paling berperan sekali adalah langka gerakan kaki untuk melangka lebih cepat, jadi kalau ditinjau dari segi peran kondisi fisik melalui latihan *interval* dalam hal untuk melakukan gerakan lari 100 Meter sangatlah penting. Hanya menjadi pertanyaan adalah bagaimana cara pelaksanaannya.

Pada nomor lari khususnya 100 meter adalah suatu nomor yang memerlukan gerakan yang cepat untuk mendapatkan waktu yang sangat singkat, setelah dilihat pada pelaksanaanya maka hasil yang kita inginkan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh karena itu mungkin dalam lari 100 meter ini ada faktor-faktor penghambat pada waktu melaksanakan gerakan, maka perlu sesuatu penelitian langsung dan untuk melihat faktor-faktor apa yang dapat menunjang dalam melakukan gerakan sehingga dapat bergerak lebih

cepat lagi sesuai dengan kita inginkan. Maka dengan itu peneliti ingin melihat langsung pada kemampuan latihan *interval*.

Sesuai dengan pengamatan penulis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tibawa dalam cabang atletik mereka belum terlalu maksimal kecepatan yang dimiliki, terutama pada lari 100 meter. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan kekuatan dan ketahanan fisik, karena kemampuan melakukan lari perlu didukung oleh kekuatan dan ketahanan fisik yang memadai. Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan upaya-upaya pembinaan prestasi tingkat SMP dalam cabang atletik khususnya lari. Berkaitan dengan upaya pembinaan tersebut, perlu dipikirkan cara-cara yang dapat dilakukan yang sangat penting yaitu meningkatkan kemampuan tersebut dengan latihan kondisi fisik antara lain latihan *interval*.

Latihan *interval* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot. Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan guna mencapai tujuan tertentu, seperti kondisi fisik, kekuatan dan prestasi terutama pada cabang atletik. Untuk itu guru perlu merencanakan, menilai dan menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan atau tujuannya.

Pembinaan prestasi di cabang atletik khususnya dalam lari 100 meter perlu memperhatikan faktor-faktor antara lain sebagai berikut: lamanya latihan, beban (*intensitas*) latihan, ulangan (*repetise*) dan masa istirahat (*recovery*), setelah setiap repetisi latihan, lamanya latihan dapat dikatakan dengan jarak lari atau berenang yang harus ditempuh. Beban latihan dengan waktu (*tempo pace*) untuk jarak tersebut. Untuk mencapai prestasi tersebut perlu memperoleh pembinaan baik fisik, mental dan sosial serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia. Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus-menerus dan

sistematis serta berkualitas. Dalam membina dan melatih lari 100 meter harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi di bidang lain terutama pelaksanaan latihan kondisi fisik yakni kekuatan, kelentukan dan lain-lain. Ada 2 teknik dasar yang menentukan keberhasilan suatu atlit dalam melakukan *sprint* atau lari 100 meter seorang atlit harus dikuasai yaitu teknik melakukan star, teknik garis finish.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan formulasi judul yaitu "**Pengaruh Latihan *Interval* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tibawa".**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Bagaimana hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Penjaskes.
2) Bagaimana minat siswa terhadap olahraga atletik.
3) Apakah dengan latihan *interval* dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter.
4) Apakah terdapat pengaruh latihan *interval* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri Tibawa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut "Apakah terdapat pengaruh latihan *interval* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tibawa".

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan *interval* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tibawa.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi guru Penjas dalam mengembangkan program latihan *interval* untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik.
2. Hasil penelitian ini di harapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lari 100 meter agar mencapai kecepatan maupun hasil yang lebih optimal.
3. Dari hasil penelitian ini adalah merupakan suatu tambahan ilmu pengetahuan bagi pembina, pelatih, serta guru pendidikan jasmani dalam upaya penyempurnaan latihan fisik dalam rangka pembentukan atlit-atlit khususnya atlit lari 100 Meter pada cabang olahraga atletik didaerah ini.