

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa ini olahraga prestasi telah berkembang pesat sampai ke pelosok desa. Banyak atlet potensial yang berasal dari desa-desa yang jauh dari pusat kota. Kabupaten Karangasem yang memiliki 8 kecamatan diantaranya yaitu kecamatan Abang, Bebandem, Karangasem, Kubu, Manggis, Sidemen, Selat, dan Rendang. Setiap kecamatan memiliki potensi di bidang olahraga masing-masing, seperti misalnya kecamatan Rendang yang mana olahraga yang dominan yaitu sepak bola sehingga melahirkan pemain-pemain yang handal dari kecamatan tersebut, kemudian kecamatan Kubu melahirkan atlet-atlet lari yang berprestasi sampai ke provinsi. Potensi yang dimiliki terkubur begitu saja akibat kurang pelatihan. Latihan hanya dilakukan pada saat-saat akan dilaksanakannya Pekan Olahraga Pelajar saja, hanya dilakukan dalam kurun waktu satu bulan tergantung dengan pengumuman pelaksanaan, sehingga prestasi yang didapat tidak maksimal padahal dilihat dari potensi atletnya cukup meyakinkan untuk prestasi.

Terkait hal tersebut, perlu adanya perubahan untuk terobosan baru dengan pelatihan jangka panjang dituangkan dalam bentuk program latihan, kemudian rutin diterapkan untuk melatih para siswa yang berpotensi untuk berprestasi khususnya dibidang olahraga atletik baik nomor lari, lempar, tolak, maupun lompat.

Kompetisi yang dijadikan patokan untuk mengukur kemampuan para atlet pelajar yaitu Pekan Olahraga Pelajar. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak diperlombakan seperti lari *marathon* yang sangat banyak peminatnya. Pada Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diperlombakan. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa jenis olahraga, merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama yang dilaksanakan pada 776 SM.

Atletik disebut sebagai ibu dari olahraga lainnya (*mother of sport*) (Suratmin, 2018:1). Kompetisi olahraga pada tingkat pelajar (Pekan Olahraga Pelajar) khususnya pada cabang olahraga atletik memiliki beberapa nomor perlombaan diantaranya yaitu nomor lari, jalan cepat, lempar, lompat dan tolak.

Sebelum menjadi bagian dari cabang olahraga atletik, lari telah dikenal pada peradaban-peradaban manusia kuno, dengan kata lain cabang olahraga lari merupakan salah satu olahraga tertua. Lari *sprint* atau lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. kebutuhan utama lari jarak pendek adalah kecepatan (*speed*). Lari jarak menengah (*middle distance*) adalah nomor lari dengan menempuh jarak 800 meter, 1.500 meter, dan 3.000 meter. Nomor lari berikutnya adalah lari jarak jauh yang merupakan cabang olahraga atletik yang mengutamakan daya tahan fisik saat berlari dengan menempuh jarak 5.000 meter, 10.000 meter, dan 42.195 meter (*marathon*).

Pada nomor lari jarak menengah dan jarak jauh komponen fisik yang dominan yaitu daya tahan, namun tidak menutup kemungkinan juga memerlukan kecepatan agar mencapai finish dengan limit waktu yang kecil. Kecepatan itu penting, tidak

hanya untuk pelari jarak 100-400 meter (jarak pendek), namun juga untuk jarak menengah 800-1.500 meter, penting juga untuk pelari jarak jauh 5.000-10.000 meter maupun lari lainnya seperti lari gawang dan lari estafet untuk mencapai garis finish dengan waktu singkat.

Kecamatan Kubu, Kabupaten Karangasem merupakan salah satu daerah yang dominan dengan prestasi lari, mulai dari jarak pendek, menengah maupun jauh. Salah satunya yaitu SMA N 1 Kubu yang biasanya menjadi juara umum di Kecamatan karena memiliki atlet-atlet pelajar yang potensial. Para siswa yang mewakili Pekan Olahraga Pelajar tersebut bukan hanya peserta ekstrakurikuler atletik, namun juga di ambil dari siswa yang dilihat mempunyai kemampuan di bidang atletik. Prestasi yang menonjol pada ekstrakurikuler ini yaitu pada nomor lari, khususnya lari jarak menengah dan jauh yang mampu mencapai tingkat provinsi dibandingkan dengan nomor lainnya. Bahkan salah satu atletnya pernah lolos POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) tahun 2017 namun belum bisa mencapai prestasi maksimal.

Prestasi yang dicapai SMA N 1 Kubu pada tingkat Provinsi dapat dilihat pada Tabel 1.1 di bawah ini.

Tabel 1.1
Data Hasil Pekan Olahraga Pelajar Cabang Olahraga Atletik
(Sumber : Data Prestasi PORJAR Atletik SMA Negeri 1 Kubu 2016-2019)

Tahun	Emas	Perak	Perunggu
2016	4	3	1
2017	2	3	1
2018	2	-	4
2019	-	-	1

Tabel di atas menyatakan perolehan medali dari tahun 2016-2019, pada tahun 2016 4 emas yang diperoleh yaitu dari nomor lari 800 meter putra, 1500 meter putra-putri, 5000 meter putra, 3 perak diperoleh dari nomor lari 400 meter putra, 800 meter putri dan 5000 meter putri. Medali perunggu diperoleh oleh nomor tolak peluru. Pada tahun 2017, 2 emas diperoleh dari nomor lari 800 meter putra dan 1500 meter putra. 2 medali perak dari 5000 meter putra dan 400 meter putra. 1 perunggu dari nomor lari 5000 meter. Berganti tahun 2018, 2 emas hanya diperoleh dari lari 1500 dan 5000 meter putra, 4 perunggu dari lari 1500 dan 5000 meter putri, 800 meter putra dan lempar lembing putri terakhir tahun 2019 hanya mendapat Perunggu pada nomor lari estafet 4x400 meter putri. Dapat dilihat bahwa prestasi dominan yang diraih yaitu pada cabang lari jarak menengah dan jauh.

Data terakhir tahun 2016-2019 SMA Negeri 1 Kubu mengalami penurunan kualitas atlet, sehingga prestasinya menurun. Kurang persiapan, tidak ada program khusus sesuai cabang olahraga jugamenjadi faktor penurunan prestasi. Faktor lain yang menjadi kendala yaitu kurangnya fasilitas yang memadai seperti lapangan standar, waktu latihan yang tidak rutin yaitu dilaksanakan seminggu sekali pada hari minggu pada jam ekstrakurikuler. Saat ini penurunan prestasi disebabkan karena kurang adanya regenerasi atlet, sehingga untuk menemukan atlet diperlukan seleksi pada jam pelajaran olahraga untuk melihat potensi siswa. Latihan untuk persiapan mengikuti Pekan Olahraga Pelajar sangat singkat, ketika mendekati perlombaan ekstrakurikuler ini barulah mengadakan latihan 3 kali dalam seminggu. Latihan fisik yang diberikan yaitu lari jauh, interval, estafet dengan area latihan seadanya yaitu memanfaatkan alam sekitar.

Meningkatkan kemampuan pada olahraga prestasi hal yang paling dasar dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan fisik terlebih dahulu. Pelatihan fisik dalam Anggriawan (2015:11) dipaparkan sebagai aktivitas olahraga yang dilakukan dalam kurun waktu lama, ditingkatkan secara progresif serta individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi dan psikologis untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini menandakan bahwa, dalam rangka mencapai sasaran yang akan dicapai maka perlu latihan fisik terlebih dahulu untuk meningkatkan fungsi fisiologis maupun psikologi atlet dalam berlatih. Giriwijoyo, dkk (2009:67) menyatakan, "tujuan pelatihan fisik pada hakekatnya adalah untuk meningkatkan (BKM) Batas Kemampuan Maximal primer (Kapasitas Anaerobik) maupun BKM sekunder (Kapasitas Aerobik) melalui pelatihan anaerobik dan pelatihan aerobik yang akurat". Kesimpulannya, kapasitas anaerobik merupakan modal kerja awal dalam melatih fisik, sedangkan kapasitas aerobik adalah modal kerja penunjang dalam proses berlatih.

Perencanaan seorang pelatih untuk bisa mencapai target prestasi untuk atlet perlu adanya program latihan yang terencana menurut kalender kompetisi yang akan diikuti serta mengkombinasikan berbagai macam bentuk latihan ke dalam program tersebut. Berbagai perhitungan dan pertimbangan sangat diperlukan untuk usaha mencapai prestasi maksimal atlet, terutama lari perlu diperhatikan serta menganalisis faktor-faktor yang menentukan dan menunjang prestasi secara cermat.

Seperti yang dikemukakan Nosseck dalam (Syafaruddin, 2011:5) menyatakan kemungkinan meningkatnya kekuatan dan daya tahan melalui latihan mampu meningkat sampai 100%, sedangkan untuk latihan kecepatan terbatas misalnya

peningkatan pelari hanya sampai 20-30%. Pada nomor lari jarak pendek kecepatan merupakan salah satu komponen yang paling dominan dibutuhkan dalam perlombaan, dan merupakan komponen yang wajib dilatihkan. Strategi untuk menguasai dalam nomor-nomor lomba harus mempunyai kecepatan agar dapat mencapai jarak dan waktu yang diinginkan. Setiap nomor lari tentunya membutuhkan kecepatan terutama pada nomor lari jarak pendek 100-400 meter, namun tidak menutup kemungkinan nomor lari jarak menengah dan jauh tidak membutuhkan kecepatan, karena pelari untuk mencapai limit waktu sekecil-kecilnya harus melakukan *sprint* ketika mendekati finish.

Menurut Rahim (2011:4) “Kecepatan seorang pelari merupakan hasil kali antara panjang langkah dan frekuensi langkah per detiknya”. Ketika seorang atlet mampu menghasilkan langkah yang panjang dan diimbangi dengan perpindahan yang cepat maka akan memaksimalkan hasilnya. Seorang atlet lari harus memiliki frekuensi langkah yang tepat, maka harus dilakukan dengan latihan teratur dan terus-menerus, untuk membiasakan dengan fisiologi tubuhnya.

Observasi awal yang dilaksanakan pada ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Kubu, yang pertama yaitu observasi wawancara dengan pelatih dan juga mengamati atlet yang berlatih yang dilaksanakan setiap hari minggu pagi. Latihan yang diberikan untuk melatih kecepatan lari, yaitu dengan latihan, *interval* dengan jarak 30-50 meter, maupun *sprint* akselerasi. sedangkan pada penelitian ini akan menggunakan metode interval anaerob untuk meningkatkan kecepatan pada semua nomor lari.

Metode latihan interval adalah metode latihan di mana pelari bergantian melakukan aktivitas antara interval kerja dengan interval istirahat. Latihan interval merupakan satu-satunya metode latihan yang mempunyai variasi dan dapat diatur untuk mengembangkan sistem energi utama Fox, Bower, & Foss, dalam Muliarta (2010:8). Menggunakan interval kerja maka sistem energi utama yang digunakan adalah sistem anaerob atau sistem aerob, sedangkan sistem energi utama sewaktu interval istirahat ialah sistem energi aerob yang dipakai.

Observasi juga dilakukan yang kedua yaitu dengan pengamatan langsung ke lapangan untuk mencari data awal, yaitu hasil dari tes kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti, Wiarto (2013:171). Komponen-komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani di antaranya yaitu kecepatan, kelincahan, kordinasi, daya tahan, keseimbangan, kekuatan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, waktu reaksi dan komposisi tubuh.

Komponen kebugaran yang dilakukan pada observasi ini adalah tes kecepatan lari 100 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Kubu, tes tersebut dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2019, jumlah peserta tes yang diambil datanya adalah 32 orang siswa, dengan perolehan 18 orang kategori kurang dengan catatan waktu 15 – 20 detik, 2 orang kurang sekali dengan prestasi waktu 22-23 detik dan 2 orang siswa kategori cukup dengan catatan waktu 14 detik.

Dari data tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani pada komponen kecepatan masih kurang sehingga peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian untuk meningkatkan kecepatan pada nomor lari sehingga mengambil judul penelitian “Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, muncul sejumlah permasalahan yang perlu diidentifikasi antara lain sebagai berikut.

- 1.2.1 Belum adanya periodisasi latihan secara terstruktur dalam bentuk program latihan pada pelatihan yang biasanya dilakukan pada pembinaan olahraga prestasi atletik SMA Negeri 1 Kubu.
- 1.2.2 Pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan untuk pelari baik itu *sprinter* maupun lari jarak menengah dan juga jauh.
- 1.2.3 Penerapan pelatihan interval anaerob untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Kubu.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, dan menghindari pembahasan menjadi terlalu luas, maka penulis perlu membatasinya dan juga karena keterbatasan alat ukur, biaya dan waktu, sarana dan prasarana. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini hanya berkaitan dengan “Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 meter dan Jarak 110-150 meter terhadap Kecepatan Lari 100 meter”. Kecepatan lari 100 meter dipilih untuk mengetahui bagaimana peningkatan kecepatan siswa setelah diberikan pelatihan ini agar dapat diterapkan untuk meningkatkan prestasi atlet terutama pada atlet lari jarak pendek.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dipaparkan di atas, adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh pelatihan interval anaerob dengan jarak 60-100 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh pelatihan interval anaerob dengan jarak 110-150 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu?
- 1.4.3 Apakah ada perbedaan hasil latihan interval anaerob jarak 60-100 meter dengan latihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.5.1 Pengaruh pelatihan interval anaerob dengan jarak 60-100 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu.
- 1.5.2 Pengaruh pelatihan interval anaerob dengan jarak jarak 110-150 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu.
- 1.5.3 Perbedaan hasil pelatihan interval anerob jarak 60-100 meter dengan latihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Pada penelitian ini akan didapatkan berbagai macam manfaat, antara lain:

1.6.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan olahraga mengenai teori latihan interval anaerob jarak jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter sehingga dapat berguna kedepannya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini yaitu :

- 1.6.2.1 Bagi guru Penjasorkes merupakan tambahan pengetahuan baru untuk meningkatkan salah satu komponen kebugaran jasmani untuk siswa.
- 1.6.2.2 Bagi pelatih untuk menambah variasi latihan dalam meningkatkan kecepatan lari bagi pelari jarak pendek, menengah maupun jarak jauh.
- 1.6.2.3 Bagi peneliti, menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kepelatihan, khususnya di bidang atletik di masa yang akan datang serta sebagai bahan kajian untuk karya ilmiah untuk penelitian selanjutnya.
- 1.6.2.4 Bagi peserta penelitian, menambah pengetahuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi diri dan cara-cara mengolah potensi prestasi diri dengan latihan untuk meningkatkan kecepatan lari untuk mencapai finish bukan hanya untuk pelari jarak pendek namun juga untuk pelari jarak menengah dan juga jarak jauh.