

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ruang lingkup pendidikan khususnya di tingkat SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan didalamnya diajarkan beberapa macam materi tentang cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu materi cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu atletik. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diberikan disemua jenjang pendidikan. Jenjang pendidikan yang mengajarkan atletik pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi: SD/MI, SMP/MTS, dan SMA/MA. Setiap pembelajaran atletik tidak membutuhkan peralatan modern, cukup dengan peralatan sederhana yang dapat dimodifikasi oleh guru dan siswa secara bersama-sama. Dalam setiap kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga guru selalu menggunakan atletik sebagai pembuka, inti atau penutup kegiatan belajar mengajar. Dikarenakan atletik salah satu materi pendidikan jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Banyak hal menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olahraga atletik, diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga ini oleh pendidik atau pengajar di sekolah dan juga para pelatih dasar dalam klub olahraga yang menyampaikan materi tentang kemampuan atletik. Hal ini tentunya membutuhkan kajian ulang tentang didaktik dan metodik dalam pengajaran dan latihan atletik. Kita harus menyadari bahwa kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan munculnya kebosanan seseorang yang pada akhirnya akan mengurangi daya minat. (Sidik Zafar: 2010: 1). Pengembangan potensi anak sebagai calon atlet merupakan modal yang sangat berharga, karena mereka semua dilahirkan dengan potensi yang harus dikembangkan. Sumber ini

menuntut daya kreatif yang tinggi dalam menerapkan berbagai hal yang terkait dengan pengembangan kemampuan atletik, terutama pengenalan gerak dasar dan kemampuan gerak dasar itu agar menjadi lebih mahir/sempurna. Kemampuan atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktivitas olahraga, seperti bagaimana orang berjalan, berlari, melompat, melempar dengan baik dan benar, sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif. Untuk itu, perlu pemahaman yang lebih tajam dan latihan secara terus-menerus. Menurut Sukadiyanto dan Muluk, (2011: 6) bahwa latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Kemudian ditambahkan lagi oleh Roesdiyanto dan Budiwanto, (2008: 17) latihan adalah proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses kegiatan yang dilaksanakan secara teratur dan berulang-ulang serta mempunyai tujuan dan target untuk mencapai hasil yang maksimal, jadi apabila kita berlatih secara terus menerus maka progres atau peningkatan kita akan cepat terbentuk.

Meskipun lari jarak pendek atau lari *sprint* diajarkan kepada atlet, tapi masih ada atlet yang kurang menguasai teknik-teknik dasar dari lari *sprint* juga masih belum menunjukkan kecepatannya yang sempurna dan reaksi yang maksimal, atlet terlihat dari berbagai perlombaan yang mereka ikuti selama ini, atlet juga masih kurang konsentrasi saat melakukan *start* dan atlet juga masih kurang konsentrasi saat mendengarkan apa-apa yang diberikan oleh starter, sehingga kecepatan reaksi atlet berkurang atau tidak stabil yang menyebabkan terlambat keluar dari balok *start* dan kurangnya daya ledak otot tungkai sehingga kurang dorongan untuk memulai langkah awal berlari, selain itu juga motivasi juga suatu dorongan bagi atlet itu sendiri untuk

meningkatkan kualitas berlarnya dengan sangat baik. Tercapainya tujuan seseorang tidak lain hanya untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi juga dipandang sebagai motivasi social untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan seseorang berdasarkan standart atau kriteria yang baik. Lari jarak pendek (*sprint*) ialah merupakan semua perlombaan lari dalam peserta berlari dengan kecepatan maksimal disepanjang jarak yang ditempuhnya, kelangsungan gerak berlari secara teknik sama walaupun adanya perbedaan hanyalah di penghematan tenaga karena perbedaan jarak yang ditempuhnya. Semakin jauh jarak yang akan ditempuh semakin membutuhkan lebih banyak daya tahan yang sangat besar, nomor-nomor lari jarak pendek yaitu, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari *sprint* sangat mementingkan kondisi fisik yang sangat baik dan juga memerlukan teknik-teknik dan mental yang kuat, sebab kondisi fisik salah satu persyaratan yang diperlukan seorang atlet. Kecepatan merupakan salah satu kondisi fisik seseorang yang memegang peran penting untuk menjunjung peningkatan prestasi atlet. Namun sering kali para atlet dalam peningkatan kecepatan melakukan bentuk latihan yang lebih ditekankan pada peningkatan kelincahan atau fisik yang lainnya. Latihan merupakan salah satu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dan mingkatkan beban latihan atlet secara bertahap yang dilakukan teratur dan terprogram sekaligus terarah untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, dan juga ada bermacam-macam bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan lari jarak 100 meter yaitu dengan melakukan latihan lari interval.

Berdasarkan hasil observasi yang telah di lakukan peneliti akhir-akhir ini pada siswa lari jarak pendek 100 meter di SMA Luqman Al Hakim Surabaya. Pada saat latihan komponen-komponen biometrik kecepatan berlari siswa masih kurang maksimal, itu dapat di lihat pada waktu siswa melaksanakan lari 100 meter. Dalam hal ini tidak adanya latihan khusus untuk atlet, latihan masih bersifat konvensional jadi setelah melakukan

pemanasan (*strecing*), jumping jax, push up, dan jogging langsung di lakukan latihan inti *start* jongkok *sprint* 40-50 meter, sehingga komponen biometrik kecepatan siswa dalam melakukan lari *sprint* 100 meter belum maksimal. Dalam penelitian ini peneliti ingin memberikan latihan khusus kepada siswa dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter agar kecepatan dalam melakukan lari bisa membuahkan hasil yang maksimal dengan memberikan bentuk latihan lari interval untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya. Melihat pada deskripsi latar belakang diatas, pada kesempatan ini penulis ingin memberikan latihan untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya dengan memberikan latihan lari interval, sehingga penulis tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah Penelitian

Pada penelitian ini terdapat batasan masalah yang disebabkan oleh kemampuan dan waktu peneliti yang terbatas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya.
2. Penelitian ini dilakukan hanya untuk mengetahui pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut: Adakah pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti di SMA ITP Surabaya diantaranya meliputi: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang akan diteliti atau diukur oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2013: 60). Sedangkan menurut Maksum, (2012: 29) variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah variabel yang diduga sebagai sebab munculnya variabel-variabel terikat (Winarno, 2011: 27). Variabel bebas (*independent variabel*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a). latihan lari interval.

2. Variabel terikat (*dependent variabel*) yaitu variabel respon atau output (Winarno, 2011: 27). Ditambahkan oleh Sugiyono (2013: 61) mendefinisikan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (*dependent variabel*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a). kecepatan lari *sprint* 100 meter.

F. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti setelah memperoleh hasil dari serangkaian penelitian dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya:

1. Manfaat secara teoristis

Dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan sebagai pegangan dan refrensi bagi para pelatih dan guru PJOK sebagai

bekal dalam memberikan program latihan pada siswanya dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter.

2. Manfaat secara praktis

Sebagai bahan evaluasi para pelatih dan guru PJOK dalam rangka meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter dan juga sebagai pengalaman tambahan bagi siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya ketika melakukan proses pembelajaran dilapangan.