

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini perkembangannya sudah menunjukkan perkembangan yang cukup maju. Hal ini ditandai dengan perkembangan cabang olahraga atletik yang hampir menyeluruh baik di instansi sekolah mulai dari tingkat dasar bahkan sampai pada tingkat Perguruan Tinggi. Salah satu yang menjadi tanda kemajuan dalam cabang olahraga atletik yaitu terbentuknya perkumpulan-perkumpulan cabor atletik dari usia pemula/ dini sampai pada perkumpulan atlet yang mengarah pada prestasi pada beberapa daerah khususnya di Jawa Tengah. Disamping itu pula wadah pembinaan cabang olahraga atletik untuk kalangan pelajar adalah melalui pembinaan olahraga atletik pelajar Jawa Barat atau PPLP atletik Jabar.

Cabang olahraga atletik pada dasarnya memiliki tiga karakteristik gerak di antaranya yaitu lari, lempar, dan lompat. Berkenaan dengan penelitian ini tanpa mengesampingkan aspek gerak yang lainnya lebih khusus akan di bahas mengenai aspek gerak lari. Pada aspek lari ini secara spesifikasi akan diteliti mengenai nomor lari jarak pendek pada cabang olahraga atletik.

Untuk pencapaian prestasi dalam olahraga diperlukan beberapa aspek sebagai penunjang terhadap keberhasilan yang akan dicapai. Berkenaan dengan hal ini Harsono (2015:100), mengatakan bahwa : “ Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental ”. Dengan batasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga perlu ditunjang dengan aspek pendukung yang salah satunya adalah penguasaan keterampilan teknik dasar dan penguasaan terhadap kemampuan fisik.

Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan salah satu tuntutan utama dalam melakukan keterampilan pada cabang olahraga. Berkenaan dengan hal ini Harsono (2015:100), menjelaskan sebagai berikut :

Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Yang menjadi pengamatan penulis secara analisis gerak, dalam melakukan lari jarak pendek pada cabang olahraga atletik terlibat beberapa gerakan tubuh di antaranya otot bagian tungkai. Secara fungsi fisiologis, untuk mendapatkan hasil yang baik dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah kecepatan. Dengan demikian kecepatan dalam berlari akan didapat apabila seorang pelari memiliki *kecepatan* tungkai yang baik.

Mengenai batasan kecepatan itu sendiri Harsono (2001:36), menjelaskan bahwa : “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”.

Untuk mencapai hasil terbaik dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek diperlukan kecepatan. Kecepatan dalam berlari sangat dipengaruhi oleh *kecepatan* tungkai. Adapun salah satu latihan untuk meningkatkan kecepatan dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek salah satunya menggunakan latihan menggunakan bentuk latihan *short Interval* dengan Heavy weight slide dan latihan Short Interval. Dalam pengembangannya untuk mendapatkan efektifitas latihan yang dilakukan, maka perlu diikuti dengan penerapan metode latihan yang baik. Dalam melakukan latihan interal pendek dapat dilakukan dengan penerapan metode latihan di antaranya *short Interval* dengan, Harsono (2001:10), menjelaskan bahwa : “*Short Interval training* adalah sesuatu sistem latihan yang diselingi oleh Short Interval-Short Interval yang berupa masa-masa istirahat. Misalnya lari-istirahat-lari-istirahat-lari lagi-istirahat-dan seterusnya”. Dengan demikian dapat dipahami bahwa dalam metode Short Interval ini berlaku tugas-tugas lari pendek yang harus dilakukan dengan volume yang banyak diselingi waktu istirahat.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengamati kedua macam bentuk latihan tersebut khususnya dikaitkan dengan pengaruh terhadap kecepatan lari pada nomor lari jarak pendek 60 meter. Adapun bentuk pengamatan tersebut, penulis tuangkan dalam penelitian yang

berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan Sprint menggunakan Heavy weight slide dan Latihan *Short Interval* Terhadap Kecepatan Lari 60 meter di SMAN I Baregbeg”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah di atas, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah dengan identifikasi sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *Heavy weight slide* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg?
2. Apakah metode latihan *Short Interval* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg?
3. Bentuk latihan manakah yang pengaruhnya lebih signifikan antara metode latihan *short Interval* dengan *Heavy weight slide* dan latihan *Short Interval* terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam suatu penelitian terdapat keinginan yang akan dicapai, dalam hal ini Nasution (1982:24), menjelaskan bahwa : “Setiap penelitian harus mempunyai tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Tujuan harus bertalian erat dengan masalah yang dipilih serta dianalisis pada masalah itu”.

Berdasarkan batasan tersebut, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Ingin mengetahui pengaruh latihan *short Interval* dengan *Heavy weight slide* terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.
2. Ingin mengetahui pengaruh latihan *Short Interval* terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.
3. Ingin mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *short Interval* dengan *Heavy weight slide* dan latihan *Short Interval* terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian yang dilaksanakan selanjutnya dapat diambil manfaatnya. Adapun manfaat tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sebagai informasi serta sumbangan keilmuan bagi segenap insan olahraga khususnya untuk para pelatih serta pengelola

perkumpulan atletik bahwa pemberian program merupakan hal yang sangat penting, oleh sebab itu perlu adanya program latihan yang efektif serta efisien.

2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi pihak yang berkepentingan, terutama pada pelatih dalam melatih bahwa program latihan yang diberikan haruslah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, oleh sebab itu harus ada relevansi program yang diberikan sesuai dengan kebutuhan tersebut.