

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Perkembangan Cabang Olahraga Atletik**

##### **1. Perkembangan Awal Cabang Olahraga Atletik**

Atletik mulai dikenal di Indonesia pada awal abad ke-20. Olahraga atletik diperkenalkan oleh guru-guru bangsa Belanda di sekolah-sekolah lanjutan. Pada tahun 1917 dibentuk perkumpulan atletik Hindia Belanda atau *Nederland Indische Athletiek Unie (NIAU)*. Sekitar tahun 1930, atlet-atlet pribumi Indonesia memiliki prestasi yang baik dalam pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan pada tahun tersebut. Pada tahun 1950, dibentuk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), tepatnya pada tanggal 3 September di Semarang.

Penguasaan teknik pada cabang olahraga atletik pada saat itu masih sangat sederhana. Hal tersebut dikarenakan oleh keterbatasan alat-alat dan fasilitas yang dipakai. Sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi cabang olahraga atletik lambat laun semakin maju dan memasuki atletik yang modern. Hal ini ditunjukkan dengan kemajuan prestasi yang dicapai. Perubahan yang terjadi bukan hanya dalam hal penemuan teknik baru yang menghasilkan prestasi lebih baik, akan tetapi juga peralatan yang lebih mendukung penampilan gerak yang efisien. Peningkatan prestasi tersebut, antara lain berkat penemuan galah yang digunakan yaitu terbuat dari bahan *fibre-glass* dengan keutamaan ringan dan memiliki daya lenting yang jauh lebih baik dibanding dengan galah biasa.

Perubahan yang terjadi dalam hal teknik dan peralatan pada cabang olahraga atletik merupakan hasil dari penelitian. Pengetahuan berkembang karena kegiatan penelitian. Pemahaman tentang prinsip dan hukum gerak yang dikembangkan dalam biomekanika misalnya, memberikan sumbangan besar bagi peningkatan prestasi. Dewasa ini cabang olahraga atletik dapat dikatakan cabang olahraga tertua dan tetap menjadi cabang olahraga yang eksis dalam setiap pertandingan-pertandingan. Bahkan sejalan dengan perkembangan masyarakat, cabang olahraga atletik sudah hampir dikenal dan dike<sup>4-1-11</sup> oleh seluruh tatanan masyarakat luas.

##### **2. Karakteristik Cabang Olahraga Atletik**

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya bahwa atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, hal ini dikarenakan di dalamnya terdapat semua unsur gerak yang ada pada semua cabang olahraga. Beberapa unsur gerak tersebut di antaranya lari, lempar, atau pun lompat yang semuanya merupakan gerakan aktivitas jasmani yang secara alamiah ada pada diri manusia. Berkaitan dengan hal ini J.M. Ballesteros (1979:1), menjelaskan bahwa : “Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah/ wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dengan berbagai cara, atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan cabang olahraga yang mencakup keseluruhan aspek gerak yang umumnya dilakukan oleh manusia.

Berdasarkan sejarah kita kembali ke jaman klasik-purba dimana atletik dilakukan orang dalam bentuk olahraga yang rapih dan teratur. Sepanjang perkembangannya program atletik telah mengalami perubahan, pembaharuan, namun tidak selalu dalam keadaan yang rational. Misalnya jarak-jarak untuk perlombaan standar ditentukan dari ukuran mil inggris, selain itu setiap kekhususan memiliki sumber awal yang berbeda-beda. Atas dasar itulah atletik merupakan *sport* ganda yang berisikan berbagai macam test yang berbeda metode pelaksanaannya dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan. Disebabkan oleh tradisinya, lingkungan yang universal, prestise dan luasnya lingkungan, skill dan kualitas yang dimilikinya, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik. Selain itu pula olahraga atletik merupakan olahraga yang terpenting bagi olympiade modern. Atletik ini dilakukan disemua Negara, karena nilai-nilai edukatif yang mengandungnya, memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan/ peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan bagi suatu Negara.

Selain kegiatan usaha meningkatkan taraf kesegaran jasmani tau prestasi seseorang, atletik juga menyediakan arena kegiatan riset dan percobaan tentang manusia dengan keuntungan bahwa kemampuan yang dibuat dapat dicatat secara tepat (teratur waktu dan jarak). Oleh karena itu bidang ilmiah yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik ini menjadi sangat luas dan sangat beraneka ragam.

## **B. Nomor Lari Jarak Pendek**

Sebagaimana disebutkan bahwa atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, hal ini dikarenakan pada cabang olahraga atletik terdapat keseluruhan unsur gerak mulai dari lari, lempar, serta lompat. Terlepas dari kesemua unsur gerak yang ada pada cabang olahraga atletik, pengamatan lebih spesifikasi diarahkan pada unsur gerak lari.

Dapat dikatakan bahwa cabang olahraga atletik yang paling sederhana, mudah, dan murah untuk dilakukan adalah lari. Berlari dapat dilakukan dengan santai dan cepat. Karakteristik dari lari itu sendiri merupakan gerak langkah atau ayunan kaki dari satu titik sebagai permulaan menuju akhir atau tujuan sebagai finish. Berkenaan dengan hal ini Santoso dkk. (2006:20), menjelaskan bahwa : “Berlari merupakan rangkaian gerak yang dimulai dengan start dan berakhir saat mencapai garis *finish*”.

Sejalan dengan perkembangan cabang olahraga atletik, pada nomor lari terdapat beberapa nomor yang dipertandingkan. Hal ini dijelaskan oleh Nadisah (1991:135), sebagai berikut :

Perlombaan lari dalam atletik terdiri atas beberapa nomor dengan pengelompokan sebagai berikut :

- Jarak pendek : 100 meter, 200 meter, dan 400 meter
- Jarak menengah : 800 meter dan 1500 meter
- Jarak jauh : 3000 meter, 5000 meter, 10.000 meter, dan selebihnya

Terlepas dari beberapa nomor lari yang dipertandingkan sebagaimana dijelaskan pada batasan tersebut di atas, yang menjadi pengamatan penulis dalam penelitian ini adalah khusus pada cabang olahraga atletik dengan nomor lari jarak pendek. Sesuai dengan karakteristik dari batasan lari, maka nomor lari jarak pendek adalah pertandingan lari untuk mencapai waktu secepat mungkin pada jarak-jarak tertentu yang telah ditentukan dalam nomor pertandingan.

Untuk mencapai prestasi lebih baik dalam hal ini optimalisasi kecepatan dalam melakukan lari, maka perlu didukung dengan beberapa teknik gerakan dalam berlari. Mengenai beberapa teknik gerakan dalam berlari Nadisah (2001:135), menjelaskan sebagai berikut :

Kesemua nomor lari itu memiliki unsur gerak yang sama. Unsur gerak tersebut terdiri atas : (1) Gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah yaitu paha, tungkai bawah, dan kaki), (2) Gerakan lengan (lengan atas, lengan

bawah, dan tangan), (3) Sikap badan, dan (4) Koordinasi yang selaras dari semua unsur gerak tubuh tersebut.

Dari beberapa teknik yang perlu dipahami saat berlari, maka untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam berlari kesemua teknik tersebut perlu dilatih dan ditingkatkan.

### 1. Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis keberangkatan hingga garis akhir. Gerakannya merupakan pengulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah dilakukan. Agar pelari memperoleh kecepatan melaju ke depan, tolakan kaki tumpu sebelum meninggalkan tanah memegang peranan penting. Pada saat kaki tumpu melakukan tolakan, tungkai diusahakan lurus mulai dari pergelangan kaki, lutut dan sendi panggul. Segera setelah kaki tumpu meninggalkan bidang tumpuannya, maka kaki itu diusahakan tetap rileks dan mengimbangi tungkai lainnya yang siap untuk mendarat. Selanjutnya kaki yang baru saja mendarat segera melakukan tolakan sehingga badan melaju ke depan. Gerakan seperti itu dilakukan berulang kali dengan kedua kaki silih berganti sebagai kaki tumpu.

### 2. Gerakan Lengan

Bersamaan dengan gerakan tungkai, kedua lengan juga digerakan untuk memelihara kesetimbangan tubuh saat melaju ke depan. Lengan dan tungkai yang berlawanan diayun dengan gerak selaras. Jika tungkai kanan diayun ke depan, maka lengan kiri yang diayun ke depan, begitu pula sebaliknya. Lengan diayunkan ke muka dan ke belakang dengan gerakan rileks, sementara siku ditekuk sekitar 90 derajat. Jari-jari tangan agak dikepalkan. Pada waktu lengan diayunkan ke depan, arahnya agak serong ke tengah.

### 3. Sikap Badan

Posisi badan dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Sikap badan seperti tersebut memungkinkan titik berat badan selalu berada di depan. Dibandingkan dengan pelaksanaan lari jarak menengah dan jauh, dalam lari jarak pendek sikap badan ini jauh lebih condong ke depan. Selain itu semua otot badan mulai dari leher, dada, dan punggung tetap rileks agar gerakan tidak kaku dan tidak boros tenaga.

### **C. Peran Kondisi Fisik dalam Olahraga**

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang terpenting dalam program latihan atlet terutama untuk cabang-cabang olahraga pertandingan. Mengingat begitu pentingnya kondisi fisik bagi seorang atlet, maka dalam proses latihan perlu diterapkan beberapa bentuk latihan dengan sistematis, berencana, serta progresif. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik yang dilakukan haruslah disusun dengan teliti, karena hal tersebut akan memberikan dampak yang positif bagi atlet. Beberapa dampak dari program latihan kondisi fisik yang baik pada atlet, Harsono (2001:4), menjelaskan sebagai berikut :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukkan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Berdasarkan pada pemahaman batasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan yang sangat dominan dalam peningkatan performan atau prestasi atlet khususnya pada cabang-cabang olahraga pertandingan. Disamping itu pula keberadaan kondisi fisik yang baik akan memberikan kontribusi positif pada atlet di dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga. Hal tersebut dikarenakan dengan kondisi fisik yang baik, maka penguasaan teknik dasar akan lebih sempurna, karena walaupun dengan latihan yang berulang-ulang atlet tidak akan merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga proses latihan akan memberikan pengalaman latihan yang bersifat relatif menetap.

Pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek aspek fisik yang diperlukan adalah kecepatan, hal ini disebabkan oleh karakteristik pertandingan cabang olahraga tersebut yang ditentukan oleh raihan waktu tercepat dalam berlari. Untuk mendapatkan hasil yang diinginkan saat melakukan lari, maka bagian tubuh khususnya tungkai harus memiliki kecepatan saat melangkah ketika berlari. Hal ini dikarenakan dengan kecepatan yang dimiliki atlet akan mudah untuk mencapai garis finis saat berlari sprint

#### **D. Kecepatan**

Dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek, seorang atlet dituntut untuk memiliki kecepatan, hal ini didasarkan pada suatu anggapan bahwa dalam melakukan suatu pertandingan dibutuhkan kecepatan dalam lari atau bahkan kecepatan dalam mendahului lawan saat berlari. Berkenaan dengan hal ini Harsono (2001), 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”. Batasan di atas, maka dapat diasumsikan bahwa kecepatan dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari jarak pendek adalah kecepatan dalam melakukan lari untuk sampai ke garis finis secepat dan tanpa mengalami kelelahan dan kehilangan keseimbangan.

#### **E. Peran Latihan dalam Meningkatkan Keterampilan**

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi pada suatu cabang olahraga sangat ditentukan dengan beberapa faktor, dalam hal ini Harsono (2016:18), mengatakan bahwa : “Terdapat lima aspek dalam pencapaian prestasi yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, aspek strategi dan aspek mental”. Terlepas dari beberapa aspek tersebut di atas, dalam pelaksanaannya keberhasilan serta kelancaran dalam pencapaian prestasi sangat ditentukan sekali dengan proses latihan yang dilaksanakan. Masalah yang paling kompleks dan paling menantang dalam proses latihan adalah bagaimana mencapai prestasi puncak tepat pada tanggal dan hari yang direncanakan (dalam hal ini hari-hari pertandingan). Seringkali prestasi puncak tercapai tidak tepat pada tanggal yang direncanakan, hal ini disebabkan oleh beberapa hal. Berkenaan dengan hal ini Harsono (2016:7), menjelaskan sebab-sebab tersebut, di antaranya adalah sebagai berikut :

- a. Atlet dilatih dengan beban latihan yang terlalu berat.
- b. Terlalu memaksa atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam waktu yang cepat.
- c. Kurang memberikan kesempatan yang cukup untuk istirahat guna generasi (pulih asal) fisik-psikologis.
- d. Jadwal uji coba yang terlalu berat dalam tahap pra pertandingan dan/atau dalam tahap pertandingan utama.
- e. Latihan yang terlalu ringan atau persiapan yang kurang matang.

f. Karena program *unloading* tidak dirancang secara tepat sehingga tahap overkompensasi tidak muncul pada pertandingan utama, namun sesuai pertandingannya.

Suatu program latihan yang dilaksanakan hendaknya memiliki karakteristik yang di dalamnya terkandung beberapa indikator seperti halnya persiapan, perencanaan, sistematisasi latihan, dan lain sebagainya. Hal ini dimaksudkan agar perkembangan keterampilan, kemampuan biomotorik, dan aspek-aspek mental dapat berkembang secara sistematis, metodis, berencana, dan progresif. Suatu program latihan yang dilaksanakan dengan tidak terlebih dahulu direncanakan, dirancang, dan diorganisir akan memberikan dampak pada kemampuan atlet seperti halnya dijelaskan oleh Harsono (2000:7), bahwa : “Akibatnya adalah (a) atlet tidak bisa mencapai prestasi maksimal, (b) prestasi maksimal atlet dicapai sebelum atau sesudah pertandingan yang direncanakan”.

Untuk menghindari hal tersebut di atas, maka dalam proses latihan hendaknya menganut atau menggunakan metode dalam proses pelatihan. Dalam istilah kepelatihan olahraga dikenal *metodologi training* atau dalam istilah kita adalah metodologi kepelatihan. Metodologi kepelatihan ini merupakan penetapan program latihan yang diorganisir, direncanakan secara bertahap dan sistematis. Pentahapan latihan ini disebut juga dengan periodisasi latihan. Berkaitan dengan hal ini Harsono (2000:8), menjelaskan bahwa : “Periodisasi adalah proses membagi-bagi program latihan tahunan ke beberapa tahap latihan (*phases of training*)”.

Program latihan yang disusun secara bertahap dan sistematis memiliki tujuan yaitu untuk memungkinkan program disetiap tahapan latihan dikelola secara khusus sehingga *peaking* (pemuncakan performa) bisa dicapai dipertandingan yang penting dan pada waktu dan tanggal yang telah direncanakan. Kesempurnaan teknik yang dimiliki tidak lepas dari program latihan yang dilaksanakan. Tujuan dari latihan itu sendiri diarahkan untuk meningkatkan kemampuan atlet yang lebih baik, sehingga diharapkan prestasi olahraga mudah dicapai. Dalam pelaksanaan di lapangan program latihan yang diberikan akan bervariasi hal ini dilakukan sesuai dengan kebutuhan serta tujuan yang ingin dicapai melalui proses latihan. Beberapa macam program latihan tersebut dapat diamati dari volume serta intensitas latihan yang diberikan.

Mengenai batasan latihan itu sendiri, Poerwadarminta (1984: Kamus Umum Bahasa Indonesia) menjelaskan bahwa : “Program latihan adalah suatu perencanaan,

penyusunan, serta persiapan bahan materi yang akan dilaksanakan dalam proses latihan”. Kemudian lebih lanjut Harsono, (2015:101), menjelaskan bahwa : “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban kerjanya“.

## **F. Prinsip Latihan dalam olahraga**

### **1. Prinsip-Prinsip Latihan**

Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah penerapan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini disebabkan prinsip-prinsip latihan merupakan faktor yang mendasar dan perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu program latihan. Harsono (1991:83), menyatakan :

Agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. Tanpa berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar, latihan seringkali menjurus ke praktek mala-latih (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Prinsip latihan yang dimaksud dalam penelitian ini berdasar pada beberapa kajian, baik fisiologik, psikologik maupun pedagogik. Berikut ini akan dibahas secara makro mengenai prinsip-prinsip latihan yang mengacu dari beberapa sumber yaitu Harsono (2015), Setiawan (1990), Soekarman (1989) menjelaskan sebagai berikut :

#### **a. Berdasarkan kajian Fisiologik**

Kajian fisiologik dimaksudkan bahwa latihan harus dapat meningkatkan kemampuan kerja atau fungsi faal dari tubuh sehingga tubuh dapat bekerja secara efektif dan efisien. Prinsip-prinsip latihan yang berkaitan dengan aspek fisiologis diantaranya adalah sebagai berikut :

##### **1) Prinsip Pemanasan Tubuh (*warming-up principle*)**

Pemanasan tubuh penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mempersiapkan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan yang lebih berat dalam hal ini adalah penyesuaian terhadap latihan inti.

##### **2) Prinsip Beban Lebih (*overload principle*)**

Sistem faaliah dalam tubuh pada umumnya mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat. Selama beban kerja yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu berat sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan, selama itu pulalah proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin, tanpa merugikannya. Jadi beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis namun realistis yaitu sesuai dengan kemampuan atlet, serta harus dilakukan berulang kali dengan intensitas yang tinggi. Harsono (2004:9) menyatakan, “Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan”..

### 3) Prinsip Intensitas (*intensity principle*)

Perubahan-perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja, jumlah pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut. Harsono (2004:11) menyatakan, “Intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa *training effect*-nya (dampak/manfaat latihannya)”.

### 4) Prinsip Pulih Asal (*recovery principle*)

Berkaitan dengan hal ini Harsono (2004:11), menjelaskan sebagai berikut : “Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup seusai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan”. Dalam hal ini atlet perlu mengembalikan kondisinya dari kelelahan akibat latihan dengan istirahat.

## 2. Norma-Norma Latihan

Norma-norma pembebanan latihan meliputi *volume*, *intensitas*, *Short Interval* dan *densitas*. Adapun pembahasan mengenai norma-norma pembebanan adalah sebagai berikut :

### a. Volume Latihan

Dalam suatu latihan biasanya berisi *drill-drill* atau bentuk-bentuk latihan. Isi latihan atau banyaknya tugas yang harus diselesaikan ini disebut volume latihan. Hal ini mengisyaratkan bahwa setiap latihan harus memperhatikan volume latihan selain dari intensitas latihannya.

### b. Intensitas Latihan

Intensitas latihan oleh Moeloek (1984:12), dijelaskan, “Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan”. Jadi intensitas latihan adalah besarnya beban latihan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu.

Untuk mengetahui suatu intensitas latihan atau pekerjaan adalah dengan mengukur denyut jantungnya. Cara mengukur intensitas ini oleh Harsono (2015:115), dijelaskan, “Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara, diantaranya mengukur denyut jantung (*heart rate*)”. Selanjutnya Katch dan McArdle yang dikutip oleh Harsono (2016:116), menjelaskan sebagai berikut :

1. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut jantung/nadi dengan rumus: denyut nadi maksimum (DNM) =  $220 - \text{umur}$  (dalam tahun). Jadi seseorang yang berumur 20 tahun, DNM-nya =  $220 - 20 = 200$ .

2. Takaran intensitas latihan

a. Untuk olahraga prestasi: antara 80%-90% dari DNM. Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah 80%-90% dari  $200 = 160$  sampai dengan 180 denyut nadi/menit.

b. Untuk olahraga kesehatan: antara 70%-85% dari DNM. Jadi untuk orang yang berumur 40 tahun yang berolahraga menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya sebaiknya adalah 70%-85% kali  $(220 - 40)$ , sama dengan 126 s/d 153 denyut nadi/menit.

Angka-angka 160 s/d 180 denyut nadi/menit dan 126 s/d 153 denyut nadi/menit menunjukkan bahwa atlet yang berumur 20 tahun dan orang yang berumur 40 tahun tersebut berlatih dalam *training sensitive zone*, atau secara singkat biasanya disebut *training zone*.

3. Lamanya berlatih di dalam *training zone*:

a. Untuk olahraga prestasi: 45 – 120 menit

b. Untuk olahraga kesehatan: 20 – 30 menit

a. *Short Interval*

Masa pulih atau *recovery* dari setiap penyelesaian suatu tugas adalah hal yang perlu diperhatikan karena menyangkut kesiapan tubuh umumnya dan otot-otot khususnya untuk menerima beban tugas berikutnya. Mengenai masa pulih ini, Brittenham yang diterjemahkan oleh Soepadmo (1996:12), menjelaskan sebagai berikut :

Adaptasi fisik terhadap perkenaan terjadi pada saat istirahat, karena pada waktu itu tubuh membangun persiapan untuk gerakan berikutnya. Maka istirahat yang cukup akan memberikan hasil yang maksimal. Jika anda terlalu giat berlatih dan tidak memberikan kesempatan tubuh beristirahat diantara tiap sesi latihan, maka anda akan mengalami kelelahan atau bahkan kemunduran.

## G. Bentuk Latihan *Heavy weight slide*

Kesempurnaan teknik yang dimiliki tidak lepas dari program latihan yang dilaksanakan. Tujuan dari latihan itu sendiri diarahkan untuk meningkatkan kemampuan atlet yang lebih baik, sehingga diharapkan prestasi olahraga mudah dicapai. Dalam pelaksanaan di lapangan program latihan yang diberikan akan bervariasi hal ini dilakukan sesuai dengan kebutuhan serta tujuan yang ingin dicapai melalui proses latihan. Beberapa macam program latihan tersebut dapat diamati dari volume serta intensitas latihan yang diberikan. Salah satu yang dapat diamati adalah metode latihan *Heavy weight slide*.

Untuk mendapatkan penguasaan teknik dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses pembiasaan melalui latihan. Dengan latihan ini diharapkan dapat memberikan kemampuan yang relatif menetap. Kemampuan yang relatif menetap tersebut dapat dilakukan dengan proses latihan yang berulang-ulang. Beberapa pengulangan yang dilakukan dengan volume yang terus meningkat dapat membantu atlet/siswa dalam mendapatkan kemampuannya untuk menampilkan keterampilan teknik bermainnya secara menetap. Latihan dengan *Heavy weight slide* ini merupakan metode latihan dengan penggunaan alat bantu latihan berupa *barbel free* atau lempengan beban *weight* latihan. Dalam pelaksanaannya atlet melakukan latihan berlari dengan jarak pendek sambil menarik beban pemberat dari lempengan *free weight*. Adapun beban tersebut bisa didesain dengan membuat sebuah Ban mobil atau lempeng besi kemudian diikat dengan tali lalu tali tersebut di ikatkan juga pada pinggang atlet, atau atlet menggunakan *sit harness* untuk mengikat tali penarik beban tersebut

#### **H. Bentuk Latihan *Short Interval***

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 tungkai dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek salah satunya menggunakan latihan menggunakan bentuk latihan *Short Interval*.

Mengenai batasan metode latihan *Short Interval*, Harsono (2001:10), menjelaskan bahwa : “*Short Interval training* adalah sesuatu system latihan yang diselingi oleh lari – istirahat- lari dengan adanya 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 short Interval-short Interval pendek yang harus dilakukan dengan volume yang banyak diselingi waktu istirahat. Pada bentuk latihan Short Interval ini memiliki karakteristik latihan dimana latihan terdiri dari beberapa sesi/ set latihan. Intensitas latihan akan terus meningkat pada set-set latihan ke depan. Akan tetapi yang menjadikan ciri dari *Short Interval* ini adalah pada setiap set-set latihan yang dilakukan terdapat lari sprint dengan variasi intensitas dan masa istirahat pada masing-masing set latihan hanya jarak tempuh berlari.. Hal penting dalam penentuan *short interval* adalah tentukan jarak, kemudian waktu tempuh, penentuan waktu istirahat dan terakhir berapa jumlah repetisi atau pengulangan. Jarak Latihan larnya Kisaran 30 samapai 45 meter . Adapun ketentuan yang di pakai dalam latihan ini sebagai berikut: jarak tempuh 45 m. waktu tempuh 30” , pengulangan 15 kali dan istirahat berjalan dari titik finis lari ke start 45 metr.

### **I. Pengaruh Latihan *Heavy weight slide* dan *Latihan Short Interval* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek**

Salah satu yang menjadi tolak ukur dalam olahraga atletik nomor lari jarak pendek adalah kecepatan dalam berlari, artinya sejauh mana atlet dapat berlari dengan cepat. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula batasan pada pergerakan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan Harsono (2015:216), menjelaskan bahwa : “Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya”.

Senada dengan pendapat Harsono di atas Bompa (1983), menjelaskan sebagai berikut :

Ada 6 faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu :

1. Keturunan
2. Waktu reaksi
3. Kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal dan internal
4. Teknik
5. Konstentasi dan semangat
1. Elastisitas otot .

Dalam pengembangannya bentuk-bentuk latihan yang dapat mengembangkan kecepatan di antaranya adalah :

1. *Short Interval training*
2. Lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat.
3. Lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi
4. *Up hill* : lari naik bukit
5. *Down hill* : lari menurun bukit
6. *Heavy weight slide* : lari dengan menarik beban di belakang dengan free weight

Peran serta kedudukan kondisi fisik dalam hal ini kecepatan menjadi suatu modal utama serta sasaran utama yang harus dicapai pada saat melakukan latihan. Latihan kecepatan tersebut harus diterapkan dalam latihan rutin dalam upaya peningkatan kecepatan bagi pelari. Bentuk latihan yang mendukung terhadap kecepatan tersebut biasanya diberikan pada saat latihan variasi dalam program latihan.

Hal ini dikarenakan sasaran serta tujuan yang akan dicapai adalah mendapatkan seorang pelari yang mampu melakukan short Interval dengan secepat mungkin. Berkaitan dengan penelitian ini, dimana terdapat dua program latihan yang memiliki perbedaan yaitu latihan dengan Heavy weight slide dan latihan Short Interval, keduanya memiliki kesamaan sasaran yaitu mengetahui hasil yang diperoleh terhadap kecepatan lari khususnya nomor lari jarak pendek.

## **J. Anggapan Dasar dan Hipotesis**

### **1. Anggapan Dasar**

Dalam melakukan penelitian diperlukan sebuah anggapan dasar, hal ini dimaksudkan untuk sebuah titik tolak di dalam penelitian itu sendiri. Penelitian yang dilakukan harus terkonsep dengan benar artinya dalam penelitian harus terdapat sebuah konsep yang dapat mendasari terhadap proses penelitian yang dilakukan. Anggapan dasar itu sendiri pada dasarnya merupakan sebuah konsep dasar dalam penelitian, hal ini berguna untuk mengetahui kebenaran terhadap sebuah penelitian. Suharsimi (1994:17), dalam hal ini menjelaskan bahwa : “Anggapan Dasar adalah suatu kebenaran yang diyakini oleh peneliti yang berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak pada peneliti dalam melaksanakan penelitian”.

Dalam penelitian ini penulis mempunyai alasan yang merupakan masalah bagi penulis, kemudian alasan tersebut penulis jadikan sebuah anggapan dasar dalam penelitian ini.

Adapun beberapa asumsi dasar tersebut di antaranya :

- a. Untuk sebuah prestasi dalam cabang olahraga diperlukan peranan dari aspek teknik, fisik, strategi, taktik, serta mental. Oleh sebab itu beberapa aspek tersebut perlu diberikan pada atlet dalam meningkatkan performannya.
- b. Beberapa keefektifan serta keefesienan program latihan dapat dilakukan salah satunya melalui metode latihan *short Interval Heavy weight slide* dan latihan Short Interval.
- c. *Short Interval* adalah sesuatu system latihan yang diselingi oleh interval Interval pendek yang berupa masa-masa istirahat. Sedangkan lari *Heavy weight slide* adalah latihan dengan bentuk pembebanan yang diberikan pada atlet/siswa saat melakukan lari-lari pendek.

## 2. Hipotesis

Dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah hipotesis, hal ini berguna sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Selain itu pula hipotesis dapat dijadikan sebagai awal terhadap pengujian kebenaran dari permasalahan penelitian. Lebih lanjut Arikunto (1992:17), menjelaskan bahwa : “Hipotesis adalah kebenaran sementara yang ditentukan oleh peneliti, tetapi masih harus dibuktikan atau di uji kebenarannya”.

Berdasarkan pada anggapan dasar di atas, maka dalam penelitian ini ditentukan hipotesis sebagai berikut :

1. Metode latihan *short Interval* dengan Heavy weight slide dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.
2. Metode latihan Short Interval dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan *short Interval* dengan Heavy weight slidedan latihan Short Interval terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg.

