

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Didalam dunia olahraga, olahraga atletik inilah yang merupakan cabang olahraga yang paling tertua didunia. Olahraga atletik sering disebut juga “*mother of sport*” atau ibu dari segala cabang olahraga. Olahraga atletik merupakan suatu gerakan atau aktivitas jasmani yang gerakan dasarnya harmonis serta dinamis. Didalam bahasa Yunani olahraga atletik ini memiliki istilah yaitu “*athlon*” atau “*athlum*” yang artinya perlombaan. Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling diunggulkan untuk pertandingan multi “*event*” olahraga, hal ini dikarenakan olahraga atletik memiliki mempunyai 4 (empat) nomor lomba, yakni: jalan, lari, lompat, lempar. Khususnya pada nomor lintasan lari yang terbagi menjadi 4 (empat) macam, salah satunya yaitu lari jarak menengah. Nomor lomba lari jarak menengah dibagi menjadi 3 (tiga) jarak yaitu: 800 meter, 1500 meter, 3000 meter (Rahmat, 2015).

Didalam dunia olahraga untuk mendapatkan atlet yang berbakat dan berpotensi, induk organisasi olahraga yang menangani cabang olahraga khususnya itu atletik, yakni PASI melakukan kerja sama dengan DEPDIKBUD guna pencarian bakat bibit-bibit atlet yaitu dengan cara mengadakan perlombaan antar kelompok umur, antar *club*, antar daerah, maupun antar pelajar baik di “*event*” daerah maupun nasional. Dari perlombaan inilah diharapkan munculnya talenta-talenta berbakat dari penjuru desa/ kota. Dengan hal tersebut diharapkan akan terpilih atlet yang berbakat dan berpotensi, sehingga dapat dibina dipusat latihan khusus para atlet.

Kemudian atlet yang di pusat latihan tersebut bisa mewakili provinsinya di Pekan Olahraga Nasional (PON) Sehingga bisa terpilih untuk PELATNAS. Usaha inilah yang dilakukan oleh (PASI, 1994) untuk dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi ditingkat Nasional maupun Internasional. Sebagai siswa yang jadi sasaran pada pencarian bibit-bibit unggulan yang berprestasi dicabang olahraga, siswa juga bakalan di didik untuk memiliki jiwa sportif, disiplin, rasa tanggung jawab yang tinggi. Hal ini didukung dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005, tertulis bahwa sistem keolahragaan nasional memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, serta menambah nilai moral dan akhlak manusia, serta juga harus memiliki jiwa sportifitas, disiplin, dan membina persatuan kesatuan bangsa.

Penguasaan teknik serta kondisi fisik yang prima sangatlah penting didalam dunia olahraga, sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Didalam olahraga atletik khususnya itu pada nomor lari jarak menengah yaitu 1500 meter membutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan serta didukung dengan penguasaan teknik yang baik pula, sehingga mendapatkan hasil yang bagus. Dalam lari 1500 meter untuk membentuk seorang atlet yang mampu berprestasi tidaklah mudah, dibutuhkan proses latihan yang sangat panjang, maka dari pada itulah dibutuhkannya program latihan yang terstruktur dan memiliki progres yang meningkat agar dapat tercapainya tujuan berprestasi tersebut. Dalam lari 1500 meter dibutuhkan juga penguasaan teknik yang baik pula seperti, ayunan tangan, teknik langkah, teknik lari ditikungan dan teknik memasuki garis *finish*. Dan untuk menunjang keberhasilan dalam melaksanakan teknik tersebut dibutuhkan kondisi fisik yang prima khususnya daya tahan *cardiovaskular*.

Untuk melatih daya tahan *cardiovaskular* dapat dilatih dengan metode latihan yaitu *up hill* dan *down hill*. metode latihan ini merupakan metode latihan yang tepat untuk pelari jarak menengah khususnya nomor 1500 meter. Metode latihan ini dapat memberikan pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan daya tahan jantung saat berlari. Apabila seorang atlet mampu berlari sejauh 1500 meter dan mampu mempertahankan daya tahan dalam berlari dengan frekuensi yang tinggi, maka waktu tempuh pelari tersebut dapat dipertajam.

Jika seorang atlet memiliki daya tahan yang buruk saat berlari 1500 meter, dan atlet tersebut mencoba untuk berlari dengan kecepatan yang tinggi dalam jangka waktu yang lama maka dapat mengakibatkan atlet lari tersebut tidak bisa mempertahankan kecepatannya, serta juga akan berbahaya bagi diri atlet tersebut. Permasalah daya tahan inilah yang sering kali dialami seorang atlet saat berlari 1500 meter, sehingga para atlet tersebut tidak dapat mencapai limit waktu yang terbaik. Dengan melakukan metode latihan *up hill* dan *down hill* ini diharapkan dengan ini para atlet mampu serta dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter yang baik.

Bagi pembina atletik khususnya pelari jarak menengah Pelajar Putra Kota Medan, jadi memiliki tanggung jawab serta beban moral bagi mereka, untuk dapat meningkatkan potensi yang dimiliki atlet tersebut. Mencermati permasalahan tersebut dikarenakan tujuan dari metode latihan *up hill* dan *down hill* ini yaitu untuk meningkatkan daya tahan jantung atau daya tahan *cardiovaskular* yang diharapkan dapat berguna bagi atlet jarak menengah khususnya jarak 1500 meter pada pelajar dikota Medan.

Berdasarkan pada hasil pengamatan yang telah dilakukan serta tes awal yang telah dilakukan pada atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan, peneliti menemukan permasalahan yaitu dari segi kondisi fisik yang dimiliki atlet. yang mana segi kondisi fisik tersebut ialah rendahnya daya tahan jantung atau daya tahan *cardiovaskular* yang dimiliki atlet, maka dari pada itu hal tersebutlah yang membuat atau mempengaruhi hasil lari jarak menengah 1500 meter pada atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan yang diperoleh tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh para pelatih.

Dengan permasalahan yang ada itulah, dimana rendahnya daya tahan *cardiovaskular* yang dimiliki atlet. Maka peneliti mencoba menemukan solusi dengan memberikan program latihan yang akan mengatasi permasalahan tersebut. Program latihan yang akan diberikan nantinya yaitu latihan *up hill* dan latihan *down hill*. Latihan *up hill* dan latihan *down hill* merupakan metode latihan untuk meningkatkan daya tahan *cardiovaskular*, dimana latihan ini sangat cocok untuk atlet lari 1500 meter.

Dengan mencermati hal tersebut serta untuk membantu para pelatih dapat memecahkan masalah yang ada, maka diperlukan kiranya adanya penelitian yang berkenaan dengan peningkatan daya tahan *cardiovaskular* serta peningkatan prestasi yang dimiliki atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022 khususnya atlet lari jarak menengah 1500 meter. Pada penelitian ini ada dua bentuk latihan yang akan digunakan yaitu :

1. Latihan *up hill* (lari menanjak)
2. Latihan *down hill* (lari menurun)

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka adapun identifikasi masalah pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor kondisi fisik yang dimiliki atlet khususnya yaitu daya tahan *cardiovaskular* pada atlet pelajar putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022 masih pada katategori rendah!
2. Bentuk latihan apa yang sesuai untuk meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022!
3. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022!
4. Apakah latihan *up hill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 1500 Meter pada Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022!
5. Apakah latihan *down hill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 1500 meter pada Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022!

THE
Character Building
UNIVERSITY

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, serta dengan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya penelitian, maka perlu adanya batasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas. Pada penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh latihan *up hill* dan *down hill* terhadap hasil peningkatan hasil lari 1500 meter Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka pada penelitian ini pada di rumuskan masalah, yaitu sebagai berikut: “apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *up hill* dan *down hill* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *up hill* dan latihan *down hill* terhadap hasil lari 1500 meter Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan teoritis, untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang dimiliki selama perkuliahan berlangsung. Serta untuk mengetahui pengaruh latihan *up hill* dan *down hill* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022.
2. Kegunaan praktis
 - Bagi peneliti, untuk sebagai syarat memperoleh gelar S1.
 - Bagi pelatih, untuk melihat dan membantu tim pelatih memecahkan permasalahan yang dimiliki atlet.
 - Bagi atlet, untuk melihat kemampuan yang dimiliki, dan untuk meningkatkan daya tahan, frekuensi langkah, serta melatih mengontrol *pace* lari yang dimiliki atlet.

