BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik dalam perkembangan di zaman modern ini semakin dapat diterima dan dapat digemari masyarakat, gejala ini terjadi karena atletik merupakan olahraga yang dapat di ukur sehingga dalam pelaksanaan pertandingan atau perlombaan kita langsung tahu hasil dari capaian olahraga yang kita lakukan tersebut apakah kita dapat memecahkan waktu atau jarak. Atletik merupakan cabang olahraga yang banyak mempertandingkan berbagai jenis perlombaan.

Jenis-jenis perlombaan tersebut meliputi lari, lompat, lempar dan jalan. Kemudian jenis perlombaan tersebut dibagi menjadi beberapa nomor, yaitu:1) Nomor lari: a) lari jarak pendek 100m, 200m, 400m, b) lari gawang 100 m gawang, 110 m gawang, 400 m gawang, c) lari jarak menengah 800 m, 1.500 m, 3.000 m st. Chase, c) lari jarak jauh 5.000m, 10.000m, marathon 42.195 m dan estafet 4x100 dan 4x400 2) Nomor lompat: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah 3) Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil 4) Nomor jalan; 10000m dan 20000 m . Sehingga cabang olahraga "atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)" (Aip Syarifuddin :1992)

Di Indonesia atletik sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda, tercatat pada tahun 1930, pemerintah Hindia Belanda memasukkan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Di masyarakat sendiri belum dikenal secara luas ketika itu.

Perkembangan atletik di Indonesia yang sangat cepat membuat para peminpin kita untuk membuat suatu wadah bagi para atlet atletik. Sehingga pada tanggal 3 september 1990 muncullah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia atau yang dikenal PASI.

Prestasi atletik Indonesia di tingkat dunia belum terlalu menonjol, hal ini di buktikan belum adanya medali emas yang diperoleh di even tingkat dunia. Namun untuk tingkat asia dan asia tenggara Indonesia sudah bisa berbicara sebab berbagai medali di tingkat even tersebut sudah berhasil diperoleh. Dengan hasil tersebut kita tidak boleh terlepas dari hasil kerjasama antara pengurus dan pelatih yang gigih membina atlet dalam berlatih, mulai dari pengurus tingkat pusat, daerah hingga cabang dan klub-klub di kabupaten ataupun kota.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga atletik, atlet ditekankan agar mempunyai kondisi fisik yang baik. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seorang atlet berarti akan sulit menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya prestasi akan sulit dicapai. Berbagai upaya melalui latihan fisik telah dikembangkan oleh banyak ahli fisiologi dan pelatih seperti latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan daya tahan dan latihan kelenturan.

Pembinaan kondisi fisik merupakan hal yang harus ditekankan pada cabang olahraga atletik karena merupakan unsur yang paling dominan di dalam olahraga tersebut. Sebagai contoh untuk melakukan lari 800 meter dibutuhkan daya dahan dan kecepatan sehingga kecepatan dapat dipertahankan hingga *finish*. Semakin tinggi daya tahan dan kecepatan saat melakukan lari 800 meter maka semakin singkat pula waktu yang ditempuh sampai ke garis *finish*.

Terkait dari hal di atas, cabang olahraga atletik merupakan olahraga yang sangat memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, fsikis secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (1988:153) bahwa " kondisi atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik". M. Sajoto (1988:57) bahwa, "kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat penting dalam usaha meningkatkan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi".

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai hasil yang optimal, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tidak tercapai setelah sesuatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna.

Dalam atletik, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam pertandingan dan perlombaan atletik. Dan dalam melakukan lari 800 meter juga membutuhkan kondisi fisik untuk mendukung hasil lari 800 meter yang baik dan cepat. Harsono (1988:153-231) mengemukakan bahwa "komponen Kondisi fisik terdiri dari:

a. Daya tahan (*endurance*)
b. Kecepatan (*speed*)
c. Kekuatan (*strength*)
d. Keseimbangan (*balance*)
e. Daya ledak (*power*)
f. Kelincahan (*agility*)

g. Kelentukan (*flexibility*)
h. Ketepatan
i. Waktu reaksi (*reaction time*)
j. Koordinasi.

Dari 10 komponen fisik tersebut, dua merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan dalam lari jarak menengah khususnya lari 800 meter yaitu daya tahan dan kecepatan.

Didalam melakukan lari jarak menengah, kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru (*VO2Max*) atlet sangat berperan agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan rendahnya kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru atlet.

Sajoto mengemukakan bahwa: "daya tahan dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

1. Daya tahan otot setempat (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu relatif lama, dengan beban tertentu.
2. Daya tahan jantung (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus".

Tinggi rendahnya daya tahan juga mempengaruhi kecepatan hasil lari 800 meter, karena semakin tinggi daya tahan atlet pada saat melakukan lari 800 meter maka semakin tinggi pula atlet mempertahankan kecepatan laju larinya tersebut. Sehingga di dalam lari 800 meter daya tahan dan kecepatan merupakan unsur yang sangat di utamakan.

SMP Negeri 7 Atletik *Club* sudah berdiri sejak tahun 2002 yang beralamat di jalan Raya Angkola Julu Kecamatan Padangsidimpuan Angkola Julu Kota Padangsidimpuan. SMP Negeri 7 Atletik *Club* melatih atlet-atlet muda agar

menjadi atlet yang handal dan atlet-atlet muda ini merupakan siswa dari SMP Negeri 7 Padangsidimpuan dan alumni atau tamatan dari sekolah tersebut. SMP Negeri 7 Atletik *Club* latihan 4 kali seminggu yaitu senin, rabu, jum'at dan sabtu pada sore hari pukul 16.00 – 18.00 Wib yang bertepatan di lapangan SMP Negeri 7 Kota Padangsidimpuan dan dilatih oleh Sorimuda Lubis dan Jayanto.

SMP Negeri 7 Atletik *Club* adalah klub Atletik yang selalu mempersiapkan atlet melalui latihan yang sistematis yang dilaksanakan jauh-jauh hari dari even perlombaan yang akan diikuti. Banyak atlet daerah dan kabupaten sudah diciptakan oleh club tersebut dan tidak mengherankan apabila ada even daerah (POPDASU, PORWILDASU dan PORPROVSU) kontingen kota Padangsidimpuan selalu diperkuat oleh atlet dari *club* tersebut.

Menurut pengamatan pelatih melalui evaluasi, baik dari hasil pertandingan PORWILDASU 2010 wilayah 4 dan POPDASU 2010 maupun dari hasil tes yang sudah dilakukan dalam persiapan even-even yang akan datang, atlet lari 800 meter putri SMP Negeri 7 Atletik *Club* selalu mengalami kelelahan pada 400 meter terakhir sampai *finish*. Pelatih mengatakan saat menempuh jarak 200 meter dan 400 meter daya tahan dan kecepatan masih stabil, tapi setelah melewati 400 meter sampai menuju *finish* daya tahan dan kecepatannya jauh menurun dibandingkan pada saat menempuh jarak 200 meter dan 400 meter.

Dan menurut hasil wawancara dengan atlet pada hari Selasa, 6 Desember 2011, pukul 15.30 Wib bertepat di Stadion H. M Nurdin Nasution mengatakan, bahwa mereka mengalami kelelahan pada otot tungkai sehingga mereka merasa tidak sanggup untuk melangkahkan kakinya, dan itu biasanya mereka alami pada

saat menempuh 400 meter terakhir sampai *finish*. Dalam perlombaan istilah *second wind* juga sering dialami oleh atlet.

Harsono (1988:128) mengemukakan "*second wind* adalah sebagai berikut: pada waktu melakukan latihan yang berat seperti lari jauh atau mendayung sering kali timbul perasasan sesak nafas. Akan tetapi apabila latihan itu diteruskan, rasa tidak enak ini akan menghilang dan akan berganti dengan rasa lega, ringan dan bebas. Perasaan demikian menandakan bahwa *second wind* telah datang".

Gejala-gejala yang mendahului datangnya *secod wind* ini sangat ragam. Misalnya, raut muka yang menggambarkan rasa cemas dan takut, frekuensi pernapasan yang menjadi cepat dan dangkal, denyut nadi yang semakin cepat dan tidak teratur, kepala pusing, dada sesak, kadang-kadang timbul sakit-sakit pada otot, akan tetapi yang paling jelas adalah perasaan kehabisan napas.

Pelatih sangat mengharapkan ketika atlet yang mengalami kelelahan pada otot tungkai setelah berlari 400 meter itu adalah *second wind* sehingga 200 meter terakhir kecepatan atlet kembali normal atau semakin cepat sampai *finish*. Tetapi harapan ini tidak dicapai atlet pelari 800 meter tersebut. Bahkan, kecepatan atlet semakin menurun sampai *finish*.

Dari masalah ini pelatih menyimpulkan bahwa daya tahan *cardiorespiratory* dan kecepatan dalam lari 800 meter masih kurang bagus sehingga atletnya mengalami kelelahan yang menyebabkan penurunan kecepatan pada 400 meter terakhir sampai ke *finish*.

Mencermati hal tersebut untuk membantu pelatih menyelesaikan masalah ini perlu kiranya diadakan suatu penelitian yang berkenaan dengan peningkatan prestasi atlet SMP Negeri 7 Atletik *Club*, khususnya peningkatan daya tahan *cardiorespiratory* dan kecepatan terhadap hasil lari 800 meter.

Mengingat daya tahan *cardiorespiratory* dan kecepatan sangat berperan penting dalam lari jarak menengah, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang "Kontribusi secara bersama-sama dari latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012".

Tabel 1: Daftar lari 15 menit/Tes Balke Putri
SMP Negeri 7 Atletik *Club* kota Padangsidimpuan Tahun 2012

Nama atlet	Tinggi badan	Berat badan	Usia (tahun)	Jarak tempuh	VO2maks (ml/g/min)	KT
Annis Mardiyah	153 cm	43 kg	15	3000 meter	44,82	S
Latifa Hannum	152 cm	41 kg	15	2985 meter	44,65	S
Novita Sari	150 cm	42 kg	14	2895 meter	43,62	K
Lenni Yarni	149 cm	40 kg	14	2915 meter	43,84	K
Siti Hamzah	152 cm	43 kg	13	2815 meter	43,50	K
Deviana	149 cm	40 kg	14	2900 meter	43,67	K

Untuk menghitung daya tahan cardiovascular/VO2maks:

$$VO2maks = 33{,}3 + \frac{(\text{jarak tempuh} - 133)}{15} \text{ x}0{,}172$$

Tabel 2. : Norma Lari 15 Menit Tes Balke Untuk Putri Menurut Harsuki (2003:344)

Putri	**Klasifikasi**
59,30 – 54,30	Baik Sekali (BS)
52,20 – 49,30	Baik (B)
49,20 – 44,20	Sedang (S)
44,10 – 39,20	Kurang (K)
39,10 ke bawah	Kurang Sekali (KS)

Tabel 3 : Tes Lari 30 Meter Putri
SMP Negeri 7 Atletik *Club* kota Padangsidimpuan Tahun 2012

Nama/atlet	Hasil (detik)	Keterangan
Annis Mardiyah	5.03	S
Latifa Hannum	4.98	S
Novita Sari	5.56	K
Lenni Yarni	5.39	S
Siti Hamzah	5.85	K
Deviana	5.44	K

Tabel 4. Norma Lari 30 Meter
Harsuki (2003:330)

Putri	**Klasifikasi**
4.06 – 4.50	Baik Sekali (BS)
4.51 – 4.96	Baik (B)
4.97 – 5.40	Sedang (S)
5.41 – 5.86	Kurang (K)
5.87 – 6.30	Kurang Sekali (KS)

Tabel 5. Hasil Lari 800 Meter

Nama/atlet	Catatan Waktu
Annis Mardiyah	02.55.79
Latifa Hannum	02.54.47
Novita Sari	03.13.67
Lenni Yarni	03.06.37
Siti Hamzah	03.15.26
Deviana	03.13.38

Tabel 6 : Catatan Waktu Lari 800 Meter Putri Peringkat I POPDASU Tahun 2010

Nama Atlet	Test Lari 800 Meter (menit)
Febi Afrina Siregar	02.31.92

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi hasil lari 800 meter? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil lari 800 meter? Bentuk latihan apakah yang digunakan untuk meningkatkan hasil lari 800 meter? Apakah latihan daya tahan *cardiorespiratory* dapat meningkatkan hasil lari 800 meter? Bila seandainya dapat, latihan manakah yang sesuai dalam peningkatan lari 800 meter? Apakah latihan kecepatan dapat meningkatkan hasil lari 800 meter? Bila seandainya dapat, latihan manakah yang sesuai dalam peningkatan lari 800 meter? Apakah latihan *interval training* dapat meningkatkan hasil lari 800 meter? Apakah latihan *uphill* dapat meningkatkan hasil lari 800 meter? Seberapa besar kontribusi latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter?.

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti, maka dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yaitu: kontribusi latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter putri atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* kota Padangsidimpuan Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *interval training* terhadap hasil lari 800 meter putri atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* kota Padangsidimpuan tahun 2012?
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *uphill t*erhadap hasil lari 800 meter putri atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* kota Padangsidimpuan tahun 2012?
3. Apakah terdapat kontribusi latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter putri atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* kota Padangsidimpuan tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Untuk menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *interval training* terhadap hasil lari 800 meter putri atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* kota Padangsidimpuan tahun 2012.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter putri atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 atletik club kota Padangsidimpuan tahun 2012.

3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter putri atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 Atletik *Club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *interval training* dan latihan *uphill* dapat meningkatkan hasil lari 800 meter.
2. Untuk para pembina dan pelatih atletik sebagai rancangan untuk menyusun program latihan atletik khususnya pada atlet lari jarak menengah SMP Negeri 7 Atletik *Club*.
3. Sebagai masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga atletik khususnya meningkatkan lari 800 meter.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga atletik bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.