

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik disebut juga sebagai ibu dari cabang olahraga, seperti yang dikatakan oleh Aip Syarifuddin (1992:1) : “Atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)”, dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik, seperti: lari, jalan, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan menengah atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Lari *sprint* merupakan bagian dari nomor lari yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Lari *sprint* merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Adisasmita (1992:35) mengemukakan bahwa: “Lari 100 meter adalah salah satu nomor lari dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal sepanjang jarak lari 100 meter”

Aip Syarifuddin (1992:41) juga mengatakan bahwa: “Bahwa lari 100 meter suatu cara lari dimana si atlet hanya menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”

Tujuan dari lari *sprint* adalah mencari ataupun menempuh jarak dengan sesingkat mungkin. Dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya lari *sprint*,

tentunya harus memiliki teknik yang sempurna serta didukung dengan fisik yang prima.

Saat ini perkembangan olahraga lari *sprint* memang kurang diminati jika dibandingkan dengan olahraga lainnya. Akan tetapi, olahraga ini sangat bermanfaat sebagai upaya untuk meningkatkan daya tahan *cardio vascular*, koordinasi, keseimbangan dan ketangkasan. Tentu saja, peningkatan daya tahan seperti itu sangat baik pada anak-anak dalam masa pertumbuhan. Lari *sprint* di sekolah juga dapat berfungsi untuk menanamkan nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan,

Berdasarkan observasi dan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan pada tanggal 19-20 November 2012 serta data-data yang ada di SMP Negeri 36 Medan ternyata hasil lari *sprint* masih sangat rendah bila dibandingkan dengan pemenang PORKOT Medan tahun 2012 yaitu atas nama Dedi Suheri 11,89 detik. Berdasarkan pengamatan dan hasil test pendahuluan yang dilakukan penulis hasil lari 100 meter mereka rata-rata 14,80-18,85 detik, dalam perlombaan antar sekolah khususnya lari *sprint*. Kalau dilihat dari postur tubuh anak didik rata-rata memiliki postur tubuh untuk seorang pelari *sprint*. Selain itu mereka juga sering mengikuti perlombaan antar sekolah. SMP Negeri 36 Medan melaksanakan latihan 3 kali dalam seminggu yaitu Senin, Rabu dan Jum'at di lapangan SMP Negeri 36 Medan.

**Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan Pada Tanggal 19-20 November Tahun 2012/2013**

No	Nama Siswa	Hasil Lari 100 Meter
1	Irfan Ritonga	18,85
2	Mhd.Taufik	17,23
3	Irdan Safii	15,29
4	Khairul Khatan	14,41
5	Dikki Syahrul	17,49
6	Mhd.Ikbal	16,88
7	Musandi	18,34
8	Tedja Santoso	14,43
9	Mhd.I.helmi	17,42
10	Rizad.A.Srg	17,67

Namun untuk mencapai kecepatan agar lebih baik lagi dan mendekati limit yaitu 70% dari batas target pencapaian yang telah di raih oleh seluruh sample, peneliti mencoba untuk melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Oleh sebab itu peneliti mencoba memberikan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan.

Sajoto (1988:57) mengatakan bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet” Berikut ini adalah beberapa unsur yang harus dimiliki seorang pelari *sprint* seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, *power* dan reaksi.

Adapun bentuk latihan yang akan diberikan adalah *Interval training*. Tujuan bentuk latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kecepatan, sehingga dapat memberikan peluang untuk hasil lari yang lebih cepat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan dengan judul “Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Menggunakan Metode Latihan *Interval Training* Terhadap Siswa Putera Ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan Tahun 2013.”

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: Faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecepatan lari 100 meter (*sprint*)? Apakah ada faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kecepatan lari 100 meter? Apakah latihan *Interval training* dapat meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter pada siswa putera ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan tahun 2013?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah pada penelitian ini maka diperlukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter dengan menggunakan latihan *Interval training* terhadap siswa putera ekstrakurikuler SMP 36 Medan tahun 2013.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian-uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti sebagai berikut: Bagaimanakah meningkatkan kecepatan lari 100 meter, Apakah latihan *Interval training* dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan tahun 2013?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter dengan menggunakan latihan *Interval training* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan tahun 2013.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan dalam melatih fisik, terutama melatih kecepatan pada lari 100 meter.
2. Bagi atlet, untuk membantu meningkatkan kecepatan lari 100 meter atlet.
3. Bagi peneliti, untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari 100 meter atlet setelah diberi latihan dengan menggunakan *interval training*.
4. Bagi Mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi rekan-rekan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama