

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan menjadi kebutuhan bagi manusia yang berguna untuk menyehatkan tubuh. Selain menyehatkan tubuh, olahraga juga menjadi sarana meraih prestasi dan menjadi sarana pembelajaran. Olahraga berbeda dengan aktivitas fisik biasa, lebih merujuk pada gerakan yang membutuhkan kontraksi otot. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran jasmani. Tujuan yang ingin dicapai ialah bermacam-macam mencakup pengembangan individu secara menyeluruh, yaitu aspek jasmani, aspek mental, emosi, sosial, dan spiritual.

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh secara jasmani dan rohani. Lukmananto (dalam Ulum, 2014 : 2) menjelaskan bahwa olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dalam berolahraga tiap-tiap individu memiliki tujuan yang berbeda, ada yang bertujuan untuk berprestasi, menjaga kesegaran jasmani, maupun untuk sekedar rekreasi. Dalam meraih prestasi olahraga dibutuhkan usaha dan kerja keras berupa program yang terencana, terukur dan berkesinambungan. Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari faktor-faktor kekuatan, kecepatan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan dan keseimbangan, serta kesehatan untuk melakukan olahraga (Sajoto, 1988:3).

Menurut Imanudin (2008:66) seseorang dikatakan dalam kondisi fisik yang baik apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam cabang olahraga, fisik merupakan aspek penting dalam proses latihannya. Persiapan fisik juga merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan. Aktivitas fisik seseorang identik dengan kondisi fisiknya yang merupakan komponen yang dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seseorang dikatakan baik atau tidak kondisi fisiknya. Komponen tersebut berhubungan dengan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki tubuh manusia. Kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik juga mempengaruhi kualitas peserta atlet. Karena kondisi fisik yang baik dapat menunjang terlaksananya aktivitas olahraga yang baik bagi peserta atlet, sebaliknya kondisi fisik yang buruk akan mempengaruhi kualitas peserta atlet tersebut.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, lompat, dan jalan. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "*kontes*". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Gerak-gerak yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerak yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan atletik di tanah air ditandai dengan banyaknya klub yang beridiri di naungan PASI.

Atletik sendiri merupakan bentuk olahraga yang menjadi dasar dari setiap gerak olahraga lain. Olahraga ini bergantung pada kelincahan dan kekuatan otot, yang merupakan kunci setiap gerak olahraga lainnya. Pembelajaran atletik berarti mempersiapkan dasar dari setiap olahraga, untuk proses kecabangan olahraga selanjutnya. Gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Olahraga atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti : jalan, lari, lompat dan lempar (Djumidar, 2001:13).

Adapun cabang olahraga atletik memiliki nomor-nomor sebagai berikut: jalan cepat, lari pendek atau *sprint* (100 meter, 200 meter, 400 meter), menengah atau *middle distance* (800 meter - 1500 meter) dan jauh atau *long distance* (3000 meter – marathon), Lempar (lembing, cakram, tolak peluru), Lompat (lompat tinggi, lompat jauh, lompat lari jingkat, lompat tinggi galah), panca lomba, sapta lomba. Salah satu cabang nomor lari dalam cabang atletik adalah lari jarak jauh. Lari jarak jauh adalah salah satu nomor pada cabang perlombaan atletik yang harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan atau speed endurance yang kuat, mulai start sampai finish.

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Setelah melakukan gerakan *start* dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan lari cepat. Untuk mencapai sasaran kegiatan ini dibutuhkan latihan yang tekun, kontinue dan cermat dalam menetapkan jadwal latihan agar tujuan tercapai.

Latihan adalah sejumlah rangsangan yang dilaksanakan pada jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Oleh karena itu, latihan tidak hanya menyajikan pengulangan secara mekanis saja, tetapi proses pengulangan yang dilakukan secara sadar dan terarahkan sesuai dengan kemampuan siswa. Maka untuk mencapai prestasi atau target siswa yang maksimal dalam nomor lari jarak jauh pun dibutuhkan latihan yang cukup dan penguasaan teknik yang benar. Sebagai seorang atlet atau casis, latihan interval sangat perlu dilakukan. Tujuan dari interval adalah untuk menambah fisik seorang atlet tetap kuat untuk menghadapi suatu latihan atau suatu lomba.

Casis merupakan calon siswa yang merujuk pada seluruh peserta baik laki-laki maupun perempuan yang sedang mempersiapkan diri untuk mengikuti tes penerimaan akademi Polri, TNI, atau sekolah kedinasan. Dalam prosesnya, mereka akan melewati serangkaian tes terlebih dahulu untuk dilatih menjadi anggota militer yang sesungguhnya. Salah satu tesnya adalah tes lari dengan jarak 3200 meter selama 12 menit. Agar kuat berlari selama 12 menit dan mencapai target 3200 meter, tentunya dibutuhkan latihan yang ekstra dan pembinaan fisik (Binsik). Binsik merupakan kegiatan rutin yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat melatih kekompakan dalam satu angkatan serta menjaga kesehatan dan kebugaran. Hal ini dilatih langsung oleh koramil Candipuro dalam rangka membina fisik casis agar mereka dapat terlatih dalam kemampuan fisiknya untuk menjalani serangkaian tes. Komando Rayon Militer atau biasa juga disebut Koramil adalah satuan tingkat kecamatan dari TNI yang langsung berhubungan dengan pejabat dan masyarakat sipil. Pemimpinnya adalah Komandan Rayon Militer (Danramil).

Pelaksanaan tes lari tidak semua peserta kuat dan mampu mendapat nilai yang maksimal. Harus memiliki fisik yang kuat dan ketahanan tubuh yang prima untuk mencapai nilai maksimal 90-100. Tes lari 12 menit dengan jarak 3200 meter hal yang paling berat dan sulit. Pasalnya setiap catar, caba, maupun catam diwajibkan berlari sekuat dan sejauh mungkin selama 12 menit. Tes lari 12 menit disebut tes jasmani samapta A karena sangatlah berpengaruh diterima atau tidaknya menjadi anggota. Maka, tak jarang ini menjadi momok menakutkan setiap peserta yang ikut seleksi tes. Jika tidak mendapatkan nilai maksimal, maka potensi gugur / gagal tes ke tahap berikutnya sangatlah besar. Hal ini disinyalir karena buruknya daya tahan dan kecepatan lari casis. Metode latihan yang kurang tepat membuat casis gugur atau gagal dalam tes jasmani samapta A.

*Interval training* atau latihan interval adalah salah satu bagian dari program latihan yang sangat penting dalam jadwal latihan modern. Menurut Jayanti (2020 : 21) latihan interval adalah latihan yang diselangi dengan istirahat. Latihan interval dapat dimodifikasi menjadi berbagai macam bentuk latihan, sesuai dengan tujuan latihan dapat memanipulasi melalui: jarak latihan, tempo latihan, waktu pemulihan, sampai pada repetisi latihan (Wiguna,2017:164). Interval training dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan dan stamina misalnya atletik, renang, basket, voli, sepak bola, hoki, tenis, gulat, tinju, anggar dan sebagainya. Latihan interval adalah latihan kondisi fisik yang sangat dianjurkan oleh semua pelatih terkenal karena dalam pengembangan daya tahan dan stamina atlit hasilnya sangat positif. Pada dasarnya latihan dengan menggunakan metode interval training dilakukan dengan cara membagi suatu program latihan menjadi beberapa bagian.

Bagian dari program latihan meliputi dengan istirahat aktif antara dua pembebanan latihan atau lebih. Oleh karena itu, *interval training* merupakan metode latihan peningkatan daya tahan yang cukup berat, karena adanya rangsangan yang cukup tinggi pada jantung beserta peredaran darah, paru-paru, dengan system pernapasannya.

Interval training sangatlah penting karena dapat menyebabkan banyak perubahan fisiologis termasuk peningkatan efisiensi kardiovaskular (kemampuan untuk memberikan oksigen ke otot yang bekerja) serta peningkatan toleransi terhadap penumpukan asam laktat. Perubahan ini menghasilkan peningkatan performa, kecepatan yang lebih tinggi, dan daya tahan. Metode latihan interval penting dimasukkan dalam program latihan secara keseluruhan untuk meningkatkan kemampuan fisik, namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan ketika menerapkan metode latihan interval yaitu berapa jarak yang digunakan, berapa kemampuan setiap atlet yang akan digunakan dan ketahui denyut nadi atlet untuk pemulihan setelah kerja atau melakukan aktivitas (repetisi) pertama sebagai patokan untuk waktu istirahat antar repetisi atau set istirahat, nadi istirahat, kapasitas vital dan kemampuan menahan nafas (Subekti dkk., 2020).

Berbagai metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari sudah dilakukan oleh beberapa peneliti dan memiliki hasil yang bermacam-macam. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saputra pada tahun 2019 dengan judul “pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet kodam xiv hasanuddin”. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan interval terhadap kecepatan lari 1500 meter Atlet Kodam XIV Hasanuddin terhadap peningkatan daya tahan atlet.

Secara garis besar kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*) adalah salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam lari jarak jauh. Maka melihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya bahwa metode latihan *interval training* dapat meningkatkan kecepatan yang dapat diaplikasikan dalam lari jarak menengah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat kegiatan latihan, peneliti telah mendapat izin untuk melakukan penelitian dan memberikan program latihan interval pada kasus dengan harapan dapat tembus jarak lari 3200 meter dengan waktu 12 menit. Latihan rutin kasus dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu pagi pada pukul 08.00 WIB, peneliti tidak menemukan adanya program latihan yang mengutamakan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan lari. Latihan hanya mengacu pada bagaimana cara berlari yang benar dan latihan drill saja. Untuk meningkatkan kecepatan lari dapat menggunakan metode latihan interval, sprint training, dan acceleration sprint (Foss & Keteyian, 1998:286-287).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Interval Terhadap Lari 3200 Meter”**.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pengaruh latihan interval terhadap lari 3200 meter?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan interval dan latihan daya tahan tubuh terhadap lari 3200 meter?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah

1. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan interval terhadap lari 3200 meter.
2. Mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh latihan interval dan latihan daya tahan tubuh terhadap lari 3200 meter.

### 1.4 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam mengartikan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan beberapa istilah atau definisi operasional yaitu:

1. Latihan interval adalah suatu metode latihan yang diselingi dengan masa-masa pemulihan. Beberapa hal yang harus di penuhi dalam menyusun *interval training* adalah: 1) Lamanya latihan; 2) Beban (intensitas) latihan; 3) Ulangan (repetition) melakukan latihan; 4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah repetisi latihan.
2. Atlet adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikut sertakan dalam pertandingan atau kompetisi.
3. Casis adalah
4. Lari jarak jauh adalah cabang olahraga atletik yang mempunyai lintasan tempuh panjang dengan jarak tempuh 3000 meter atau lebih.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### a. Teoritis

#### 1. Bagi penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan yang lebih luas.

#### 2. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan kepustakaan yang merupakan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan pihak lain.

### b. Praktis

#### 1. Bagi Pelatih atau guru

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi yang dapat dijadikan pegangan bagi pelatih maupun guru dalam upaya untuk meningkatkan hasil kecepatan dan daya tahan pada siswa dan atletnya.

#### 2. Bagi siswa atau atlet

Penelitian ini akan memberikan kontribusi yang baik bagi para siswa dan atlet dalam meningkatkan hasil kecepatan dan daya tahan.

## 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian ini antara lain :

1. Fokus penelitian ini adalah pengaruh latihan interval terhadap lari 3200 meter.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah casis.
3. Lokasi penelitian di Binsik Candipuro.