

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1 Lari Jarak Pendek

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Pada atletik nomor lari terbagi menjadi tiga jenis, yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Setiap jenis lari memiliki teknik dasar pelatihannya masing-masing. Lari jarak pendek juga dikenal dengan istilah lari sprint yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya. Pada lari sprint memfokuskan pada kecepatan. Menurut Eddy Purnomo & Dapan (2013, hlm 33), hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah dan menjadi gerakan yang halus, lancar, dan efisien sehingga tercipta gerakan yang cepat atau kecepatan yang tinggi.

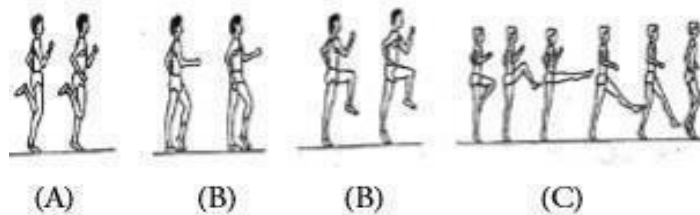
Pengertian umum lari jarak pendek adalah lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Atlet lari jarak pendek disebut sprinter, di mana seorang sprinter memiliki komposisi serabut otot cepat lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro, dibandingkan dengan serabut otot lambat dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Maka dari itu, seorang atlet pelari jarak pendek itu dilahirkan, bukan dibuat (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013 hlm 33). Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot nya, persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro, dibandingkan dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan (bakat) bukan dibuat.

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah lari yang diperlombakan dengan cara berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak sejauh 100 m, 200 m, dan 400 m yang dilaksanakan di dalam lintasan lari (Kemala, 2019). Dari berbagai penjelasan mengenai pengertian lari jarak pendek, dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek merupakan lari dengan jarak tempuh antara 100 meter sampai 400 meter yang memfokuskan pada kecepatan, di mana hasil kontraksi yang kuat serta cepat dari otot-otot menjadi gerakan yang sangat halus sehingga tercipta kecepatan yang tinggi.

Istilah gerak dasar lari jarak pendek sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Tahap teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Menurut Eddy Purnomo & Dapan (2013, hlm 39) “Salah satu tahap teknik dasar lari jarak pendek adalah latihan dasar ABC yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi gerak lari pada jarak pendek atau sprint.”

1) Latihan Dasar ABC

Tahap ini bertujuan mengembangkan keterampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah



Gambar 21. Latihan dasar ABC

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017, hlm 44)

a. Tendangan Tumit Menyentuh Pantat Bagian Bawah (ButtKicks)

Melangkah dengan menendangkan tumit ke belakang hingga menyentuh pantat bagian bawah. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika kaki satunya sedang menendangkan tumit ke pantat bagian belakang. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat diayunkan mengimbangi gerakan kaki.

b. Latihan Pergelangan Kaki (AngklingDrill)

Berjalan dengan mengangkat tumit hingga seolah seperti berjalan jinjit angkat tumit secara bergantian. Gerakan yang dihasilkan seperti berlari karena tetap ada saat melayang meskipun sedikit serta hentakan kaki, diimbangi dengan ayunan tangan. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat, ayunkan secara bergantian

c. Lari dengan Mengangkat Lutut Tinggi (*High Knee Running*)

Lari dengan mengangkat paha depan dengan kuat sampai pada posisi rata-rata air. Kedua lengan ditekuk dengan sudut siku sebesar 90 derajat. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.

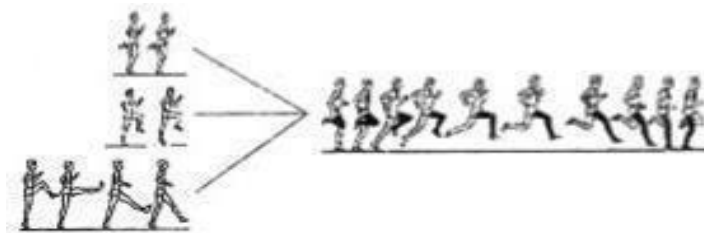
d. Tendangan Tumit Menyentuh Pantat Bagian Bawah Dilanjutkan Kaki

Melangkah Jauh ke Depan (*Skip Kicks*)

Dimulai dengan salah satu kaki yang sama, lakukan menendangkan tumit hingga menyentuh pantat bagian belakang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki melangkah jauh ke depan. Tungkai lainnya menyesuaikan dengan berdiri lurus. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang satunya. Kedua lengan ditekuk dengan sudut siku sebesar 90 derajat diayunkan mengimbangi gerakan kaki.

1) Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.



Gambar 2.2 Latihan koordinasi dan kombinasi latihan abc

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017, hlm44)

2) Lari Cepat dengan Tahanan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong atau *support phase* dan kekuatan khusus. Pada tahap ini dapat menggunakan tahanan dari teman atau suatu alat penahan, misalnya, ban mobil atau beberapa ban motor, lakukan dengan tidak melebihi berat tahanan, serta guru memperhatikan kaki topang betul-betul lurus dan kontak dengan tanah sesingkat mungkin.

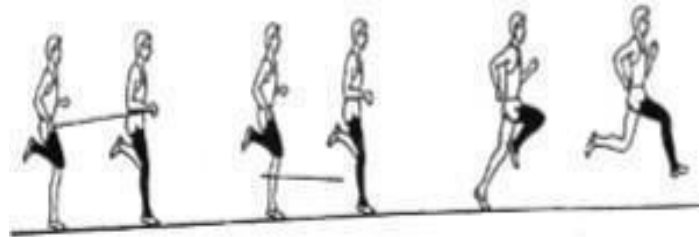


Gambar 2.3 Lari dengan tahanan

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017, hlm 45)

3) Lari Mengejar

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari. Latihan ini dapat menggunakan tongkat atau tali sepanjang 1.5 meter; mulailah dengan berlari pelan-pelan setelah teman pasangan di depan melepaskan tongkat atau tali siswa yang di belakang mengejar sampai batas yang telah ditentukan.

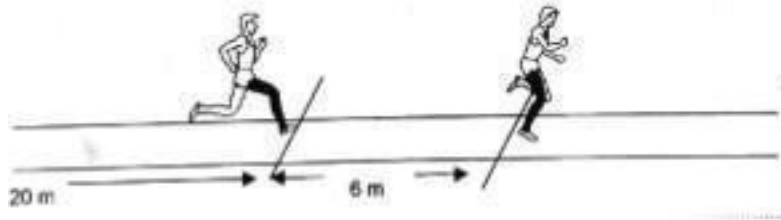


Gambar 2.4 Lari mengejar

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017, hlm 45)

4) Lari Percepatan

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatandan kcepatan maksimum. Buatlah tanda untuk menandai daerah 6 m, satu teman menunggu di ujung batas yang telah ditentukan, dan pelari yang di belakang berlari optimal dan percepatlah berlari bila pelari yang datang mencapai daerah 6 m dan pelari yang di depan mulai berlari secepat mungkin bila pelari belakang telah menginjak garis 6 m di belakangnya.



Gambar 2.5 Lari percepatan

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017, hlm 46)

5) Start Melayang Lari Sprint 20m

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Untuk melakukannya, buatlah tanda 20 m dan gunakan awalan antara 20 sampai dengan 30 meter tetapi bisa disesuaikan dengan keadaan lapangan antara 10 sampai dengan 20 m, selanjutnya siswa berusaha lari melewati batas yang telah ditentukan dengan kecepatan maksimum.



Gambar 2.6 Start Melayang dengan jarak 20 meter

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2017, hlm 46)

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari Jarak Pendek

Menurut Jarver (2005) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti umur, tinggi badan, panjang tungkai, dan kebugaran jasmani. Faktor eksternal seperti suhu dan kelembaban. faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah sebagai berikut :

:

1. **Umur**

Kecepatan pada usia anak-anak rendah dan meningkat pada usia remaja dan akan mencapai puncak kecepatan pada usia 25 tahun. Pelatihan atletik khusus pada lari jarak pendek dilatih dari umur 10-12 tahun, dan spesialisasi pada umur 13-14 tahun sehingga puncak prestasi pada usia 18- 23 tahun (Bompa, 2009).
2. **Genetik**

Faktor genetik adalah berkaitan dengan serabut otot yang dimiliki atlet dimana otot putih atau otot cepat berpengaruh terhadap kegiatan yang bersifat anaerobik, seperti lari jarak pendek.
3. **Jenis Kelamin**

Jenis kelamin antara pria dan wanita sudah tentu berbeda, begitu juga proporsi dan besar otot dalam tubuh juga berbeda frekuensi denyut nadi istirahat laki-laki dan wanita sama, tetapi setelah melakukan aktivitas sebesar 50% dari kemampuan konsumsi. Kelelahan syaraf-syaraf, kelelahan dapat mempengaruhi performa sprint dengan mengurangi kapasitas kekuatan menghasilkan sukarela. Oksigen maksimumnya, ternyata denyut nadi wanita naik lebih tinggi dari pada laki-laki.
4. **Berat Badan**

Berat badan akan berpengaruh besar terhadap kecepatan lari, karena semakin berat tubuh atlet dan kekuatan otot sama akan menghasilkan kecepatan yang lebih rendah.
5. **Tinggi Badan**

Tinggi badan atlet sangat berhubungan dengan panjang tungkai, sehingga semakin panjang tungkai seseorang akan semakin panjang langkahnya dan berpengaruh terhadap kecepatan pergerakan senam.
6. **Kebugaran Fisik**

Kebugaran fisik adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian kebugaran fisik mutlak harus dimiliki oleh atlet, agar dapat melakukan pelatihan secara maksimal dan prestasi yang dicapai.

2.1.3 Uphill Running

Salah satu latihan untuk meningkatkan komponen fisik dalam olahraga yaitu *uphill* (lari ditanakan). Harsono (2015, hlm 299) mengemukakan bahwa “*Uphill* adalah lari naik bukit untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk”.

Cara beradaptasi di bukit adalah dengan memotong dan mengubah langkah kaki, berlari menanjak di bukit langkah harus pendek dibandingkan dengan berlari ditempat yang datar. Jaya dkk, (2016: 3) menjelaskan langkah yang benar untuk melakukan latihan *uphill running* ini adalah sebagai berikut:

- 1) Kunci untuk menaklukkan tanjakan bukanlah dengan menaikan kekuatan dan kecepatan, tapi dengan mempertahankan level intensitas. Artinya, jangan merubah atau malah menurunkan kecepatan agar energi yang digunakan tetap efisien dan tidak kehabisan napas ketika mencapai puncak tanjakan bukit.
- 2) Ketika mendekati tanjakan, perhatikan postur tubuh, lengan berada pada sudut 90 derajat dan bergerak ke depan dan ke belakang (rotasi melalui pundak), tidak mengayun ke kiri dan kekanan.
- 3) Punggung dalam keadaan lurus dan tegak, kita dapat mencondongkan badan sedikit dari titik pinggul tapi pastikan tidak membungkuk.
- 4) Lengan bergerak dengan kecepatan rendah dan ayunan pendek, dengan menjaga gerakan lengan dan kaki tidak akan beranjak terlalu tinggi dari tanah, hasilnya adalah langkah yang lebih pendek dan cepat, serta efisien.
- 5) Ketika mencapai puncak bukit, kembali ke intensitas dan gerakan langkah normal.

Latihan *uphill* merupakan kontraksi *concentric* pada otot, Douglas et al (2017, hlm 663) menyatakan bahwa “Kontraksi eksentrik, di mana otot secara aktif memanjang di bawah beban eksternal, menampilkan sejumlah karakteristik molekuler dan saraf yang membedakannya dari kontraksi isometrik dan konsentris”. *Uphill Running* merupakan bagian dalam latihan kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dengan waktu singkat/pendek. Salah satu cara untuk melatih kecepatan itu dengan cara latihan. Menurut Jaya, Yoda, & Sudarmada (2016) latihan *uphill* merupakan aktifitas lari dari bukit atau tanjakan dengan kemiringan sudut kurang lebih 45 derajat untuk meningkatkan dinamik strength. Tujuan latihan *uphill running* adalah untuk menguasai keterampilan berlari, melatih kecepatan reaksi, menambah daya tahan otot.

Sebagai efek dari diberikan pelatihan *uphill running* adalah adanya perubahan

kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot. Menurut Nala (2015), mengatakan “kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktifitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.”

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *uphill* merupakan bentuk latihan yang dilakukan pada lintasan naik atau menaiki bukit. Lari mendaki bukit (*up hill*) yaitu atlet diharuskan untuk berlari mendaki bukit dengan kecepatan menengah berulang-ulang. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan *dynamic strength* pada otot-otot tungkai.

2.1.4 Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam aktif sekolah atau di sekolah untuk memperluas wawasan dan pengetahuan siswa. Dalam program yang telah ditentukan jam pelajaran sekolah, dapat diberikan diluar jam aktif sekolah atau pada waktu libur sekolah, Dari pengertian ekstrakurikuler menurut beberapa ahli di atas maka dapat di kemukakan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam aktif yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan memperluas wawasan dan pengetahuan siswa, Dengan kata lain ekstrakurikuler merupakan aktifitas tambahan, pelengkap bagi siswa disamping jam wajib belajar.

Kegiatan ekstrakurikuler, yaitu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan atau peningkatan nilai atau sikap, dalam rangka penerapan pengetahuan dari kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Ada dua macam sumber yang memberikan rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler, yaitu: (a). SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/c/Kep/1992 Berdasarkan SK tersebut dirumuskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik disekolah ataupun diluar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyangkut bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

(b). Lampiran SK Mendikbud Nomor 060/U/1993, Nomor 061/U/1993 dan Nomor

080/U/1993 Berdasarkan ketiga SK Mendikbud tersebut dikemukakan, bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler memperhatikan kedua sumber tersebut, ada perbedaan rumusan dalam, kalimat, tetapi makna yang terkandung didalamnya sama keduanya menekankan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mengacu pada mata pelajaran dalam rangka pengayaan dan perbaikan, serta usaha pembiasaan manusia atau upaya pementapan pembentukan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler dapat dilihat beberapa aspek:

1. Dari tujuan ekstrakurikuler melaksanakan pada penyaluran dan pemusatan bakat atau potensi perorangan melalui kegiatan perorangan yang intensif.
2. Dilihat dari keterlibatan anak didik, bahwa dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak ada pelaksanaan, Keterlibatan mereka secara suka rela, bahkan berdasarkan kebutuhan mereka sendiri Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program yang berorientasi pada anak didik.
3. Dilihat dari keterlibatan anak didik, bahwa dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak ada pelaksanaan, Keterlibatan mereka secara suka rela, bahkan berdasarkan kebutuhan mereka sendiri Kegiatan ekstrakurikuler merupakan program yang berorientasi pada anak didik.
4. Dari sudut kegiatan yang dilakukan, program ekstrakurikuler dapat mencakup berbagai ekstrakurikuler kegiatan yang menarik minat para siswa.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu perencanaan, yang sesuai dengan kebijaksanaan lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Hal ini diperlukan untuk mendapatkan dukungan dari sumber- sumber pendukung, seperti sarana dan fasilitas, biaya serta tenaga perencana, dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler semua sekolah mempunyai penekanan tertentu ada sekolah yang mengutamakan olahraga dan ada juga sekolah yang mengutamakan cendrung kepalatihan ketrampilan tanggan untuk siswa, Ditinjau dari segi pelaksanaan kegiatan ekstra kurikuler ada yang bersifat kompetitif dan ada juga yang bersifat non kompetitif.

Kegiatan yang bersifat kompetitif biasanya melaksanakan dengan tujuan mencapai prestasi tertentu, seperti untuk mengikuti pertandingan atau perlombaan, Sedangkan yang

sifat non kompetitif, lebih menekankan pada sifat kemauan siswa tanpa terikat dengan maksud-maksud bersaing untuk mengungguli pihak lain. Berdasarkan berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan sebagai pelatihan dan pengembangan kemampuan, minat, dan bakat siswa yang mengikutinya, sehingga dampak yang dihasilkan dapat berguna bagi para siswa untuk meningkatkan prestasi pada masa sekarang dan masa mendatang.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemauan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional”. Perkembangan siswa sangatlah penting karena dapat berpengaruh dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Hal tersebut dikarenakan siswa merupakan generasi penerus bangsa yang akan memajukan kesejahteraan bangsa dan negara. Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan dalam Sudirman Anwar (2015: 50) menyampaikan bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah adalah sebagai berikut:

- 1 Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa sehingga kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya sekedar mengembangkan bakat dan minat saja, namun juga menambah wawasan serta pembentukan karakter siswa yang lebih baik.
- 2 Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi guna pembentukan pribadi siswa menjadi manusia yang berkepribadian positif bagi diri sendiri maupun orang lain.
- 3 Dapat mengetahui dan mempelajari berbagai pelajaran agar tidak salah dalam menafsirkan berbagai pelajaran yang didapat baik di dalam sekolah maupun di luarsekolah.
- 4 Siswa mampu membedakan antara pelajaran yang satu dengan pelajaran yang lainnya, baik dari segi positif maupun negatif sehingga siswa mampu berpikir lebih luas.

Berdasarkan berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa secara optimal agar tujuan dari pendidikan nasional dapat tercapai dengan baik dan sesuai dengan harapan. Tujuan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan adalah:

- 1 Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif,afektif, dan psikomotor pesertadidik.
- 2 Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusiaseutuhnya.

2.1.5 Konsep Latihan

Ada beberapa definisi yang diberikan para ahli dalam olahraga tentang makna dari latihan. Latihan sangat penting dalam meningkatkan prestasi siswa dalam setiap cabang olahraga. Latihan juga sangat penting dilakukandalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitasolahraga.

Menurut Tangkudung yang dikutip oleh Marino (2010, hlm 36) Latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Kemudian menurut Mufidatul (2013, hlm 8) mengatakan bahwa latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya Menurut Bompa dalam Ahmad Nasrulloh(2011, hlm 4) menyatakan bahwa *“Training is usually defined as systematic process of repetitive, progressive, having the ultimate goal of improving athletic performance”*. Artinya yaitu bahwa latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakuka secara berulang - ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik.

Menurut PASI yang di kutip oleh Mufidatul (2013, hlm 8) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitnesatau kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih.Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang direncanakan guna menjadikan kebugaran pada diri seseorang dan dapat mempersiapkan siswa baik dari segi penampilan, kondisi fisik maupun teknik untuk menghadapi pertandingan.

2.1. 6 Tujuan dan Sasaran Latihan

Untuk memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan dukungan pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan. Sasaran latihan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahraga dalam mencapai puncak prestasi. Sedangkan tujuan latihan adalah untuk mengembangkan performa dan keterampilan siswa

2.1.7 Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Latihan

Menurut Wahyu (2018) Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan untuk para pelatih dan atlet antara lain sebagai berikut:

1. Peningkatan Latihan

Peningkatan latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu, tetapi biasanya cukup 4 minggu (1 bulan). Hal yang harus diperhatikan adalah terjadinya peningkatan dalam latihan jika dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dan maksimal 12 sampai 14 kali dalam seminggu dengan pelaksanaan 2 sesi perhari yaitu pagi dan sore. Dalam keadaan normal, kelelahan yang timbul dapat diatasi dalam waktu antara 12-24 jam dan setelah itu atlet akan merasa bugar kembali. Jadi, dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan terjadi secara signifikan jika dilakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu. Semakin sering latihan dan semakin banyak sesi latihan maka peningkatan kemampuan akan terjadi semakin cepat dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak berlebihan.

2. *Second Wind*

Menurut Harsono (2015, hlm 119-120). *Second wind* atau “angin segar” adalah masa dimana seorang atlet akan merasakan seperti lemas, sesak napas, cemas, muka pucat, denyut nadi tidak beraturan, kepala pusing, dan merasa tidak mampu melanjutkan kegiatannya, 26 namun jika dilanjutkan perasaan tersebut akan berubah menjadi rasa lega, ringan, dan bebas. Oleh sebab itu, pelatih harus bisa memastikan terlebih dahulu bahwa sebelum pertandingan para atletnya sudah berada dalam kondisi *second wind* dengan cara memberikan pemanasan yang baik dan intensif.

3. *Boredom* (Kebosanan)

Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015, hlm 52). *Boredom* bisa timbul dikarenakan rasa terpaksa untuk mengikuti atau melakukan suatu pekerjaan sehingga tidak bisa menarik perhatian dan cepat menimbulkan kelelahan. Dalam olahraga, *boredom* dapat dihilangkan dengan cara membuat latihan yang menarik dan tidak monoton, sehingga akan tercipta rasa senang dan perhatian yang positif dari para atlet. Salah satu alasan seorang atlet menjadi *boredom* adalah dikarenakan sering mengalami situasi-situasi yang kurang menyenangkan ketika mengikuti aktivitas dalam cabang olahraga yang diikuti.

4. *Fatigue* (Lelah)

Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015, hlm 53) *Fatigue* muncul karena terjadi perubahan mental dan fisik dari aktivitas yang dilakukan, sehingga kapasitas untuk melakukan aktivitas menjadi berkurang 27 atau bahkan hilang sama sekali. Kelelahan otot adalah lemahnya atau hilangnya kemampuan otot untuk bereaksi terhadap rangsang. Menurut Harsono (2015, hlm 121) “kelelahan dapat dibagi menjadi dua tipe, yaitu lelah mental dan lelah fisik. Lelah mental disebabkan karena kerja mental, sedangkan lelah fisik karena pekerjaan otot (*muscular fatigue*)”.

5. *Burn Out*

Burn out atau terbakar habis diawali dengan terjadinya *boredom* kemudian menjadi suatu ketidakpuasaan, frustrasi, merasa kurang diperhatikan, kondisi atlet yang sudah bosan dengan apa yang berhubungan dengan latihan dan menjadi rasa ingin meninggalkan olahraga yang digeluti. Harsono (2015, hlm 125) memaparkan gejala-gejala *burn out* antara lain hilang rasa percaya diri, sering frustrasi dalam pertandingan, tidak memiliki gairah berprestasi, merasa lelah mental, dan merasa gelisah dalam bertanding karena prestasi yang dicapai tidak ada kemajuan meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin.

6. *Over Training* (Latihan yang Berlebihan)

Latihan yang tekun dan keras memang perlu untuk meningkatkan kemampuan dan menciptakan prestasi yang maksimal. Konsekuensi dari latihan berat adalah kelelahan. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015, hlm 53) *Overtraining* dapat terjadi apabila beban latihan ditingkatkan secara mendadak dan melebihi dari kemampuan sang atlet. Latihan untuk olahraga prestasi harus seoptimal mungkin tetapi tetap harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam latihan agar tidak terjadi *overtraining*.

2.1.8 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan memiliki peranan yang paling penting dalam pembentukan kualitas atlet baik dalam aspek fisiologi maupun psikologis atlet melalui program latihan yang disusun kemudian dilaksanakan oleh para atlet dengan tujuan peningkatan kemampuan guna mencapai prestasi atlet yang terbaik. Dalam menyusun program latihan dan menerapkannya harus hati-hati dan teliti sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang kurang sesuai dengan prinsip latihan dapat mengakibatkan kerugian bagi atlet dan pelatih, karena latihan olahraga adalah proses perusakan yang dilakukan untuk berubah menjadi lebih baik, sehingga tetap harus memperhatikan prinsip latihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002, hlm 43-51) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih antaralain:

- a. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)
Tubuh manusia harus bisa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan. Apabila beban latihan yang diberikan terlalu ringan, maka tidak akan terjadi perubahan prestasi, sedangkan jika beban latihan terlalu berat maka akan menimbulkan overtraining serta merosotnya performa. Peningkatan prestasi akan terjadi apabila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat di atas ambang kepekaan, disertai dengan pemulihan yang cukup. Pemberian beban latihan haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta dilakukan berulang kali untuk 29 meningkatkan performa atlet. Jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang kemungkinan tidak dapat diatasi oleh sangatlet.
- b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)
Adaptasi latihan yang telah dicapai dapat berkurang bahkan hilang apabila latihan yang dilakukan tidak teratur lagi dan tidak berkelanjutan sehingga menyebabkan prestasi menjadi menurun. Jika sudah terjadi hal seperti itu, untuk mengembalikannya ke kondisi semula membutuhkan waktu yang cukup lama. Sebelum terjadi penurunan prestasi tersebut, lakukan latihan sepanjang tahun secara progresif yaitu bertingkat, dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, ringan ke berat, serta dilakukan secara ajeg, berkelanjutan ke arah yang lebih baik.

c. Prinsip Kekhususan

Latihan khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kekhususan dalam latihan olahraga perlu mempertimbangkan cabang olahraga, peran atlet, sistem energi, pola gerak, keterlibatan otot, serta komponen kebugaran atau biomotor yang berperan dalam setiap cabang olahraga.

d. Prinsip Individual

Prinsip individual merupakan salah satu syarat utama latihan karena pada pembebanan latihan yang diberikan harus sesuai dengan potensi tiap-tiap individu dengan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain: maturasi (proses pendewasaan), umur latihan, status kesehatan dan kebugaran.

e. Prinsip Keterlibatan Aktif

Kedua pihak yang terlibat yaitu pelatih dan atlet perlu merasa saling memiliki tanggungjawab untuk memberikan prestasi yang terbaik. Prestasi merupakan kombinasi antara usaha atlet dengan kecakapan pelatih. Sikap mandiri dan berusaha semaksimal harus ditanamkan dalam diri atlet agar tercapai prestasi yang maksimal dan memuaskan.

f. Pelatih harus mampu membuat berbagai variasi latihan baik dari metode maupun bentuk latihannya tanpa mengabaikan sasaran yang telah ditetapkan dengan perencanaan latihan. Tujuannya yaitu untuk menghindari kebosanan para atlet.

g. Peningkatan intensitas beban dari suatu latihan untuk mendorong ke tahap yang lebih tinggi dari penyesuaian otot disebut beban latihan. Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan yang baik adalah latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan serta proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan hasil penelitian ini :

1. Penelitian yang dilaksanakan oleh Alzazair, Pratiwi Amelia dan Erick Prayogo Walton Program Studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung yang berjudul “Pengaruh Latihan Uphill Running Terhadap SKecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Smp Swadaya Pangkalpinang” Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Swadaya Pangkalpinang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan merupakan tes lari sprint 60 meter. Hasil pengukuran data di uji menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil Uji t diperoleh nilai t hitung = 6,676, nilai ttabel = 2,101, nilai t hitung > t tabel, menunjukkan bahwa latihan uphill running berpengaruh positif terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang. Simpulan yang diambil dalam penelitian ini “latihan uphill running berpengaruh terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada ekstrakurikuler atletik SMP swadaya pangkalpinang”.

2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Yogi Mei Fantri Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berjudul “Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Terhadap Prestasi Lari Sprint 100m Siswa Smp Negeri 2 Kota Payakumbuh” Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan prestasi lari jarak 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 kota payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik nomor lari jarak pendek yang berjumlah 18 orang. Teknik penarikan sampel di lakukan secara total sampling (sampel jenuh) sehingga di peroleh sampel sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes lari cepat menempuh jarak 100 meter dengan 2 kali pengulangan dan di ambil hasil waktu tempuh tercepat. Teknik analisis data di lakukan tes dengan menggunakan ujian.

Berdasarkan analisis data dapat di simpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan prestasi lari jarak 100.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut I Made Laut Merthajaya (2020, hlm 43) “Kerangka konseptual adalah suatu model (gambar) konsep yang menjelaskan hubungan antara variabel satu dengan yang lainnya”

Lari jarak pendek adalah lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Atlet lari jarak pendek disebut sprinter, di mana seorang sprinter memiliki komposisi serabut otot cepat lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro, dibandingkan dengan serabut otot lambat dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Maka dari itu, seorang atlet pelari jarak pendek itu dilahirkan, bukan dibuat (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013 hlm 33). Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot nya, persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro, dibandingkan dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017, hlm 96) bahwa “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah peneliti, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.”

Berdasarkan kajian teori di atas dan kerangka berfikir diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan uphill running terhadap kemampuan lari sprint pada siswa ekstrakurikuler atletik SMKN 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon.

