

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu olahraga yang dipertandingkan dalam kejuaraan multievent seperti Olympiade pada tingkat dunia, Asian Games dan Sea Games pada tingkat Asia dan Asia Tenggara, sedangkan dalam negeri sendiri terdapat Pekan Olahraga Nasional. Selain multievent atletik juga mempunyai single event seperti IAAF championship ditingkat dunia dan di Indonesia diantaranya Kejurnas atletik, Jawa Timur Open, Panglima Open dsb.

Cabang olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang sangat bergengsi didunia olahraga. Banyak orang berlomba lomba jadi yang tercepat yang tertinggi dan yang terkuat seperti moto dari Olympic "*Citius Altius Fortius*" karena cabang olahraga atletik ini disebut induk dari semua cabang olahraga. Atletik adalah salah satu cabang olahraga paling tua dari cabang olahraga lainnya, atau ibu dari cabang olahraga (*Mother of Sport*) yang terdiri dari jalan, lari, lempar, dan lompat.

Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlu* yang berarti perlombaan atau pertandingan orang yang melakukan kegiatan tersebut disebut *Athleta* (atlet). Atletik merupakan kegiatan jasmani yang meliputi gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Pelaksanaan perlombaan atletik telah dilakukan manusia sejak zaman dahulu sampai sekarang perlombaan tersebut dikemas dengan nama Olimpiade dimasa kini. Masyarakat di seluruh dunia dapat berpartisipasi di event ini dengan syarat dan ketentuan yang sudah di tentukan oleh badan dunia yang menaungi cabang olahraga atletik yaitu IAAF (*International Association of Athletics Federation*). Dalam setiap pertandingan prestasi selalu berpihak kepada mereka yang menang, dan setiap persaingan prestasi akan mengarah kepada kesuksesan dan kegagalan.

Atletik dimulai sejak diadakannya olimpiade modern pertama kali di kota Athena, Yunani pada tahun 1896 dan terbentuknya atau lahirnya badan dunia Federasi Atletik Amatir Internasional dalam tahun 1912. Atletik ini merupakan olahraga banyak pilhan meliputi event yang berlainan satu sama lain, baik mengenai metode pelaksanaanya, maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya. Dikarenakan suatu tradisi dan perkembangannya yang universal menjangkau dunia luas serta prestasinya, dan juga karena luasnya lingkup ketangkasan dan mutu yang dituntut, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik.

Untuk lari jarak menengah jauh adalah salah satu nomor yang di perlombakan di cabang olahraga atletik. Di nomor menengah jauh itu sendiri mencakup 800 meter sampai 3000 meter. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, semua pelari jarak menengah maupun pelari jarak jauh sangat memerlukan daya tahan tubuh dan jantungnya. Daya tahan jantung dan mengukur kecepatan berlari atau yang sering disebut *Pace* sangat perlu dimiliki seorang atlet sebagai pondasi untuk pelari jarak menengah atau pun pelari jarak jauh. Kemampuan untuk berlari dengan daya tahan jantung dan pengaturan *pace* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, akan tetapi prestasi dicapai dengan metode latihan yang bagus dan mengajarkan teknik lari yang baik dan benar.

Lari menengah jauh atau *middle distance* adalah semua jenis lari yang sangat memerlukan daya tahan jantung maksimal dan keterampilan mengatur *pace* dari *start* sampai *finish*. Untuk membentuk atlet jarak menengah 1500 meter dengan prestasi yang maksimal tidaklah mudah, membutuhkan rangkaian proses yang panjang dan pembinaan sejak usia dini.

Pada kenyataanya daya tahan jantung merupakan faktor yang paling menentukan bagi pelari jarak menengah terhadap pencapaian waktu tempuh saat berlari 1500 meter. Modal dasar untuk seorang pelari jarak menengah adalah daya tahan dan langkah yang continue dengan mengontrol *pace* berlari.

Selain untuk melatih frekuensi langkah atau mengontrol *pace* dengan cara latihan *Tempo Run* dan *Fartlek* merupakan salah satu bentuk latihan tepat untuk seorang pelari jarak menengah 1500 meter diberikan untuk atlet pemula ataupun professional, tersebut dapat memberikan kontribusi yang lebih untuk meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan mengontrol *pace* pada saat berlari 1500 meter, frekuensi langkah juga dapat lebih stabil atau *continue* langkah dalam mempertahankan kecepatan berlari, jika seorang pelari 1500 meter dapat mempertahankan daya tahan dalam berlari dengan frekuensi tinggi, dengan mengontrol *pace* maka waktu tempuh akan dapat dipertajam.

Mengontrol *pace* adalah salah satu faktor yang dapat membantu tercapainya prestasi di nomor lari 1500 meter. Bila pada saat berlari 1500 meter tidak mempunyai daya tahan yang baik dan memiliki *pace* lari yang buruk, pada saat berlari dengan kecepatan tinggi berakibat pelari tidak akan bisa mempertahankan kecepatan larinya. Banyak metode latihan yang dapat membantu pelari dalam meningkatkan daya tahan dan kemampuan mengontrol *pace* berlari. Salah satu metode yang efisien untuk meningkatkan daya tahan yaitu dengan berlari dengan jarak waktu yang lama dengan intensitas rendah namun konstan atau menjaga *pace* berlari. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan suatu kondisi yang baik, yaitu dengan mendapatkan daya tahan dan mengontrol *pace* berlari dengan baik.

Seperti halnya latihan menggunakan *jogging stride*, *interval training*, *Tempo Run* dan *Fartlek* merupakan beberapa metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan, dan menontrol *pace* dikarenakan adanya istirahat yang aktif dan bukan istirahat yang pasif, istirahat ini berupa jalan, *relaxed*, *jogging* dengan *relax*. Yang di maksud istirahat pasif adalah misalnya duduk atau tiduran di lapangan.

Lari 1500 meter adalah salah satu nomor lari jarak menengah yang termasuk dalam perkuliahan Atletik II Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Untuk melakukan lari jarak menengah sebagai seorang pemula juga perlu mempunyai teknik start, teknik ayunan tangan, tehnik langkah kaki, teknik lari di tikungan dan teknik memasuki garis finish dan penting juga sebagai pemula mengetahui menjaga *pace* lari, untuk dapat menjaga *pace* lari latihan *Tempo Run* dikarenakan latihan ini mengharuskan pelari berlari dalam waktu yang lama dengan *pace* yang tetap. Sedangkan *Fartlek* merupakan metode latihan lebih mengarah kepada perbaikan teknik lari.

Permasalahan dalam lari 1500 meter, pada kenyataanya untuk di kalangan DKI Jakarta ini atlet nomor atletik jarak menengah sangat kurang peminatnya. Akibatnya prestasi atlet nomor menengah jauh kurang begitu bersinar di bandingkan atlet-atlet daerah Jawa Tengah misalnya yang cukup banyak peminatnya. Namun belakangan ini nomor lari jarak menengah dan jauh mulai banyak di minati oleh warga DKI Jakarta. Dengan di adakannya

Car Free Day minat beberapa masyarakat DKI Jakarta untuk berolahraga menjadi semakin bagus dan olahraga berlari menjadi salah satu pilihan yang banyak diminati warga. Akan tetapi banyak yang tidak mengetahui bagaimana cara berlari yang baik dan benar.

Untuk mahasiswa atletik II sendiri banyak yang memiliki permasalahan dengan daya tahan lari, banyak yang mengalami kelelahan ketika berlari 1500 meter. Akibatnya mahasiswa tidak bisa mencapai limit waktu yang baik untuk mendapatkan nilai yang baik juga. Dengan melakukan metode ini diharapkan selain mahasiswa dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter yang baik mahasiswa juga memperoleh daya tahan yang baik yang akan berguna di cabang olahraga masing-masing. Karena kedua latihan ini dapat meningkatkan daya tahan dan kemampuan mengontrol *pace* berlari yang diharapkan dapat juga berguna untuk Atlet jarak menengah DKI Jakarta, Mahasiswa dan masyarakat umum yang mulai menggemari olahraga berlari dapat mengetahui bagaimana cara berlari yang baik dan benar. Dengan begitu diharapkan lebih mudah menemukan atlet yang berbakat jarak menengah jauh di DKI Jakarta.

Berdasarkan uraian diatas, untuk itu peneliti ingin mengetahui Efektifitas Latihan *Tempo Run* Dan *Fartlek* Terhadap Hasil lari 1500 meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan oleh latar belakang yang telah disebutkan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan *Tempo Run*?
2. Apa yang dimaksud dengan latihan *Fartlek*?
3. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter?
4. Bagaimanakah bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ ?
5. Apakah latihan dengan *Tempo Run* dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter pada pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ ?
6. Apakah latihan dengan *Fartlek* dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ ?
7. Manakah yang lebih efektif antara latihan *Tempo Run* dan latihan *Fartlek* untuk meningkatkan hasil 1500 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi Masalah diatas agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka di batasi pada

Efektifitas latihan *Tempo Run* dan *Fartlek* terhadap hasil lari 1500 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ .

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan dengan *Tempo Run* efektif meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ ?
2. Apakah latihan dengan latihan *Fartlek* efektif meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ ?
3. Apakah latihan *Tempo run* lebih efektif dibandingkan latihan *Fartlek* dalam meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ ?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan dengan tujuan dan kegunaan sebagai berikut :

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Tempo Run* dan latihan *Fartlek* terhadap hasil lari 1500 meter

pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015 FIK UNJ .

2. Sebagai teoritis dan dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti untuk dunia lari.
3. Memberi gambaran pelatih, Pembina olahraga dan guru pendidikan jasmani untuk mengetahui seperti apa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan dan kemampuan mengatur *pace* dengan metode latihan *Tempo Run* dan latihan *Fartlek*.
4. Bermanfaat bagi kemajuan prestasi cabang olahraga atletik di DKI Jakarta khususnya kemajuan prestasi atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
5. Menghasilkan karya tulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.