

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga, terdapat banyak sekali cabang olahraga diantaranya atletik, permainan, senam, dan bela diri. Dari keempat cabang olahraga tersebut. Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai peranan penting, karena gerakan - gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang. Bahkan, boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* (bahasa yunani) yang berarti berlomba atau bertanding, istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletic* (bahasa inggris), *athletiek* (bahasa belanda), *athetique* (bahasa prancis) dan *athletik* (bahasa jerman) (Ballesteros, 1976).

Atletik adalah olahraga yang paling tua atau dikenal dengan istilah *Mother of Sport*. *Mother of Sport* disebut juga induk dari segala cabang olahraga. Alasan atletik disebut *Mother of Sport* karena cabang olahraga atletik merupakan kombinasi yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar.

Dalam bahasa Inggris, nomor-nomor dalam perlombaan atletik seperti nomor jalan cepat, lari, lompat dan lempar dinamakan dengan istilah track and field yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan.

Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan medali paling banyak, hal ini karena atletik mempunyai banyak cabang olahraga. Atletik terdiri dari 4 nomor yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam.

Lari 800 meter merupakan salah satu lari jarak menengah yang di perlombakan di cabang olahraga atletik. Di nomor jarak menengah jauh itu sendiri, mencakup 800 meter sampai 3000 meter. Lari jarak menengah atau *middle distance* adalah jenis lari yang sangat memerlukan daya tahan jantung dalam mengatur kecepatan (*pace*) dari mulai *start* sampai *finish*, dibutuhkan 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 800 meter. Untuk itu seorang pelari jarak menengah sebaiknya memiliki daya tahan dan langkah kaki yang berkelanjutan, stabil dengan mengontrol kecepatan (*pace*) berlari. Dalam melatih frekuensi langkah atau untuk mengontrol kecepatan (*pace*) latihan *Fartlek* dan latihan *Interval* merupakan salah satu bentuk latihan tepat untuk seorang pelari jarak menengah 800 meter. Dalam hal ini frekuensi langkah juga dapat lebih stabil dan *continue* dalam mempertahankan kecepatan berlari. Jika seorang pelari 800 meter dapat mempertahankan daya

tahan saat berlari dengan frekuensi tinggi dengan mengontrol kecepatan (*pace*) maka, waktu tempuhnya dapat dipertajam.

Mengontrol kecepatan (*pace*) adalah salah satu faktor yang dapat membantu tercapainya prestasi di nomor 800 meter. Sebaliknya, jika pada saat berlari 800 meter tidak mempunyai daya tahan dan kecepatan (*pace*) yang baik maka pada saat berlari dengan kecepatan tinggi pelari tidak akan bisa mempertahankan kecepatan. Banyak metode latihan yang dapat membantu pelari dalam meningkatkan daya tahan dan kemampuan mengontrol kecepatan (*pace*) pada saat berlari. Seperti, latihan *jogging Stride, Fartlek, Interval training*.

Sebagai pelari, selain teknik, hal yang harus diketahui adalah cara menjaga kecepatan (*pace*) lari. Untuk dapat menjaga kecepatan (*pace*) berlari diperlukan latihan *Fartlek*. Dikarenakan latihan ini mengharuskan pelari lari dalam waktu yang lama dengan kecepatan lari yang tinggi. Sedangkan latihan *Interval* merupakan metode latihan yang penting dilakukan untuk melatih kekuatan yang lebih kepada kecepatan (*pace*) berlari.

Lari 800 meter adalah salah satu nomor lari jarak menengah yang termasuk kedalam mata perkuliahan atletik 1 Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Untuk mahasiswa mata perkuliahan atletik 1 sendiri, banyak juga yang memiliki permasalahan dengan daya tahan lari 800 meter. Sekitar 50% mahasiswa tidak bisa mencapai *limit* waktu yang baik untuk mendapatkan nilai yang baik.

Dengan melakukan dua metode ini diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan daya tahan dan kemampuan mengontrol kecepatan (*pace*) berlari

yang di harapkan dapat berguna di cabang olahraga lain serta mahasiswa dan masyarakat umum yang mulai menggemari olahraga berlari dapat mengetahui cara berlari yang baik dan benar. Selain itu, penelitian ini di harapkan mempermudah pelatih menemukan atlet yang berbakat dalam lari nomor jarak menengah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Latihan *Fartlek* dan *Interval* terhadap Hasil Lari 800 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Faktor – faktor apa saja yang dapat meningkatkan hasil lari 800 meter?
2. Apakah dengan latihan *Fartlek* dapat meningkatkan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ?
3. Apakah dengan latihan *Interval* dapat meningkatkan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ?
4. Apa bentuk – bentuk latihan *Fartlek* dan *Interval* yang efektif dapat meningkatkan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ?
5. Apakah latihan dengan *Fartlek* efektif dalam meningkatkan lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ ?

6. Apakah latihan dengan *Interval* efektif dalam meningkatkan lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ ?
7. Manakah yang lebih efektif antara latihan *Interval* lebih dan latihan *Fartlek* dalam meningkatkan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, agar tidak terjadi perluasan masalah dan kesalahan interpretasi maka, penelitian ini hanya membahas efektifitas latihan *Fartlek* dan latihan *Interval* untuk meningkatkan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019 FIK UNJ.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah latihan dengan *Fartlek* efektif dalam meningkatkan lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ ?
2. Apakah latihan dengan *Interval* efektif dalam meningkatkan lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ ?

3. Apakah latihan *Interval* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *Fartlek* dalam meningkatkan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ ?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan dengan tujuan dan kegunaan sebagai berikut:

1. Sebagai jawaban penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Fartlek* dan latihan interval terhadap hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ.
2. Sebagai teoritis dan dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu yang berarti dunia lari
3. Memberi gambaran untuk pelatih, pembina olahraga dan Guru Pendidikan Jasmani untuk mengetahui bentuk- bentuk metode latihan *Fartlek* dan *Interval* yang tepat agar dapat diterapkan guna meningkatkan daya tahan dan kemampuan mengatur kecepatan (*pace*) dalam lari 800 meter.
4. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan prestasi cabang olahraga pada umumnya, khususnya kemajuan prestasi atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
5. Menghasilkan karya tulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.