

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lari 1500 Meter adalah lari yang mengedepankan pentingnya teknik, Fisik dan pelatihan yang tepat. Atlet harus mampu mempertahankan kecepatan tinggi dalam waktu yang relatif lama, yang memerlukan manajemen energi yang baik. Hal ini menjadikan lari 1500 meter sebagai suatu tantangan yang unik, di mana atlet harus beradaptasi dengan tuntutan fisik dan mental yang terus berubah selama perlombaan. Keberhasilan dalam event ini sering kali ditentukan oleh kemampuan atlet dalam merespons kondisi perlombaan, termasuk pengaturan nafsu dan pemanfaatan strategi pacing yang efektif. Lari 1500 meter melibatkan berbagai aspek fisiologis.

Perlombaan lari 1500 meter adalah ajang lari jarak menengah klasik yang membutuhkan sistem energi *aerobik* dan *anaerobik*, sehingga menjadi tantangan yang kompleks bagi atlet remaja, khususnya mereka yang berada dalam kategori U-20. Kelompok usia ini biasanya menunjukkan beragam perkembangan fisik dan fisiologis, yang secara signifikan memengaruhi hasil performa. Faktor-faktor yang memengaruhi performa lari 1500m untuk atlet U-20 meliputi penyerapan oksigen, panjang langkah, daya anaerobik dan pengaturan *Pace*.

Pengaturan *pace* dalam lari 1500 meter sangat penting untuk mencapai performa optimal, karena jarak yang relatif pendek tersebut memerlukan keseimbangan antara kecepatan awal dan ketahanan sepanjang perlombaan; oleh

karena itu, atlet perlu menerapkan strategi pacing yang strategis untuk menghindari kelelahan dini serta memastikan bahwa mereka memiliki cukup tenaga untuk menyelesaikan dengan kecepatan maksimal di lap terakhir. karena pendekatan ini memungkinkan pelari untuk mengelola level kelelahan secara lebih efektif dan memanfaatkan cadangan energi yang masih ada. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelari yang dapat mempertahankan *pace* yang konsisten selama dua pertiga pertama lomba cenderung memiliki performa yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memulai dengan kecepatan yang terlalu cepat. Oleh karena itu, pelatihan yang fokus pada pembangunan daya tahan dan strategi pacing yang cermat sangat dianjurkan, tidak hanya untuk meningkatkan kapasitas *aerobik*, tetapi juga untuk membangun kemampuan mental pelari dalam mengelola rasa lelah dan tekanan selama kompetisi.

Pada intinya lari 1500 meter di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu daya tahan *aerobik*, daya tahan *anaerobik*, psikologis dan tekhnik dalam mengatur *pace*. dengan memberikan metode latihan yang tepat dapat menjadi dapat menjadi jawaban untuk meningkatkan lari 1500 meter. pada pebelitian kali ini peneliti mennggunakan metode *interval* dan metode *tempo* dimana kedua metode ini sangat efektif terutama untuk meningkatkan VO2MAX serta pengaturan *pace* yang tepat . Metode latihan *interval* adalah melibatkan pengulangan sesi lari dengan intensitas tinggi yang diselingi dengan periode pemulihan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas *aerobik* dan *anaerobik*, serta memperbaiki kemampuan tubuh dalam mengatasi asam laktat. sedangkan Metode *Tempo* yang merupakan latihan berlari dengan kecepatan sedikit di bawah kecepatan lari maksimum,

terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan dan kecepatan atlet. dari penegrtian tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua metode ini sangat efektif untuk meningkatkan lari 1500 meter.

Seiring dengan perkembangan olahraga lari, khususnya untuk kategori 1500 meter pada atlet U-20, ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian performa yang optimal, di antaranya adalah metode latihan yang tidak hanya mencakup pengembangan daya tahan tetapi juga teknik lari, aspek psikologis, serta kondisi fisik atlet yang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap hasil yang dicapai. Namun, pada kenyataannya, banyak atlet masih mengalami kesulitan dalam mencapai hasil terbaik karena kurangnya pemahaman mengenai kombinasi metode latihan yang efektif, seperti *interval training* dan *Tempo*, yang tidak hanya bervariasi tetapi juga tepat sasaran dalam meningkatkan kapasitas *aerobik* dan laju lari. Dengan membrikan metode latihan yang tepat dapat menjadikan peningkatan yang maksimak pula dari segi waktu.

Salah satu permasalahan yang mendesak adalah kurangnya pemahaman mengenai teknik pengaturan *tempo* atau kontrol *pace*, yang merupakan kemampuan vital dalam lomba lari jarak menengah seperti 1500 meter. Ketidakmampuan dalam mengatur *tempo* yang tepat dapat menyebabkan atlet mengalami kelelahan dini atau gagal dalam mempertahankan kecepatan yang diperlukan dalam fase-fase kritis lomba, yang sering diakibatkan oleh pola pelatihan yang tidak terfokus, tidak teruji, dan ketidakberdayaan dalam melakukan penilaian diri selama kompetisi. tanpa latihan yang sistematis dan pemahaman yang baik mengenai hambatan-hambatan seperti kecepatan awal yang terlalu cepat atau lambat saat memulai perlombaan,

baik dalam rangkaian latihan maupun dalam kondisi kompetitif, atlet mungkin akan kesulitan untuk mencapai potensi maksimum mereka. Dalam banyak kasus, kontrol pace yang buruk tidak hanya menghambat pencapaian waktu yang diharapkan tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko cedera akibat kelelahan berlebihan.

Berdasarkan dari permasalahan diatas dapat peneliti simpulkan penyebab utama dari permasalahan tersebut adalah metode latihan yang di berikan kepada seorang atlet atau tidak tepatnya metode yang di berikan baik itu dari intensitas maupun volume dari program latihan yang di berikan. dengan begitu peneliti ingin meneliti metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil lari 1500 meter yaitu metode *interval* dan *tempo*.

Berdasarkan hasil *research* GAP yang dilakukan oleh peneliti ternyata sudah terdapat banyak penelitian yang mengeksplorasi kombinasi metode latihan dalam atletik, penelitian yang spesifik mengenai perbandingan langsung antara latihan interval dan tempo untuk kategori usia U-20 masih terbatas. Misalnya, penelitian Dwitama dan Wibowo menunjukkan bahwa variasi dalam metode latihan daya tahan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan daya tahan atlet 1500 meter, tetapi tidak melakukan perbandingan langsung antara interval training dan tempo training dalam desain penelitian mereka (Dwitama & Wibowo, n.d.-a)

Selanjutnya ada penelitian dari Sungkawa dan Taufik (Gaos Sungkawa & Taufik, 2021) melaporkan pengaruh signifikan latihan *interval* terhadap hasil 1500 meter, tetapi tidak membahas variabel lain seperti kekuatan dan daya tahan otot terhadap hasil akhir. Ini menunjukkan perlunya studi yang lebih mendalam,

khususnya yang berfokus pada atlet U-20 yang memiliki kebutuhan dan karakteristik fisiologis yang khusus dibandingkan dengan atlet yang lebih tua.

Dari hasil *research* GAP tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pembaharuan dari penelitian ini pembaruan yang di buat oleh peneliti yaitu perbedaan variabel ,waktu penelitian,tempat penelitian serta sampel penelitian yang digunakan.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan menganalisis secara mendalam pengaruh metode latihan serta kontrol *pace* terhadap performa atlet lari 1500 meter pada kelompok usia U-20. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi berbasis *evidence* mengenai pelatihan yang lebih terintegrasi dan terarah, dengan tujuan akhir untuk membantu atlet dalam mencapai hasil yang lebih optimal dalam kompetisi olahraga, sekaligus mempersiapkan mereka untuk tantangan yang lebih besar di masa depan. penelitian tidak hanya berupaya memecahkan masalah yang ada, tetapi juga memberikan wawasan baru tentang pendekatan latihan yang efektif dan aplikatif untuk atlet muda dalam rangka meningkatkan prestasi mereka di tingkat kompetisi.

Intelligentia - Dignitas

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apa yang dimaksud dengan *Interval*?
2. Apa yang dimaksud dengan latihan *Tempo*?
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 Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya?
5. Apakah latihan dengan *Interval* dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya??
6. Apakah latihan dengan *Tempo* dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya?
7. Manakah yang lebih efektif antara latihan *Interval* dan latihan *Tempo* untuk meningkatkan hasil 1500 meter Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi Masalah diatas agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka di batasi pada Efektifitas latihan *Interval* dan *Tempo* terhadap hasil lari 1500 meter pada Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya?.

Intelligentia - Dignitas

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah latihan dengan Interval efektif meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya?
2. Apakah latihan dengan latihan *Tempo* efektif meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya?
3. Manakah yang lebih efektif latihan *interval* dan latihan *Tempo* dalam meningkatkan hasil lari 1500 meter pada Atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian Berikut ini:

1. Penelitian ini akan memberikan informasi yang berguna bagi pelatih dan pengurus klub dalam merancang program latihan yang lebih efektif.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu atlet dalam meningkatkan performa mereka di lari 1500 meter.
3. Penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber edukasi bagi pelatih dan atlet mengenai manfaat dan teknik yang tepat dalam melakukan latihan *tempo* dan *interval*.
4. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas metode latihan lainnya dalam cabang olahraga lari.
5. Menghasilkan karya tulis sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana