

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum*, yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Sedangkan di Jerman, *leicht athletik*; dan Belanda *athletiek* (E. Purnomo, 2017). Atletik salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon*, *Atlun* yang berarti pertandingan atau perjuangan (Zikrur Rahmat, 2015).

Olahraga atletik salah satu cabang olahraga yang terdiri dari lari, lempar, lompat, dan jalan, khususnya di nomor lari memiliki berbagai jarak, yaitu dari jarak pendek, menengah, dan jauh. Adapun salah satu nomor yang menuntut kemampuan daya tahan kecepatan yaitu pada lari jarak 400 meter.

Lari 400 meter salah satu nomor atletik jarak menengah-pendek yang berlari satu putaran *full* dengan lintasan 400 meter, nomor ini sering disebut *long sprint* atau *sprint* panjang, karena meskipun kategori *sprint*, lari 400 meter membutuhkan kombinasi antara *speed* (kecepatan) dan *endurance* (daya tahan), sehingga harus memiliki kondisi fisik yang prima.

Dilapangan khusus nya di Jakarta banyak atlet lari 400 meter yang tidak bisa mempertahankan daya tahan kecepatan sepanjang 400 meter di kejuaran

daerah jakarta (kejurda), sangat banyak nya atlet tidak bisa mempertahankan daya tahan kecepatan mereka, termasuk ada salah satu dari atlet tersebut yang lomba di kejuaraan tersebut yaitu atlet MTR 72 yang tidak bisa mempertahankan daya tahan kecepatan lari 400 meter, oleh karna itu atlet MTR 72 harus evaluasi mengapa atlet MTR 72 tidak bisa mencapai hasil terbaik, dan ada beberapa faktor mempengaruhi mengapa atlet MTR 72 tidak bisa berbicara banyak kejuaraan daerah, karna atlet sprint MTR 72 jarang melatih daya tahan kecepatan, oleh karna itu atlet MTR 72 harus mempersiapkan program latihan yang efektif untuk persiapan kejuaraan selanjutnya agar bisa mendapatkan hasil terbaik minimal meraih *personal best* (PB), atau bisa meraih juara.

Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan waktu pada lari 400 meter yaitu latihan *fartlek*, *fartlek* yang berarti “*speed play*”, merupakan metode latihan kombinasi antara lari cepat dan lari lambat secara bergantian tanpa pola yang kaku. Latihan ini mampu meningkatkan daya tahan *aerobic* dan *anaerobic*, serta memperbaiki efisien kerja jantung (Bompa & Haff, 2009).

Klub atletik MTR 72 merupakan salah satu wadah cabang olahraga atletik yang membina atlet-atlet potensial khusus nya di nomor 400 meter, berdasarkan pengamatan awal, banyak nya atlet yang memiliki keterbatasan daya tahan kecepatan sehingga pada saat momen ketika berlari 400 meter banyak nya atlet menurun kecepatan nya di 100 meter terakhir, hal ini menunjukan perlunya metode latihan yang tepat, seperti *fartlek*, yang berguna menunjang peningkatan waktu pada dan performa lari mereka.

B. Indetifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di indetifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Banyak atlet klub atletik MTR 72 masih banyak yang mengalami keterbatasan daya tahan kecepatan pada jarak 400 meter.
2. Latihan *fartlek* merupakan salah satu metode yang di yakini mampu meningkatkan waktu lari jarak 400 meter.
3. Belum diketahui secara ilmiah sejauh mana pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan waktu lari 400 meter pada atlet pemula klub atletik MTR 72.

C. Pembatasan Masalah

Mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, kiranya diperlukan pembatasan-pembatasan masalah ini dapat lebih fokus dan di *control*, Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah diatas, maka batasan masalah yang diteliti adalah “pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan waktu lari 400 meter pada atlet pemula klub atletik MTR 72”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah ditemukan, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:
Apakah terdapat pengaruh dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan waktu lari 400 meter pada atlet pemula?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur ilmiah mengenai pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan waktu lari 400 meter

2. Manfaat praktis

- 1) Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih klub atletik MTR 72 dalam menyusun program periodisasi latihan yang efektif untuk meningkatkan waktu atlet MTR 72.
- 2) Bagi atlet, penelitian ini dapat diharapkan membantu peningkatan performa lari jarak 400 meter melalui penerapan metode latihan *fartlek*