

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan obyek yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis diberikan kepada tubuh manusia agar manusia menjadi lebih kuat, sehat dan terampil baik secara jasmani maupun rohani dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya.

Berolahraga berarti melakukan aktifitas fisik. Bentuk aktifitas fisik dalam olahraga memiliki aspek menyeluruh dan pencapaian prestasinya akan sangat didukung oleh penerapan ilmu dan teknologi yang tepat guna, dimana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin, baik secara individu maupun tim. Olahraga juga sebagai penyalur hobi, rekreasi, dan juga sebagai olahraga prestasi yang di pertandingkan diberbagai *even* olahraga atau pesta olahraga, untuk menjadi atlet berprestasi maka seorang atlet harus melakukan latihan secara sistematis, berkesinambungan dan sungguh-sungguh. Banyak cabang olahraga yang sifatnya kelompok dan sebagian merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan lebih dari satu orang seperti *baseball*, sepak bola, bola basket, bola voli dan sebagainya.

Salah satu olahraga yang dimaksud adalah *baseball*. Cabang olahraga *baseball* saat ini sudah melebar luas di Indonesia dan mengalami

perkembangan yang sangat baik. Kemajuan tersebut dapat dilihat dari banyaknya kalangan mahasiswa/i dan pelajar yang menggeluti cabang olahraga *baseball*. Perkembangan cabang olahraga ini dapat di lihat dari lahirnya pemain *baseball* Sumatera Utara dari *club baseball* USBC (Unimed Softball Baseball Club).

Permainan *baseball* ini di mainkan dalam waktu 9 *inning* atau 9 babak. Waktu permainan yang membutuhkan waktu \pm 2-3 jam. Setiap *inning*, tim akan mendapatkan kesempatan sebagai *Home* (bertahan) dan *visit* (menyerang).

Dalam permainan *baseball*, daya tahan merupakan faktor yang sangat penting karena menggunakan waktu yang lama. Untuk dapat melakukan olahraga dengan durasi yang lama, maka kebutuhan energi ini harus terpenuhi dalam bentuk ATP (*Adenosin Triphosphate*). Tingkat VO2 Max dan Haemoglobin pemain *baseball* harus tinggi karena VO2 Max merupakan indikator tingkat daya tahan seorang pemain dalam pertandingan *baseball*.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Harsono 1988:155). Daya tahan adalah unsur dasar dalam penampilan setiap cabang olahraga dan tentunya dalam cabang olahraga *baseball*, karena permainan ini menggunakan waktu yang lama.

Agar tampil maksimal dalam pertandingan *baseball* dibutuhkan VO2 Max yang baik, dengan demikian untuk mencapai prestasi yang maksimal, para atlet harus memiliki VO2 Max yang baik.

Selain VO2 Max terdapat komponen dalam tubuh yang tidak dapat dipisahkan karena hal ini berkaitan dengan kemampuan dari VO2 Max pada tubuh manusia yaitu kadar Hemoglobin (Hb) pada seseorang. Menurut Ganong (2008:552) “ Hemoglobin adalah pigmen merah pembawa oksigen dalam sel darah merah yang berbentuk bulat dan terdiri atas empat subunit”. Hemoglobin sangat penting di dalam latihan, karena Hemoglobin mengangkut oksigen dari paru ke otot yang sedang bekerja. Karena Hemoglobin tidak pernah keluar dari ruang pembuluh darah selama latihan. Jadi peran dari Hemoglobin (Hb) dan VO2 Max sangat menentukan bagaimana bagus atau tidaknya kemampuan seseorang dalam kegiatan yang membutuhkan VO2 Max yang tinggi seperti olahraga *baseball*.

Untuk meningkatkan daya tahan biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan daya tahan yang terdiri dari latihan *Continous Running* dan *Interval Running*.

Olahraga *baseball* Unimed adalah salah satu olahraga yang menjadi cabang olahraga yang mengalami perkembangan yang sangat baik di kota Medan maupun di Sumatera Utara. Hal ini terbukti dari tim USBC Unimed yang berhasil menorehkan sejarah sebagai Club pertama yang berhasil mengikuti Kejuaraan Nasional Antar Club Se-Indonesia di Palembang tahun

2017. USBC berhasil meraih peringkat 6 dari 6 peserta yang mengikuti. Kegagalan untuk bersaing di kejuaraan itu diakibatkan penurunan kondisi fisik di saat memasuki *inning* 4 saat pertandingan berlangsung.

Tim *baseball* USBC Universitas Negeri Medan menjadi penyuplai pemain paling banyak untuk tim Pra-PON 2015 Sumatera Utara, ini merupakan salah satu prestasi yang didapat tim *baseball* Universitas Negeri Medan. Hampir 80% pemain Tim Pra-PON *baseball* SUMUT berasal dari tim USBC UNIMED. Tetapi tim Pra-PON *baseball* SUMUT gagal melaju ke babak PON 2016 di Jawa Barat. Tim Pra-PON *baseball* SUMUT meraih peringkat 10 dari 13 tim yang mengikuti.

Kegagalan dari setiap kejuaraan yang diikuti oleh Club USBC UNIMED dan para pemain *baseball* USBC UNIMED yang tidak dapat mendapatkan hasil maksimal di setiap kejuaraan yang diikuti diakibatkan karena penurunan daya tahan disaat memasuki *inning-inning* 4-5 saat pertandingan sedang berjalan. Saya sebagai salah satu dari Tim *baseball* USBC UNIMED mengakui akan kekurangan kondisi fisik khususnya di daya tahan setiap pemain.

Untuk mempertahankan prestasi yang telah di capai USBC Unimed peneliti berniat untuk melakukan penelitian terhadap Tingkat VO2 Maax dan kadar Hemoglobin Atlet binaan USBC Unimed. Peneliti ingin membantu tim *baseball* USBC Universitas Negeri Medan untuk meningkatkan prestasi yang telah dicapai dan mampu untuk bersaing di setiap kejuaraan yang akan diikuti selanjutnya.

Terdapat banyak latihan yang dapat meningkatkan VO2 Max dan Kadar Hemoglobin. Disini peneliti membantu pelatih untuk menentukan bentuk latihan yang bagus dan tepat untuk diterapkan di dalam sesi latihan untuk menunjang kadar Hemoglobin dan VO2 Max para atlet *baseball* USBC Universitas Negeri Medan.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung dalam setiap latihan para atlet *baseball* USBC Unimed yang dilakukan tiga kali dalam seminggu yaitu selasa, kamis dan sabtu pukul 16.00-18.00 WIB, saya yang juga termasuk atlet *baseball* USBC Unimed tidak pernah mendapatkan bentuk latihan yang dapat meningkatkan VO2 Max dan Kadar Hemoglobin . Inilah yang seharusnya menjadi perhatian para pelatih karena bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan tingkat VO2 Max dan kadar Hemoglobin para atlet agar dapat memperoleh prestasi yang maksimal di setiap even yang akan di hadapi. Harapan yang diinginkan adalah tercapainya pemberian program latihan yang tepat untuk meningkatkan tingkat VO2 Max dan kadar hemoglobin atlet yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Atas uraian yang diatas peneliti, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul : “ **Pengaruh Latihan *Interval Running* Dengan *Continuous Running* Terhadap Kadar Hemoglobin Dan VO2 Max Pada Atlet *Baseball* Binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: 1) Bagaimana kadar Hemoglobin dan VO2 Max pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan tahun 2018? 2) Apakah latihan *Interval Running* dan *Continuos Running* memiliki pengaruh terhadap kadar Hemoglobin dan VO2 Max pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan tahun 2018? 3) Apakah bentuk latihan yang baik terhadap kadar Hemoglobin dan VO2 Max pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan tahun 2018?. 4) Apakah kadar Hemoglobin dan VO2 Max mempengaruhi prestasi atlet *baseball* USBC Universitas Negeri Medan? 5) Apakah latihan *Interval Running* dan *Continuous Running* dapat mempengaruhi prestasi atlet *baseball* USBC Universitas Negeri Medan?.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah dan untuk menghindari interpretasi yang berbeda, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut : Pengaruh Latihan *Interval Running* Dengan *Continuous Running* Terhadap Kadar Hemoglobin Dan VO2 Max Pada Atlet *Baseball* Binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang akan diteliti yakni:

1. Adakah pengaruh *Interval Running* terhadap kadar Hemoglobin pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018?
2. Adakah pengaruh *Continuos Running* terhadap kadar Hemoglobin pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara *Interval Running* dengan *Continuos Running* terhaap kadar hemoglobin pada altet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018?
4. Adakah pengaruh *Interval Running* terhadap VO2 Max pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018?
5. Adakah pengaruh *Continuos Running* terhadap VO2 Max pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018?
6. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara *Interval Running* dengan *Continuos Running* terhaap VO2 Max pada altet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018?

THE
Character Building
UNIVERSITY

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, peneliti ini mempunyai tujuan untuk :

1. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh *Interval Running* dengan *Continuous Running* terhadap kadar hemoglobin dan VO2 Max pada atlet *baseball* binaan USBC Universitas Negeri Medan Tahun 2018.

2. Tujuan Umum

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Running* terhadap kadar Hemoglobin.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Continuos Running* terhadap kadar Hemoglobin.
- c. Untuk mengetahui manakah latihan yang baik antara *Interval Running* dan *Continuous Running* terhadap kadar Hemoglobin.
- d. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Running* terhadap VO2 Max.
- e. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Continuos Running* terhadap VO2 Max.
- f. Untuk mengetahui manakah latihan yang baik antara *Interval Running* dan *Continuous Running* terhadap VO2 Max.

F. Manfaat penelitian

1. Dapat memotivasi atlet untuk semakin giat berlatih dengan program latihan yang bervariasi.
2. Membantu pelatih menentukan latihan yang tepat dan baik untuk diterapkan kepada atlet dalam meningkatkan kadar Hemoglobin dan VO₂ Max.
3. Sebagai bahan referensi untuk pelaksanaan penelitian selanjutnya dengan skup yang lebih luas.

