

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan merupakan aktifitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Salah satu olahraga yang paling mudah dan banyak digemari masyarakat adalah olahraga lari. Olahraga lari tidak hanya murah, tapi juga mudah dan dapat dilakukan dimana saja. Lari memiliki banyak manfaat bagi tubuh, seperti memperlancar aliran darah, meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Disamping itu, lari juga dapat memicu pengeluaran hormon dan enzim yang merangsang jantung dan otot bekerja lebih baik. Olahraga lari merupakan salah satu cabang dari olahraga atletik, dan sudah memiliki banyak organisasi serta tempat-tempat pelatihan yang tersebar luas.

Club Ateletik Generasi Tunas Bangsa adalah salah satu tempat pembinaan atlet atletik yang melatih berbagai cabang, seperti : jalan cepat, lari, lompat dan lempar.

Club ini mulai berdiri pada tahun 2012 dan sudah menghasilkan atlet-atlet potensial yang bahkan sudah mencapai PON. *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa dilatih oleh

Bapak Kenop Tarigan sejak *club* ini didirikan sampai sekarang. *Club* ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai walaupun sebagian dari peralatan yang ada dibuat secara sederhana. Lokasi latihan *club* ini berada di stadion sepak bola Samura, Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Meskipun berada dalam wilayah yang terkena dampak dari erupsi gunung Sinabung, tidak memudarkan semangat para atlet untuk tetap berlatih. Karena lokasi latihan berada dalam radius 13 km dari gunung Sinabung dan merupakan zona aman sehingga latihan tetap dapat dilaksanakan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dari pelatih pada tanggal 7 Juni 2017, para atlet *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo sudah memiliki fisik dan teknik yang baik. Tetapi berdasarkan observasi peneliti dari para atlet pada tanggal 10 Juni 2017, para atlet putri *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo sering mengeluh dan merasa sangat lelah sewaktu latihan dan selesai latihan, penulis menduga daya tahan atlet belum begitu baik. Dari hasil observasi tersebut, maka penulis tertarik untuk menawarkan program latihan yang dapat meningkatkan daya tahan atlet putri, terutama daya tahan VO_2Max pada atlet putri *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo dengan memakai prinsip *overload*, agar sistem dalam tubuh mendapat tekanan untuk mencapai fungsi potensial secara maksimal.

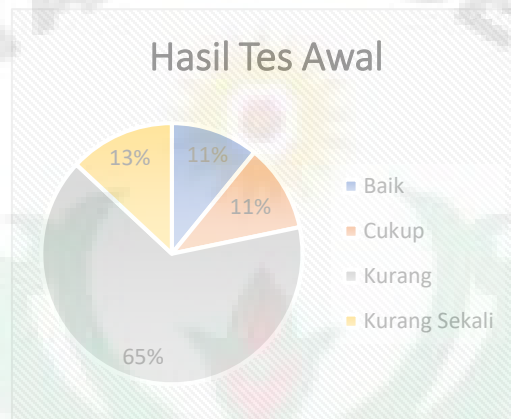
Daya Tahan VO_2Max Pelari Putri Club Atletik Generasi Tunas Bangsa

No	Nama	Umur	Nomor Lari	VO_2Max	Kategori VO_2Max
1	Rima Yani Br Bangun	14	Jarak Jauh	43.30	Baik
2	Reza Teresya Br Ginting	16	Jarak Jauh	38.15	Cukup
3	Paulina Br Barus	13	Jarak Menengah	36.75	Kurang
4	Mira Br Ginting	16	Jarak Menengah	35.70	Kurang
5	Maelan Dewi Br Banurea	14	Jarak Menengah	34.30	Kurang
6	Sri Rahayu	13	Jarak Menengah	33.60	Kurang
7	Dessy	14	Jarak Menengah	32.90	Kurang Sekali
8	Isna Maidina Aulia	14	Jarak Pendek	31.00	Kurang Sekali
9	Nadia Amanda	14	Jarak Pendek	30.20	Kurang Sekali
10	Risda Parayanti	17	Jarak Menengah	30.20	Kurang Sekali
11	Vanny Br Barus	12	Jarak Menengah	30.20	Kurang Sekali
12	Dorothea Marsea Br Barus	12	Jarak Menengah	27.6	Kurang Sekali
13	Mei Stevani Br Sembiring	12	Jarak Pendek	27.6	Kurang Sekali
14	Dewi Nurliana Putri	13	Jarak Pendek	21.80	Kurang Sekali
15	Sherlita Charoline	13	Jarak Pendek	23.95	Kurang Sekali

Tabel 1.1 Daya Tahan VO_2Max Pelari Putri

Setelah mendapat informasi dari pelatih dan para atlet maka, peneliti melaksanakan sebuah tes pendahuluan yaitu *Bleep Test* untuk mengetahui kemampuan daya tahan VO_2Max atlet putri Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo. Berdasarkan hasil tes awal, peneliti mendapatkan hasil yang kurang memuaskan.

Dimana hanya ada satu orang yang berada pada kategori baik, 1 orang kategori cukup, 6 orang pada kategori kurang dan 7 orang pada kategori kurang sekali.



Gambar 1.1 Hasil Tes Awal

Berdasarkan hasil tes pada tabel 1.1, maka dapat disimpulkan kemampuan VO_2Max atlet putri *Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo* masih perlu untuk ditingkatkan. Kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor. Faktor-faktor ini dapat berupa kurangnya kemampuan daya tahan jantung dan paru (VO_2Max) dalam mendistribusikan oksigen keseluruh tubuh dimana oksigen sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk melaksanakan proses metabolisme sehingga energi yang diperoleh cukup untuk melakukan aktifitas dalam waktu yang cukup lama.

Sesuai dengan prinsip latihan beban, maka beban tersebut harus disesuaikan dengan kondisi dari setiap atlet, karena setiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Dengan berpedoman pada pendapat di atas maka dapat disusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik sesuai dengan apa yang telah menjadi tujuan latihan.

Ada banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru atau VO_2Max , antara lain dengan menggunakan latihan seperti, *Circuit Training*, *Interval Training*, *Fartlek*, *Continiues Run*, *Tempo Run*. dari beberapa bentuk latihan yang ada peneliti memilih bentuk latihan *tempo Run* dalam upaya meningkatkan VO_2Max atlet putri *Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo*. Latihan *tempo run* dianggap sesuai karena dalam latihan ini para atlet akan dipaksa untuk berlari dengan kecepatan konstan dalam waktu yang cukup lama sehingga membuat jantung dan paru bekerja dengan maksimal.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan VO_2Max Dengan Latihan *Tempo Run* pada Pelari Putri umur 12-17 Tahun *Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo Tahun 2017*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat disimpulkan suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi VO_2Max atlet putri *Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo*? Dari berbagai komponen dasar fisik manakah yang berpengaruh terhadap VO_2Max ? Apakah latihan *Tempo Run* dapat mempengaruhi VO_2Max atlet putri *Club Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo*?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun yang menjadi sasaran penelitian adalah kemampuan daya tahan VO_2Max atlet putri *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo yang diukur dengan menggunakan *Bleep Test* atau yang sering disebut dengan tes lari multistap. Adapun variabel yang diteliti yaitu berupa satu variabel bebas yakni latihan *Tempo Run* dan satu variabel terikat yakni kemampuan daya tahan VO_2Max . Serta yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah pelari putri jarak menengah dan jarak jauh umur 12-17 tahun *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan : Bagaimanakah meningkatkan daya tahan VO_2Max dengan menggunakan metode latihan *Tempo Run* pada pelari putri jarak menengah dan jarak jauh *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang diberikan latihan *Tempo Run* terhadap peningkatan *VO₂Max* pelari putri *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo umur 12-17 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina olahraga khususnya untuk pelari putri jarak menengah dan jarak jauh *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo umur 12-17 tahun.
2. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga atletik.
3. Menambah pengetahuan para pelatih khususnya cabang olahraga atletik tentang penggunaan metode latihan untuk mengembangkan kemampuan atletnya.
4. Sebagai sumbangan dalam memecahkan permasalahan khususnya tentang kondisi fisik dalam pencapaian prestasi dan keterampilan khususnya olahraga atletik.
5. Bermanfaat bagi olahragawan khususnya atletik dalam pembinaan atlet.
6. Memberi pengalaman yang berharga kepada peneliti dalam melakukan penelitian.