

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang menjadi unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa (rohani) dan jasmani (raga) yang kuat. Olahraga memerlukan jasmani yang kuat dan bergerak cepat dengan kemampuan otot yang kuat dan cepat akan dapat menghasilkan sejumlah besar gaya dalam waktu yang relatif singkat. Olahraga yang dilakukan secara teratur tidak hanya sekedar merupakan lambang status sosial belaka, akan tetapi mempunyai keuntungan banyak terhadap kesehatan nya, bahkan terhadap penampilan dan kepribadian nya, namun sebaliknya apabila olahraga yang dilakukan tidak disesuaikan dengan kondisi fisiknya, akan sangat membahayakan kesehatan dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Hairry 1989:1). Didalam dunia olahraga pembinaan jasmani akan sangat penting untuk dikembangkan. Pembinaan jasmani sebagai bentuk kondisi fisik akan menjadi dasar dalam mengembangkan keterampilan dalam olahraga.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga. Sidik dkk (2019) menyatakan bahwa kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang *relative* sulit, tidak mudah lelah dalam melakukan latihan dan pertandingan dengan lebih baik, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat

menyelesaikan latihan latihan yang relatif berat. Proses latihan fisik adalah proses yang harus direncanakan dan dilakukan secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Harsono (1988:39) menjelaskan tujuan latihan serta sasaran latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas pada waktu yang relatif lama dengan menahan kelelahan (Bompa; 2010). Faktor utama yang menjadi dasar dan memengaruhi penampilan daya tahan adalah tingkat kelelahan. Daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat (Sidik dkk 2019:149). Dari defenisi tersebut dapat disimpulkan indikator bahwa seseorang dikatakan memiliki daya tahan yang baik itu adalah mampu melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa rasa lelah, pemulihan tubuhnya cepat setelah melakukan kerja, denyut nadi kerjanya berjalan lambat naiknya, denyut nadi istirahat berjalan cepat turunnya. Daya tahan merupakan factor fisik yang sangat penting, yang menentukan prestasi seorang atlet, karena daya tahan yang baik seorang atlet akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk meraih prestasi akan lebih mudah.

Sebagaimana diketahui kemampuan daya tahan identik dengan sistem *energy aerob* ( $O_2$ ). Berarti kalau seorang atlet memiliki kemampuan daya tahan yang tinggi artinya memiliki sistem energi aerob baik yang bekerja pada tubuhnya. Hal ini ada hubungannya dengan jumlah  $O_2$  yang di proses dalam tubuh atlet pada saat bekerja atau berlatih maksimal atau lebih dikenal dengan

*VO<sub>2</sub> Max*. Terdapat keuntungan ganda dalam hal membangun *VO<sub>2</sub> max* yang besar yaitu memiliki penyediaan dalam menciptakan energy untuk bergerak tanpa batas, memiliki masa pemulihan (*recovery*) yang sangat cepat sehingga atlet dapat bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tuntutan energy dalam jumlah yang banyak akan di produksi melalui sistem aerobic melalui oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seseorang tergantung dari tinggi rendahnya *VO<sub>2</sub> max*. Seseorang yang memiliki *VO<sub>2</sub> max* yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktivitas daya tahan yang baik, tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu melakukan *recovery* (pemulihan) kondisi fisiknya lebih cepat dibandingkan dengan yang memiliki *VO<sub>2</sub> max* yang rendah (Sidik dkk 2019:156).

Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ketahanan olahragawan, jadi kemampuan ketahanan seseorang yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal (*VO<sub>2</sub> Max*). *VO<sub>2</sub> max* adalah ambilan oksigen selama eksersi maksimum.

Untuk melatih *VO<sub>2</sub> max* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, latihan harus menggunakan otot-otot besar tubuh secara intensif (terus menerus) dalam durasi yang relatif lama . Latihan yang baik untuk meningkatkan *VO<sub>2</sub> max* adalah jenis latihan *cardio* atau *aerobic*, latihan yang memicu detak jantung, paru dan sistem otot. Contoh latihan yang dapat dilakukan adalah lari diselingi *jogging* jarak jauh, *fartlek*, *circuit training*, *cross country*, *interval training*, atau kombinasi dan modifikasi dari latihan tersebut.

Latihan *circuit training* merupakan bentuk, model, atau metode dalam program latihan yang terdiri dari berbagai stasiun atau pos, dan seorang atlet harus menyelesaikan latihan di setiap posnya. *Circuit training* ialah salah satu dari latihan ketahanan dan mempunyai tujuan pada peningkatan kemampuan daya tahan  $VO_2 \max$  secara efektif. *Circuit training* merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi kemampuan kardiovaskular.

Latihan *cross country* adalah salah satu bentuk latihan pengembangan daya tahan *aerobic*, sebenarnya *cross country* sama dengan *jogging*. Akan tetapi *cross country* adalah *jogging* yang dilakukan dengan melintasi alam bebas, biasanya *cross country* dilakukan di daerah perbukitan atau pegunungan. Bentuk latihan ini mengurangi rasa bosan saat melakukan latihan, jadi atlet bisa tetap semangat dan bergairah dalam melakukan latihan.

Klub Habonaron Do Bona merupakan klub atletik yang berada di Kabupaten Simalungun, dari klub tersebut telah menghasilkan beberapa atlet berprestasi mulai dari tingkat daerah sampai tingkat nasional contohnya adalah Novita Sari Purba Juara 1 pada ajang Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) 2016 cabang olahraga lari 100 M Dan Pesta Rameria Simanjuntak Juara 2 pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROVSU) 2019 cabang olahraga lari jarak menengah 1500 M. Sudah banyak ajang yang diikuti oleh atlet dari klub ini contohnya ajang pertandingan resmi yang diagendakan oleh dinas pendidikan seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah Sumatera Utara (POPDAJU), O2SN, PORPROVSU, atau melalui ajang pertandingan tingkat daerah maupun nasional yang diikuti oleh para atlet dengan biaya sendiri. Namun belakangan ini prestasi atlet Klub Habonaron Do Bona mulai menurun prestasinya. Dari hasil pengamatan

dan wawancara bersama pelatih di lapangan diketahui bahwa secara teknik dasar sudah cukup baik, tetapi kondisi fisik masih belum optimal. Di Klub Habonaron Do Bona penulis melihat beberapa masalah seperti lelahnya kondisi fisik pada atlet sehingga hasilnya kurang maksimal.

Hal tersebut terlihat pada pertandingan acara Hari Olahraga Nasional (HAORNAS) tingkat kabupaten Simalungun 2021 pada cabang olahraga lari jarak jauh, dimana sebagian atlet banyak yang lama sampai di *finish*. Terlihat pada jumlah atlet yang semakin sedikit memenangkan final dari cabang lari jarak jauh 10 km pada tahun 2021 (Tabel 1.1). Hal ini disebabkan kurangnya latihan pada tahun 2020 porsi latihan dikurangi diakibatkan oleh Corona Virus 19 (Covid19), termasuk kurangnya latihan yang dapat meningkatkan daya tahan, dan kurangnya melakukan latihan yang berhubungan dengan peningkatan  $VO_2 Max$ . Ketika seseorang mempunyai nilai  $VO_2 Max$  yang baik maka seseorang itu mampu menyediakan oksigen sesuai dengan kebutuhannya dan sebaliknya ketika seseorang yang memiliki  $VO_2 Max$  yang rendah maka akan mengalami kesulitan mengatur oksigen yang dikonsumsi ketika melakukan aktifitas fisik sehingga mudah mengalami kelelahan.

Berdasarkan permasalahan dari uraian di atas maka peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dan *Cross Country* Terhadap Peningkatan  $VO_2 Max$ . Atlet Lari Jarak Jauh 10 Km Usia 16-19 Tahun Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun”

**Tabel 1.1** Data jumlah atlet yang memenangkan final tiap tahun.

No	Atlet yang juara	Tahun
1	8 Orang	2016
2	9 Orang	2017
3	8 Orang	2018
4	7 Orang	2019
5	(Covid 19)	2020
6	3 Orang	2021

### 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.) Latihan *circuit training* dan *cross country* belum pernah dilakukan
- 2.) Kondisi  $VO_2Max$  yang masih rendah
- 3.) Kebugaran jasmani dan kondisi fisik rata-rata kurang
- 4.) Penurunan prestasi
- 5.) Kurangnya latihan

### 1.3 Pembatasan Masalah

Dari latar belakang di atas maka dilakukan pembatasan masalah yaitu penelitian ini hanya meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dan *Cross Country* Terhadap Peningkatan  $Vo_2max$  Atlet Lari Jarak Jauh 10 Km Usia 16-19 Tahun Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun”

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah serta identifikasi masalah maka peneliti mengangkat permasalahan sebagai berikut “apakah terdapat pengaruh latihan *circuit training* dan *cross country* terhadap peningkatan  $VO_2 max$  atlet lari jarak jauh 10 km usia 16-19 tahun Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun”.

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh latihan *circuit training* dan *cross country* terhadap peningkatan  $VO_2 max$  atlet lari jarak jauh 10 km usia 16-19 tahun Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun

#### 1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat keberbagai pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, manfaat tersebut sebagai berikut:

##### a. Kepada Atlet

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet, khususnya meningkatkan  $VO_2 max$  atlet lari jarak jauh 10 km usia 16-19 tahun Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun

**b. Kepada Pelatih**

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih Klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun untuk meningkatkan kualitas fisik atlet terutama di kemampuan  $VO_2 Max$  atlet lari jarak jauh 10 km.

**c. Kepada Mahasiswa**

Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, semoga penelitian ini dapat membantu dan melancarkan dalam penulisan selanjutnya

