

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 menyatakan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Keolahragaan Nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. Tujuan dari keolahragaan nasional menurut Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 4 adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan: (1) Daya Tahan Jantung, paru-paru, dan peredaran darah (2) Komposisi tubuh, (3) Kekuatan dan Daya Tahan Otot, (4) Kelenturan sendi dan otot. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degenerative dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas

jasmani, seperti: penyakit jantung coroner, obesitas (kegemukan), dan kelelahan sendi dan otot (Nuh 2014:62).

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan dalam uraian dibawah ini adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*, atau ada yang menyebut *cardiovascular endurance*: *circulatory* adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah: *respiratory* dengan pernafasan (*cardio*) berasal dari kata *cardiac* yang berarti jantung. Oleh karena batasan daya tahan adalah (seperti yang diuraikan diatas) “kemampuan untuk bekerja (berlatih) dalam waktu yang lama” maka latihan-latihan untuk mengembangkan daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut.

Latihan kondisi fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh kemampuan fisik dalam melakukan tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi juga kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat. Latihan fisik juga berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik berat. Kesegaran jasmani wajib mutlak dimiliki oleh setiap individu sesuai dengan kebutuhan masing-masing sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan yang diharapkan. Terutama bagi atlet *Unimed Athletic Club* (UAC) supaya dapat melakukan aktifitas fisik dengan baik yang memicu semangat dalam melakukan latihan.

$VO_2 max$  adalah kecepatan terbesar oksigen dan merupakan ukuran mutlak kecepatan terbesar dimana seseorang dapat menyediakan energi ATP dengan metabolisme aerobik”. Banyak bentuk latihan olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan  $VO_2 max$  seseorang antara lain; *jogging*, renang, lari interval, lari fartlek, lari ditempat, lari lalu lintas alam, *cross county* dan lain-lain. Dalam penelitian ini akan diuraikan dua sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan (*endurance*) yaitu *interval training* dan *fartlek*.

Latihan interval adalah jenis olahraga yang menggabungkan latihan pendek dengan intensitas yang tinggi dan diulang-ulang, dan kemudian secara bertahap diikuti dengan durasi latihan yang lebih panjang untuk memulihkan diri. Metode latihan fartlek atau “*speedplay*” yang diciptakan Gosta Holmer dari Swedia, adalah suatu latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang.

Untuk itu, peneliti mencoba melakukan *Balke Test* (Lari selama 15 menit) sebagai data awal untuk mengetahui kondisi fisik dan daya tahan jantung paru pada atlet. Dimana *tes balke* adalah tes yang dilakukan dengan cara lari 15 menit dengan tujuan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani khususnya kardiovaskular, atau  $VO_2 max$ . Berdasarkan realita dilapangan setelah hasil *Balke Test* diperoleh peneliti bahwa tingkat  $VO_2 max$  Atlet Lari Jarak Menengah *UNIMED Athletic Club* (UAC) rata-rata kategori kurang dikarenakan para atlet disana masih baru. Peneliti ingin meningkatkan  $VO_2 max$  atlet agar menjadi lebih baik.

Unimed Atletik Club merupakan salah satu klub lari yang ada di Universitas Negeri Medan. Klub ini dalam mengadakan latihan dipimpin oleh

Sinung Nugroho sekaligus sebagai pelatih utama atletik yang ada di *Unimed Athletic Club* dan juga sebagai Dosen Universitas Negeri Medan.

Tabel 1.1 Biodata Atlet Lari Jarak Menengah Unimed Athletic Club (UAC)

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	USIA
1	Anggiat	Laki-Laki	19
2	Bertobat	Laki-Laki	20
3	Binsar	Laki-Laki	19
4	Daniel	Laki-Laki	20
5	Edi Agus	Laki-Laki	19
6	Kevin	Laki-Laki	19
7	Noel	Laki-Laki	20
8	Rivandi	Laki-Laki	19

*Unimed Athletic Club* mempunyai waktu latihan senin-sabtu dalam senin-sabtu memiliki 10 sesi latihan dimana perharinya mengabdikan 2 sesi latihan yaitu sesi pagi dan sesi sore. Sesi pagi dimulai dari jam 6.30-8.30 WIB dan sesi sore dimulai dari jam 16.00-17.30 WIB. Tempat latihannya di Stadion Unimed tepatnya pada kampus Universitas Negeri Medan.

Tabel 1.3 Norma Standarisasi Untuk  $VO_2max$  Dengan Tes Balke

Kategori	$VO_2max$
Baik Sekali	>61,0
Baik	55,10 - 60,90
Sedang	49,20 - 55,00
Kurang	43,30 - 49,10
Kurang sekali	<43,20

Sumber : Harsuki, Jakarta (2003)

Untuk itu peneliti ingin sekali meneliti kondisi daya tahan cardiovascular atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club terutama mengenai  $VO_2 max$ . Untuk lebih jelasnya apakah atlet lari jarak menengah memiliki  $VO_2 max$  yang baik?. Jadi untuk itu peneliti harus mengambil data awal terlebih dahulu yaitu menggunakan *tes balke* (lari 15 menit) terhadap atlet lari jarak menengah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merasa termotivasi untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui latihan yang efektif untuk peningkatan  $VO_2 max$  pada atlet jarak menengah *Unimed Athletic Club* (UAC), jadi demi mewujudkan hal tersebut maka bentuk penelitiannya berjudul “Pengaruh Latihan Lari Interval dan Latihan Lari *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $VO_2 max$  Pada Atlet Lari Jarak Menengah *UNIMED Athletic Club* (UAC)”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kebugaran jantung dan paru masih rendah.
2. Kondisi fisik atlet rata-rata kurang.
3. Dikarenakan atlet masih baru masuk ke club.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian adalah Pengaruh latihan lari interval dan latihan lari *fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2 max$  pada Atlet Lari Jarak Menengah *Unimed Athletic Club* (UAC).

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh latihan lari interval dan lari fartlek terhadap peningkatan  $VO_2max$  pada Atlet Lari Jarak Menengah *Unimed Athletic Club* (UAC)?”.

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari interval dan latihan lari fartlek terhadap peningkatan  $VO_2max$  pada Atlet Lari Jarak Menengah UNIMED Atletik Club (UAC).

#### 1.6 Kegunaan Penelitian

##### 1.6.1 Kegunaan Teoritis

- Sebagai bahan masukan terhadap pelatih dan juga pada Atlet Lari Jarak Menengah UNIMED Atletik Club (UAC) dalam peningkatan  $VO_2max$ .

##### 1.6.2 Kegunaan Praktis

- Bagi penulis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan sebagai bahan pertimbangan penelitian untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan lebih baik lagi.