

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, memperkuat otot, serta membentuk karakter, kedisiplinan, dan kualitas manusia. Menurut UNESCO (2015), olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi media pembelajaran, kompetisi, serta sarana untuk mencapai prestasi. Dalam konteks pembangunan manusia, olahraga berfungsi strategis sebagai wahana pembinaan prestasi dan peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Salah satu cabang olahraga yang paling fundamental adalah atletik, yang sering disebut sebagai "ibu dari segala olahraga" karena gerakan dasarnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar menjadi dasar hampir seluruh aktivitas jasmani. Di Indonesia, kedudukan olahraga ditegaskan dalam **Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan**, yang menyebutkan bahwa penyelenggaraan olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi, serta menanamkan nilai moral dan akhlak mulia (Pemerintah RI, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan olahraga, termasuk cabang atletik, merupakan bagian strategis dalam mendukung pembangunan nasional.

Dalam cabang atletik, nomor lari jarak menengah 1.500 meter menjadi salah satu nomor bergengsi karena menuntut kombinasi kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan strategi. Untuk dapat mencapai performa optimal, seorang atlet membutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi. Indikator utama kapasitas aerobik adalah **Volume Oksigen Maksimal (VO_2Max)**. Bassett dan Howley (2000) menjelaskan bahwa

VO₂Max merupakan indikator terbaik dari kemampuan sistem transportasi oksigen dalam tubuh, sekaligus prediktor penting performa atlet lari jarak menengah hingga jauh.

Latihan menjadi faktor utama dalam meningkatkan *VO₂Max*. Dua metode yang umum digunakan adalah *Fartlek* dan *cross country*. Latihan *Fartlek* dilakukan dengan variasi kecepatan dan intensitas dalam satu sesi latihan sehingga mampu melatih sistem aerobik sekaligus anaerobik. Sementara itu, latihan *Cross Country* dilakukan di lintasan dengan variasi medan seperti perbukitan atau jalur alami yang tidak rata, yang merangsang sistem kardiovaskular dan otot untuk bekerja lebih keras. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kedua metode ini efektif. Gumantan dan Fahrizqi (2020) menemukan bahwa latihan *Fartlek* dan *Cross Country* sama-sama meningkatkan *VO₂Max* pada atlet futsal. Demikian pula, Aridin, Maulana, dan Bachtiar (2023) melaporkan adanya peningkatan *VO₂Max* yang signifikan pada pemain sekolah sepak bola setelah mengikuti kedua metode latihan tersebut. Festiawan et al. (2021) juga menegaskan bahwa *Fartlek*, interval, dan circuit training sama-sama berkontribusi pada peningkatan *VO₂Max*, meski dengan hasil yang bervariasi.

Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi di daerah, khususnya di Kabupaten Tapanuli Utara, Atletik Taput *Club* (ATC) merupakan klub yang aktif membina atlet lari jarak menengah. Namun, pelaksanaan program latihan yang sistematis dan berbasis ilmiah masih menjadi tantangan utama, mengingat keterbatasan fasilitas, minimnya pelatih dengan kompetensi fisiologis olahraga, serta belum adanya standar baku dalam pemilihan metode latihan efektif yang dapat menunjang peningkatan kapasitas aerobik, terutama *VO₂Max*.

Berdasarkan hasil observasi awal, kondisi *VO₂Max* atlet ATC masih berada di bawah standar ideal untuk nomor 1500 meter. Hal ini terlihat dari kecenderungan atlet mengalami kelelahan pada fase pertengahan hingga akhir lomba, terutama pada 400 meter terakhir, yang menunjukkan keterbatasan kapasitas aerobik. Selain itu, daya tahan kardiovaskular para atlet belum stabil, sehingga mereka kesulitan mempertahankan tempo lari dalam durasi menengah hingga panjang, serta membutuhkan waktu pemulihan yang relatif lebih lama dibandingkan standar atlet pada umumnya. Observasi juga mengungkapkan bahwa program latihan di ATC masih bersifat konvensional. Evaluasi kondisi fisik atlet lebih banyak didasarkan pada pengamatan subjektif pelatih, bukan pada pengukuran fisiologis yang objektif seperti uji *VO₂Max*. Kondisi geografis Tapanuli Utara yang sebenarnya mendukung untuk latihan lintas alam, seperti medan berbukit dan jalur lintasan alami, juga belum dimanfaatkan secara maksimal dalam program latihan. Situasi ini memperlihatkan bahwa meskipun metode *Fartlek* dan *Cross Country* telah dikenal, keduanya belum diterapkan secara sistematis dan terukur untuk meningkatkan *VO₂Max* para atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirancang untuk menguji efektivitas latihan *Fartlek* dan *Cross Country* terhadap peningkatan *VO₂Max* atlet lari jarak menengah 1.500 meter di ATC. Pengukuran dilakukan menggunakan metode lapangan standar seperti *Bleep Test* (Léger & Lambert, 1982). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan program latihan berbasis bukti (evidence-based training) yang sesuai dengan kondisi geografis dan sumber daya lokal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan terkait dengan perbedaan latihan *Fartlek* dan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2Max atlet lari jarak menengah akan dikaji lebih jauh yaitu:

1. Rendahnya VO_2Max Atlet ATC

Berdasarkan hasil observasi awal, rata-rata VO_2Max atlet ATC masih berada di bawah standar optimal untuk nomor lari jarak menengah 1500 meter. Kondisi ini terlihat dari daya tahan kardiovaskular yang kurang stabil, kelelahan lebih cepat pada fase pertengahan hingga akhir lomba, serta waktu pemulihan (recovery) yang relatif lama setelah latihan intensif.

2. Program Latihan yang Belum Sistematis

Metode latihan yang diterapkan masih bersifat konvensional dan lebih mengandalkan pengalaman pelatih daripada pendekatan ilmiah. Tidak ada standar baku mengenai intensitas, volume, durasi, serta variasi metode latihan. Program latihan *Fartlek* dan *Cross Country* memang pernah diterapkan, tetapi belum dievaluasi secara terukur efektivitasnya dalam meningkatkan VO_2Max .

3. Evaluasi dan Monitoring Kondisi Fisik yang Terbatas

Penilaian kondisi fisik atlet masih dominan dilakukan secara subjektif oleh pelatih. Tes kebugaran seperti *Bleep Test* atau *Cooper Test* jarang digunakan secara rutin. Akibatnya, perkembangan VO_2Max tidak terdokumentasi dengan baik dan sulit menjadi dasar untuk perbaikan program latihan.

4. Keterbatasan Sarana dan Pemanfaatan Sumber Daya Lokal

Fasilitas olahraga yang tersedia di ATC masih terbatas, sehingga variasi latihan kurang maksimal. Padahal kondisi geografis Tapanuli Utara sebenarnya sangat mendukung untuk latihan *Cross Country* karena memiliki banyak lintasan alami seperti perbukitan dan jalan setapak. Namun, potensi ini belum dimanfaatkan secara optimal.

5. Kurangnya Kompetensi Pelatih dalam Fisiologi Olahraga

Sebagian besar pelatih di ATC belum memiliki latar belakang pendidikan khusus dalam fisiologi olahraga. Hal ini membuat penyusunan program latihan kurang berbasis sains, terutama dalam merancang latihan yang spesifik untuk meningkatkan VO_2Max . Keterbatasan akses terhadap literatur ilmiah terbaru juga memperburuk kondisi tersebut.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi pada pengaruh latihan *Fartlek* dan latihan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah 1500 meter yang tergabung dalam Atletik Taput *Club* (ATC). Penelitian ini tidak membahas aspek lain seperti teknik lari, faktor nutrisi, psikologis, maupun jenis latihan fisik lainnya. Subjek dalam penelitian ini dibatasi hanya pada atlet berusia remaja yang aktif mengikuti program latihan di ATC, dengan pelaksanaan latihan terkontrol selama periode tertentu dan pengukuran VO_2Max menggunakan metode *Bleep Test*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah 1500 meter di Atletik Taput *Club* (ATC)?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah 1500 meter di Atletik Taput *Club* (ATC)?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah 1500 meter di ATC.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah 1500 meter di ATC.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun pihak-pihak lainnya. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, maka manfaat yang diharapkan dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam kajian tentang metode latihan untuk meningkatkan kapasitas VO_2Max pada atlet lari jarak menengah.

2. Hasil penelitian ini dapat memperkaya referensi ilmiah dalam bidang fisiologi olahraga dan metode pelatihan aerobik, serta menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan perbandingan efektivitas latihan *Fartlek* dan *Cross Country* dalam konteks olahraga prestasi.

b. Manfaat Praktis

1. Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atletik sebagai dasar ilmiah dalam menyusun dan memilih metode latihan yang tepat guna meningkatkan VO_2Max atlet, khususnya atlet lari jarak menengah.
2. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *Fartlek* dan latihan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2max lari jarak menengah.
3. Bagi penulis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman empiris dan pemahaman ilmiah yang mendalam mengenai efektivitas metode latihan *Fartlek* dan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah.