

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah dikenal dan biasa dilakukan oleh setiap individu. Berbagai jenis olahraga dari yang murah dan mudah dilakukan, seperti jogging dan senam massal, sampai dengan olahraga yang relatif tinggi tingkat kesulitannya dan memerlukan biaya. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata Olah dan kata Raga. Pengertian olahraga menurut UNESCO adalah aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai pembelajaran, kompetisi dan juga prestasi dalam setiap individu atau kelompok. Olahraga memiliki peran yang penting dan strategis di era modern. Menurut Muhammad Nur (2015:24), olahraga adalah proses mempersiapkan fisik dan mental anak secara sistematis untuk mencapai prestasi yang optimal kualitas kinerja dengan cara diberikan secara teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang beban pelatihan (Muhammad Amin Syahputra, Sanusi Hasibuan, 2021).

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *atlon*, *atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar. Olahraga atletik mula-mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Salah satu nomor lari dalam cabang atletik adalah lari jarak menengah. Lari jarak menengah adalah salah satu nomor pada cabang

perlombaan atletik yang harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan atau *speed endurance* yang kuat, mulai *start* sampai *finish*.

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi. Kondisi fisik merupakan salah satu program pokok untuk pembinaan atlet untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu cabang olahraga. Salah satu cara untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik adalah seorang pelatih menyiapkan program latihan yang memadai, tidak hanya tentang teknik, taktik dan mental saja. Namun faktor fisik adalah salah satu hal yang paling penting, banyak metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut salah satunya adalah latihan daya tahan atau *endurance* pada atlet lari jarak 1500 Meter.

Daya tahan atau *endurance* 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 bahasan 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.

VO_{2max} 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_2max seseorang antara lain; *jogging*, renang, lari ditempat, lari lintas alam, *tabata training*, *intensive interval run* dan lain-lain.

Tabata training diciptakan seorang dokter dan ahli kondisi fisik dari Jepang sekitar tahun 1996 oleh Dr. Izumi Tabata. *Tabata training* adalah latihan yang mudah untuk diaplikasikan disegala cabang olahraga karena *tabata* adalah metode latihan intensitas tinggi yang dilakukan dengan cara menggabungkan beberapa gerakan latihan menjadi satu rangkaian yang melibatkan banyak gerakan otot sehingga sangat cocok untuk diterapkan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan (VO_2max) atlet. Latihan *interval* merupakan latihan untuk mengembangkan daya tahan Karena itu, jarak yang ditempuh biasanya jauh pelarinya tidak terlalu cepat (*slow pace*). Latihan *interval* adalah suatu sistem latihan yang diselingi *interval-interval* yang berupa masa istirahat. Misalnya lari – istirahat – lari lagi – istirahat lagi dan seterusnya. Dengan latihan *interval* akan meningkatkan kemampuan peredaran darah dan paru-paru beserta sistem pernafasannya, atau yang sering disebut *cardiovascular respiration*, (Pratama et al., 2017).

Tapanuli Tiger Athletic Club merupakan salah satu Klub Atletik yang ada di Kecamatan Siborongborong, Kabupaten Tapanuli Utara. Klub ini dalam mengadakan latihan di pimpin oleh Ronny Siringoringo, S.Pd., M.Or sekaligus sebagai pelatih utama atletik yang ada di Tapanuli Tiger Athletic Club dan juga sebagai guru di SMA Negeri 1 Siborongborong.

Dugaan dari hasil observasi dan wawancara pelatih, yang menyebabkan kurangnya daya tahan kardiovaskular adalah minimnya latihan yang diberikan untuk meningkatkan VO_2max . Untuk mendapat data yang benar peneliti melakukan

tes pendahuluan pada Kamis, 6 Juni 2024 untuk menguatkan penjelasan. Dari hasil tes awal yang dilakukan 8 atlet tidak ada atlet yang mendapatkan kategori sangat baik, yang mana persentase hasil tes awal *bleep test* tidak ada atlet yang mendapatkan hasil sangat baik dimana persentasenya menunjukkan 30% untuk kategori sangat kurang dan 40% untuk kategori sedang dan 30% untuk kategori baik.

Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui latihan yang lebih baik untuk meningkatkan $V\dot{O}_2\text{max}$ pada atlet lari jarak menengah Tapanuli Tiger Athletic Club, dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “Perbedaan Pengaruh *Tabata Training* dan *Intensive Interval Run* terhadap peningkatan *Endurance* pada atlet putra lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan terkait dengan *perbedaan tabata training* dengan *intensive interval run* terhadap peningkatan *endurance* atlet lari jarak menengah akan dikaji lebih jauh yaitu:

1. Kurang baiknya kondisi fisik atlet 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club* pada bagian daya tahan
2. Kurangnya kemampuan daya tahan dalam mempertahankan kecepatan
3. Kurang efektifnya program latihan yang bertujuan daya tahan
4. Kurangnya jenis program latihan yang bertujuan meningkatkan daya tahan
5. Kurang berprestasinya atlet lari 1500 meter putra *Tapanuli Tiger Athletic Club*

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, maka penelitian ini perlu dilihat pembatasan masalah yaitu untuk melihat “perbedaan pengaruh *tabata training* dengan *intensive interval run* terhadap peningkatan *endurance* pada atlet lari jarak 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*”.

1.4 Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh *tabata training* terhadap peningkatan *endurance* pada atlet lari jarak 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club* ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *intensive interval run* terhadap peningkatan *endurance* pada atlet lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club* ?
3. Manakah pengaruh latihan yang lebih baik terhadap peningkatan *endurance* atlet lari jarak 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club* ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah

1. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *tabata training* untuk peningkatan *endurance* atlet lari jarak 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*.
2. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *intensive interval run* untuk peningkatan *endurance* atlet lari jarak 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*.

3. Metode manakah yang lebih baik diantara *tabata training* dengan latihan *intensive interval run* terhadap peningkatan *endurance* pada atlet lari jarak 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pihak lainnya. Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atletik dalam memilih program latihan peningkatan *endurance* atlet lari khususnya lari jarak 1500 Meter.
2. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *tabata training* dan latihan *intensive interval run* terhadap peningkatan *endurance*.
3. Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah dan mendapat pengetahuan yang lebih konkrit dari dua bentuk metode *tabata training* dengan latihan *intensive interval run* terhadap peningkatan *endurance* pada atlet lari jarak menengah.