

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sikap kebiasaan dan kegemaran berolahraga memang sejak dahulu telah dimiliki oleh bangsa Indonesia terutama olahraga tim, beraneka ragam olahraga tim yang tumbuh dengan amat subur di kalangan masyarakat Indonesia, mulai dari sepakbola, futsal, basket dan bola voli. Olahraga yang sejenis ini diterima dengan sangat baik di lingkungan masyarakat. Demikian halnya dengan olahraga bola voli. Olahraga ini sangat digemari masyarakat karena tidak terlalu membutuhkan lapangan yang begitu luas dan olahraga ini tidak membutuhkan biaya mahal untuk memainkannya.

Pembinaan olahraga bola voli di Indonesia begitu pesat akibat dari seringnya ada pertandingan bola voli yang ditayangkan televisi sehingga menarik hati pembina untuk mendirikan tempat latihan bola voli sehingga eksistensi atlet-atlet bola voli baik di forum nasional maupun internasional tidak diragukan lagi. Salah satunya adalah Ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala yang secara terus menerus membina siswa siswa untuk berlatih bola voli. Semua ini berkat kerjasama yang baik antara pembina dan pelatih serta pengurus dalam memberikan latihan pada anak asuhnya. Sehingga dengan adanya kerjasama, para pelatih dapat memberikan bentuk bentuk latihan yang mengkhususkan pada cabang olahraga ini.

Ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala memiliki sarana dan prasarana yang lengkap. Siswa siswa Ekstrakurikuler bola voli sering mengikuti pertandingan di kecamatan maupun di tingkat daerah.

Ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala memiliki 2 orang guru dan sekaligus pelatih, setiap guru/ pelatih memiliki tugas dan peranannya masing-masing. Ekstrakurikuler ini juga sudah melahirkan atlet sampai di tingkat provinsi, dan selalu mengirim atletnya di setiap ada kejuaraan baik antar kecamatan bahkan sampai tingkat daerah. Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kuala melatih siswa siswa yang pada umumnya yang memang gemar bermain bola voli untuk menjadi seorang pemain bola voli yang berprestasi. Prestasi olahraga tidak timbul begitu saja ataupun secara kebetulan melainkan karena adanya faktor faktor yang mendukung dalam kegiatan olahraga itu sendiri baik diri atlet maupun dari luar dirinya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dari pelatih, ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala, atletnya sudah menguasai teknik bermain bola voli dengan baik dan benar, namun masih ada terlihat kekurangan pada saat pertandingan. Hal ini dapat terlihat pada saat atlet mengikuti pertandingan persahabatan dengan klub Ekstakurikuler. Pada kenyataannya beberapa atlet pada saat akhir-akhir set mengalami kelelahan.

Pada saat bertanding para atlet sering mengalami kelelahan, pelatih mengatakan bahwa terdapat kurangnya daya tahan $VO_2 Max$ pada siswa *ekstrakurikuler* bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala. Kurangnya daya tahan

VO2Max siswa ekstrakurikuler bola voli putra dapat dipengaruhi oleh kurangnya daya tahan jantung paru yang menyebabkan atlet cepat mengalami kelelahan.

Untuk itu penulis tertarik menawarkan program latihan berbeban yang di duga dapat meningkatkan *VO₂ Max* pada siswa *ekstrakurikuler* bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala dengan memakai prinsip overload, agar sistem dalam tubuh mendapat tekanan untuk mencapai fungsi potensial secara maksimal.

Setelah mendapat informasi dari pelatih, peneliti membuat suatu tes pendahuluan yaitu *Bleep Test* atau tes untuk mengetahui kemampuan daya tahan *VO₂ Max*. Dari hasil tes peneliti mendapat hasil tes 45% siswa berada pada katagori jelek, 30% siswa berada pada katagori dibawah rata-rata, 20% siswa berada pada katagori rata-rata, dan 5% siswa berada pada katagori di atas rata-rata. Berdasarkan hasil kemampuan daya tahan *VO₂ Max* atlet *ekstrakurikuler* Bola Voli putra SMA Negeri 1 Kuala masih dikategori jelek. Karena dari 20 atlet yang dites tidak ada yang memperoleh kategori *Excellent*.

Berdasarkan hasil tes di atas, maka dapat disimpulkan kemampuan *VO₂ Max* siswa *ekstrakurikuler* bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala masih perlu di tingkatkan lagi. Kondisi ini disebabkan oleh banyak faktor. Faktor-faktor ini dapat berupa kurangnya kemampuan daya tahan jantung paru dalam mengambil dan mendistribusikan oksigen ke darah dimana oksigen tersebut sangat dibutuhkan dalam proses pembakaran sehingga tersedia cukup energi dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama. Hal tersebut akan mempengaruhi konsentrasi dalam melakukan pada saat pertandingan berlangsung. Akibat lemahnya faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi penampilan siswa dalam bertanding.

Sesuai dengan prinsip beban-beban tersebut haruslah disesuaikan dengan kondisi setiap atlet, karena setiap siswa mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Dengan berpedoman pada pendapat di atas maka dapat di susun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik sesuai dengan apa yang telah menjadi tujuan latihan itu.

Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan $VO_2 Max$, yaitu dengan menggunakan berbagai bentuk latihan seperti *Circuit Training*, *Fartlek*, *Countinues Run*, *Interval 30/30*. Dari beberapa bentuk latihan yang ada peneliti memilih bentuk latihan *interval 30/30* dan *interval 60/60* dalam meningkatkan daya tahan $VO_2 Max$.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval 30/30* Dengan Latihan *Interval 60/60* Terhadap Peningkatan $VO_2 Max$ Pada Siswa Bola Voli Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 KualaTahun 2016”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi peningkatan $VO_2 Max$ pada *Interval 60/60* ? Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan $VO_2 Max$ pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala? Apakah latihan *interval 30/30* dapat meningkatkan $VO_2 Max$ pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala? Apakah latihan *interval 60/60* dapat meningkatkan $VO_2 Max$ pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala? Bentuk

latihan manakah yang lebih berperan dalam meningkatkan $VO_2 Max$, apakah latihan *interval* 30/30 atau latihan *interval* 60/60.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menjelaskan masalah yang menjadi sasaran penelitian maka penelitian ini dibatasi pada kemampuan daya tahan $VO_2 Max$ yang diukur dengan *bleep test*. Adapun variabel yang diteliti yaitu berupa dua variabel bebas yakni latihan *interval* 30/30 dengan *interval* 60/60 dan satu variabel terikat yakni kemampuan daya tahan $VO_2 Max$. Serta yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala sebanyak 20 orang.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian yang terdapat dalam pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang dapat diteliti yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *interval* 30/30 terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh latihan *interval* 60/60 terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala tahun 2016?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *interval* 30/30 dengan latihan *interval* 60/60 terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *interval* 30/30 terhadap peningkatan *VO₂ Max* pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala tahun 2016.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *interval* 60/60 terhadap peningkatan *VO₂ Max* pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala tahun 2016.
3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan *interval* 30/30 dan *interval* 60/60 terhadap peningkatan *VO₂ Max* pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala tahun 2016.

F. Manfaat penelitian

Dari kegiatan penelitian ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga. Oleh karna itu peneliti diharapkan dapat :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan Pembina olahraga khususnya untuk siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kuala tahun 2016.
2. Sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan Pembina prestasi olahraga khususnya cabang olahraga bola voli.
3. Menambah pengetahuan para pelatih khususnya cabang olahraga bola voli 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 bola voli.
5. Bermanfaat bagi kalangan olahragawan khususnya bola voli dalam pembinaan atlet.
6. Memberi pengalaman yang berharga kepada peneliti dalam melakukan penelitian