

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). Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu, dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Olahraga juga

menurut Cholik Mutoir diartikan sebagai proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dapat membantu perkembangan yang membina potensi jasmaniah dan rohaniyah . Di era modern saat ini masyarakat banyak menyalurkan hobi, bakat, dan cita-citanya melalui kegiatan olahraga salah satunya cabang olahraga atletik.

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.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade modern dan banyak digemari banyak kalangan dan pertandingan yang sangat bergengsi dengan beberapa nomornya kerjanya. Cabang olahraga atletik dilaksanakan disemua Negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, menurut (Tefu, 2019) komponen kondisi fisik merupakan komponen yang paling dasar dalam latihan untuk meningkatkan performa dalam mencapai prestasi.(Gaos Sungkawa et al., 2020)

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Hal yang pertama perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan/stamina dari masing-masing pelari. Untuk mencapai sasaran kegiatan ini dibutuhkan latihan yang tekun, kontinyu dan cermat dalam menetapkan jadwal latihan agar tujuan tercapai. Oleh karena itu untuk memperoleh keberhasilan pencapaian prestasi olahraga diperlukan proses berlatih dan melatih olahraga yang melibatkan atlet, pelatih dan unsur-unsur pendukung lainnya.

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 menggunakan latihan Interval dan latihan Fartlex untuk meningkatkan kondisi fisik atau VO^2_{max} para atlet lari jarak menengah.

Daya tahan kardiovaskuler merupakan unsur kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan pada cabang olahraga lari jarak menengah dan jarak jauh . Budiwanto (2015:110) menjelaskan bahwa, daya tahan kardiovaskuler didefinisikan sebagai kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk

memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Dalam hal ini $V\dot{O}_2^{max}$ (Volume oksigen maksimal) sebagai indikator dari daya tahan kardiovaskuler, apabila seseorang memiliki $V\dot{O}_2^{max}$ yang tinggi maka daya tahan kardiovaskuler orang tersebut juga tinggi, sesuai dengan pendapat Budiwanto (2014:174) yang mengungkapkan bahwa, kapasitas yang lebih tinggi untuk menyampaikan dan menggunakan oksigen (isapan oksigen = *oxygen uptake*) merupakan indikasi dari sistem kardiovaskuler yang lebih efisien (Ilmiyanto & Budiwanto, 2017)

$V\dot{O}_2^{max}$ (Volume Oksigen Maksimal) adalah volume oksigen yang dapat digunakan otot dalam proses sintesis cadangan energi aerobik dengan satuan mililiter oksigen per kilogram berat badan dalam waktu satu menit. Wiarto (2013:13) juga menjelaskan bahwa, $V\dot{O}_2^{max}$ adalah jumlah oksigen yang digunakan oleh otot selama interval tertentu (biasanya 1 menit) untuk metabolisme sel dan memproduksi energi, $V\dot{O}_2^{max}$ adalah volume maksimum oksigen yang dapat digunakan permenit (Ilmiyanto & Budiwanto, 2017).

Kapasitas aerobik seorang atlet menentukan cepat atau lambatnya terjadi kelelahan (Rachmawan et al., 2016). $V\dot{O}_2^{max}$ juga dapat dijadikan sebagai indikator dari besarnya kapasitas sintesis cadangan energi aerobik seseorang.

Apabila seseorang memiliki kapasitas sintesis cadangan energi aerobik yang besar maka orang tersebut akan lebih banyak menggunakan sistem energi aerobik daripada sistem energi anaerobik dalam setiap aktivitasnya.

VO_2max dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, VO_2max dipakai

sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi yang dimaksud dengan VO_2Max adalah Daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO_2Max . VO_2Max adalah pengambilan oksigen (*oxygen intake*) selama upaya maksimal (Aditya Gumantan, 2020).

Untuk mengetahui volume oksigen maksimal VO_2Max , dapat dilakukan dengan cara tes. Tes VO_2Max dapat dilakukan di laboratorium menggunakan tes kapasitas aerobik, antara lain tes lari 12 menit, tes lari 15 menit, tes lari tahap (*Bleep Test*), dan test bangku *Harvard Test* (Imran Akhmad, 2019:148). Powers, Dodd, Jackson (2011:59) berpendapat bahwa *“The most accurate means of measuring cardiorespiratory fitness is the laboratory assessment of VO_2Max . One of the simplest and most accurate assessment of cardiorespiratory fitness is the 1.5-mile run test”*. Yang dapat diartikan bahwa cara yang paling akurat untuk mengukur kebugaran kardiovaskuler adalah penilaian laboratorium VO_2Max (Ilmiyanto & Budiwanto, 2017).

Adapun bentuk latihan daya tahan yang lain adalah Fartlek, latihan ini berlari sekitar 8-14 km memakai berbagai tingkat dan bentuk kecepatan pada saat melakukan lari jauh yang berlangsung lama. Menurut sidik (2019: 165) Fartlek merupakan bentuk latihan daya tahan aerob yang memuat unsur kecepatan, kekuatan. Sedangkan menurut Harsono (2018:18) mengatakan bahwa fartlek merupakan suatu system latihan kontinu dengan interval-interval lari cepat

dan pelan sebagai *recovery*. Latihan ini sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang kondisinya bervariasi, salah satu contohnya adalah di pegunungan, bukit, pantai dan sebagainya.

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).

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 Atletik Club dan juga sebagai Dosen Universitas Negeri Medan.

Tabel 1.1. Biodata atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC)

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	USIA
1	Anggiat	Laki-Laki	19
2	Binsar	Laki-Laki	19
3	Rivandi	Laki-Laki	19
4	Bunayya	Laki-Laki	20
5	Daniel	Laki-Laki	20
6	Edi	Laki-Laki	19
7	Erwin	Laki-Laki	21
8	Putra	Laki-Laki	19

Unimed Atletik Club Medan mempunyai waktu latihan senin-sabtu dalam senin-sabtu memiliki 10 sesi latihan dimana perharinya menghabiskan 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 tepat pada kampus Universitas Negeri Medan.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dari peneliti adanya observasi dan wawancara yang dilakukan pada suatu klub atletik di Universitas Negeri Medan yaitu Unimed Atletik Club (UAC) memiliki $V0^2max$ yang kurang baik itu terlihat pada saat atlet mengikuti perlombaan resmi seperti pertandingan kejuaraan provinsi yang dimana atlet jarak menengah selalu mengalami kelelahan yang cepat dan saat pertandingan pace lari yang cepat tidak dapat bertahan lama dipakai atlet dan juga atlet jarak menengah di Unimed Atletik Club ini masih terbilang baru karena atlet lari jarak menengah disini baru bergabung latihan sejak kuliah di Universitas Negeri Medan.

Untuk itu peneliti tertarik meneliti kondisi daya tahan kardiovaskular atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club terutama mengenai $V0^2max$. Untuk lebih jelasnya apakah atlet lari jarak menengah memiliki $V0^2max$. Peneliti sebelum meneliti telah melakukan pengambilan data dengan mengadakan tes $V0^2max$ dengan menggunakan *Bleep test* terhadap atlet lari jarak menengah.

Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui latihan yang lebih baik untuk meningkatkan $V0^2max$ pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC), dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul “Perbedaan Pengaruh latihan interval dan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V0^2max$ pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan terkait dengan perbedaan latihan interval dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V0^2_{max}$ atlet lari jarak menengah akan dikaji lebih jauh yaitu:

1. sedikitnya pemahaman tentang latihan interval dengan latihan *fartlek* di Unimed Atletik Club (UAC).
2. Memahami perbedaan latihan interval dengan latihan *fartlek* pada atlet lari jarak menengah.
3. Membandingkan efektif latihan interval dengan latihan *fartlek* pada peningkatan daya tahan kecepatan atlet lari jarak menengah.

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 latihan interval dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V0^2_{max}$ pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC)”.

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 latihan interval terhadap peningkatan $V0^2_{max}$ pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club ?

2. Apakah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V_{O_2}^{max}$ pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club ?
3. Manakah pengaruh latihan yang lebih baik terhadap peningkatan $V_{O_2}^{max}$ atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah

1. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan interval untuk peningkatan $V_{O_2}^{max}$ atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC).
2. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *fartlek* untuk peningkatan $V_{O_2}^{max}$ atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC).
3. Metode manakah yang lebih baik diantara latihan interval dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V_{O_2}^{max}$ pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC).

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. Manfaat Teoritis
 - a) Untuk memperoleh informasi mengenai peningkatan peningkatan $V_{O_2}^{max}$ latihan interval dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V_{O_2}^{max}$ pada atlet lari jarak menengah

b) Menambah pengetahuan dan pengalaman untuk mengkaji permasalahan tentang peningkatan $V\dot{O}_2max$ pada atlet lari jarak menengah dari berbagai macam metode latihan dalam cabang olahraga atletik.

2. Manfaat Praktis

a) Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atletik dalam memilih program latihan peningkatan $V\dot{O}_2max$ atlet lari khususnya lari jarak menengah.

b) Dapat mengetahui manfaat dari latihan interval dan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V\dot{O}_2max$.

c) Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah dan mendapat pengetahuan yang lebih konkrit dari dua bentuk metode latihan interval dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $V\dot{O}_2max$ pada atlet lari jarak menengah