

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam usaha pencapaian tujuan pembangunan nasional yang dilaksanakan secara berencana dan bertahap untuk segala bidang diperlukan usaha usaha untuk lebih mengupayakan dan mendayagunakan sumber sumber yang ada. Sumber daya manusia merupakan salah satu sumber daya yang penting di perhatikan dan ditingkatkan kualitasnya. Salah satu upaya peningkatan sumber daya manusia adalah melalui usaha pendidikan keolahragaan, pelatihan dan pembinaan kondisi fisik.

Kegiatan olah raga saat ini telah menjadi kebutuhan setiap individu, karena kegiatan olah raga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan berolahraga dapat menciptakan rasa nasionalisme dan menumbuhkan rasa keimanan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa selain itu dengan berolahraga dapat meningkatkan serta menyehatkan system kerja organ organ tubuh, meningkatkan metabolisme tubuh sehingga pada akhirnya akan diperoleh jiwa dan raga yang sehat.

Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa Faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu 1. Faktor fisik 2. Faktor teknik, 3. Faktor taktik dan 4. Faktor mental. Faktor fisik yang baik menjadi hal dasar yang harus dimiliki seorang atlit agar dapat menjadi juara. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam mengikuti program latihan dan pada saat bertanding. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara

baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga memungkinkan atlit untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Peningkatan kondisi fisik akan berpengaruh terhadap peningkatan dalam 1. Kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, 2. peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, daya tahan, koordinasi keseimbangan dan lain lain komponen kondisi fisik, 3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4. Pemulihan yang lebih cepat dari organ-organ tubuh setelah latihan serta, 5. Respon yang lebih cepat dari organism tubuh bilasewaktu waktu di perlukan. (harsono, 2001: 153).

Salah satu komponen dalam menentukan kondisi fisik seorang atlit adalah daya tahan (*Endurance*). Tolak ukur yang sering dipakai dalam menentukan daya tahan adalah kemampuan tubuh atlit dalam mengambil oksigen secara maksimal. ( $VO_2Max$ ).

Menurut pate dkk (1993:252) tenaga *aerobic* maksimal sering disebut penggunaan oksigen maksimal, yaitu tempo tercepat tubuh seorang untuk menggunakan oksigen selama olahraga. Tenaga *aerobic* maksimal tersebut sering disebut sebagai  $VO_2Max$ . peningkatan daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory Endurance*) terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga *aerobic* maksimal ( $VO_2Max$ ) dan ambang *aerobic*.

Dalam merancang program latihan daya tahan, pelatih harus menentukan cara, frekuensi, lamanya latihan dan intensitas latihan. Cara latihan sesuan akan dapat meningkatkan angka metabolisme *aerobic* tubuh ( $VO_2$ ), meningkatkan denyut jantung dan memungkinkan peningkatan tersebut dipertahankan dalam waktu lama. Frekuensi latihan yang sesuai akan dapat menghasilkan peningkatan kesegaran jantung paru, baik bagi pemula juga bagi para olahragawan. Bagi para

pemula peningkatan kesegaran jantung paru dapat diperoleh melalui latihan dengan frekuensi sedikitnya 2 kali dalam seminggu, namun bagi para olahragawan memerlukan latihan harian untuk mempertahankan kapasitas yang sudah tinggi. Intensitas latihan dapat diukur dengan beberapa cara. Namun yang paling tepat adalah pengukuran denyut jantung, hal ini disebabkan denyut jantung dan tingkan pemakaian *energy aerobic* ( $VO_2$ ) Berhubungan secara *linier*.

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok olahraga permainan perorangan. Tujuan permainan ini adalah untuk memukul bola ("kok" atau "*shuttlecock*") melewati net agar jatuh dibidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan mencegah lawannya melakukan hal tersebut kepadanya. Permainan ini cukup dikenal dan merakyat di Negara kita. Prestasi Bulutangkis dinegara kita cukup menggembirakan dan sering menjuarai berbagai *tournament* , namun beberapa tahun kebelakangan ini agak menurun.

PB Angsapura merupakan salah satu Klub Bulutangkis yang ada di jalan logam Medan yang berdiri sejak tahun 1948. Klub ini dalam mengadakan latihan di pimpin oleh Armada Sembiring sekaligus sebagai pelatih utama dan Pajar sebagai asisten pelatih.

Table 1. BIODATA ATLIT BULUTANGKI PB ANGSAPURA MEDAN

NO	NAMA	Jenis kelamin	USIA	TINGGI BADAN
1	Deva	Laki-Laki	17 thn	165 cm
2	Hafis	Laki-Laki	19 thn	175 cm
3	Ibrahim	Laki-Laki	19 thn	170 cm
4	Padlan	Laki-Laki	17 thn	167 cm
5	Joko	Laki-Laki	17 thn	175 cm
6	Ihwan	Laki-Laki	17 thn	169 cm
7	Hudi	Laki-Laki	18 thn	173 cm
8	Agung	Laki-Laki	18 thn	165 cm
9	Ibnu	Laki-Laki	17 thn	165 cm
10	Aswendi	Laki-Laki	17 thn	165 cm
11	Irza	Laki-Laki	16 thn	163 cm
12	Fahmi	Laki-Laki	17 thn	175 cm
13	Thomas	Laki-Laki	18 thn	173 cm
14	Lucas	Laki-Laki	24 thn	178 cm
15	Handy bos	Laki-Laki	23 thn	165 cm
16	Arif	Laki-Laki	16 thn	160 cm
17	Fikri	Laki-Laki	16 thn	165 cm
18	Kalvin	Laki-Laki	16 thn	162 cm
19	Alven barus	Laki-Laki	17 thn	165 cm
20	Reza hendrik	Laki-Laki	23 thn	165 cm
21	Roby	Laki-Laki	16 thn	169 cm
22	Bobby	Laki-Laki	16 thn	169 cm
23	Vinka	Perempuan	17 thn	161 cm
24	Maudy	Perempuan	16 thn	162 cm
25	Nur	Perempuan	16 thn	163 cm
26	Tiara	Perempuan	16 thn	161 cm
27	Wawan	Laki-Laki	16 thn	165 cm
28	Salbila	Perempuan	15 thn	160 cm
29	Taufik	Laki-Laki	19 thn	165 cm
30	Agung	Laki-Laki	25 thn	171 cm

PB Bulutangkis Angsapura Medan mempunyai waktu latihan Senin, Rabu dan Jumat jam 15.00-20.00 wib. Fasilitas fisik yang di miliki terdiri dari 2 lapangan Bulutangkis, 10 reket, 5 *Slopp Shuttlecock* dan kantor *Club*.

Dari wawancara yang dilakukan dengan pelatih PB Angsapura Medan bahwa sebagian besar atlet PB Angsapura Medan usia 16-19 tahun kurang sekali  $VO_2 \max$  nya. itu terlihat di saat atlet mengikuti pertandingan resmi seperti kejuaraan daerah dan kejuaraan nasional, atlet selalu mengalami kelelahan di lapangan pada set-set penentu. Itu di sebabkan kurangnya  $VO_2 \max$  atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan usia 16-19 tahun.

Untuk itu peneliti tertarik meneliti kondisi daya tahan kardiovaskular atlet Bulutangkis putra PB Angsapura usia 16-19 tahun terutama mengenai  $VO_2 \max$ . Untuk lebih jelasnya apakah atlet Bulutangkis putra PB Angsapura usia 16-19 tahun memiliki  $VO_2 \max$ . Peneliti sebelum meneliti telah melakukan pengambilan data dengan mengadakan tes  $VO_2 \max$  dengan menggunakan lari 15 menit tes *Balke* terhadap atlet putra Bulutangkis putra PB Angsapura Medan. Adapun daftar nama-nama atlet beserta hasil dari test pendahuluan dapat di lihat dari tabel berikut :

**Table 2. Tes Awal**

NO	NAMA	UMUR (TAHUN)	JARAK LARI (METER)	$VO_2 \max$ (ml/kg BB/Menit)	Kategori
1	Alven	18	3235	47,52	Kurang
2	Fahmi	17	3098	45,95	Kurang
3	Deva	18	3494	50,49	Cukup
4	Aswendi	18	3303	48,30	Kurang
5	Agung	19	3540	47,02	Kurang
6	Adnan	18	3658	45,37	Kurang
7	M. Fadlan	17	2994	44,76	Kurang
8	Thomas	16	3089	45,84	Kurang
9	Ibrahim	18	3647	48,24	Kurang
10	Hafis	19	2836	42,94	Kurang
<b>Jumlah</b>				<b>481,43</b>	
<b>Jumlah Rata-rata</b>				<b>48,143</b>	<b>Kurang</b>

**Tabel 3. Norma Penilaian test lari 15 Menit (Nurhasan 1978:17)**

Untuk Putra (Dalam Meter)	
Bagus sekali	> 4200
Bagus	3900 – 4200
Sedang	3600– 3899
Kurang	3300 – 3599
Kurang sekali	< 3300

Dari uraian diatas serta permasalahan yang dihadapi Atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan, maka penulis tertarik ingin mengadakan penelitian dengan judul: “Perbedaan Pengaruh latihan *Fartlek* dengan *Interval training* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* Atlet Bulutangkis usia 16-19 tahun PB Angsapura Medan Tahun 2014

### **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian di atas pada latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa masalah : Faktor Faktor apa saja yang mendukung peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* atlet Bulutangkis? Seberapa pentingkah peningkatan ketahanan bagi seorang atlet Bulutangkis Angsapura Medan tahun 2014? Apakah yang dimaksud latihan *Fartlek*? Apakah kegunaan dari latihan *Fartlek* bagi atlet Bulutangkis? Apakah latihan *Fartlek* dapat meningkatkan daya tahan (*Endurance*) bagi atlet Bulutangkis? Apakah yang dimaksud latihan *Interval Training*? Apakah latihan *Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan (*Endurance*) bagi atlet Bulutangkis? Apakah yang dimaksud dengan *VO<sub>2</sub>Max*?

### C. Pembatasan masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Fartlek* dengan *Interval Training* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* atlet Bulutangkis Angsapura Medan tahun 2014.

### D. Rumusan masalah

Permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan tahun 2014?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *Interval Training* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* Atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan tahun 2014?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Fartlek* dengan latihan *Interval Training* Terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan tahun 2014?

### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan yang diharapkan dengan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. pengaruh dari latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *Vo Max* atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan tahun 2014?
2. pengaruh dari latihan *Interval Training* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan tahun 2014?
3. pengaruh yang lebih besar antara latihan *Fartlek* dengan *Interval Training* terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* atlet Bulutangkis PB Angsapura Medan tahun 2014?

### **F. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Memberikan informasi tentang system latihan *Fartlek* dengan *Interval Training* dan pengaruhnya terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max*.
2. Penelitian ini berguna untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga khususnya mengenai *system* latihan *Fartlek* dengan *Interval Training* dan pengaruhnya terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max*.
3. Untuk menambah pengetahuan penulis dalam melakukan penelitian karya ilmiah, terutama dalam system latihan *Fartlek* dengan *Interval Training* dan *VO<sub>2</sub> Max*.