

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam buku *Coaching* dan aspek-aspek psikologis dalam *coaching* Harsono (1988 : 153) mengemukakan bahwa “ kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya”.

Dalam kegiatan olahraga bola voli, “Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan kerja yang baik, yaitu : kekuatan, daya tahan, dan kelentukan” (Counsilman, 1968, 28). Seterusnya Annarino (1976:61) menyatakan bahwa, “Selain unsur kekuatan dan kelentukan, daya tahan itu dibagi menjadi dua yakni, daya tahan otot dan daya tahan cardiovascular”.

Untuk meningkatkan kemampuan unsur-unsur tersebut dapat dikerjakan dengan melakukan latihan aerobik. Orang yang lebih sehat lebih banyak O₂ yang dapat diproses. Dalam latihan, paru-paru akan dapat mengambil lebih banyak O₂ yang berarti peredaran darah yang lebih baik dan sel otot bisa mendapatkan lebih banyak O₂ dari pembuluh darah kapiler.

Latihan *aerobik* penting bagi sistem kardiovascular, tidak ada yang lebih penting untuk hidup dan bekerja dari pada fungsi jantung, pembuluh darah dan paru-paru.

Dalam hal ini Arthur Steinhaus (dalam Arma Abdullah, Agus manajid, 1994:133) mengatakan : “lima sampai enam liter darah, yang disalurkan melalui lima miliar pembuluh darah halus atau kaviler dengan panjang 1500 mil, membawa pula zat-zat yang tidak diperlukan tubuh untuk dibuang keluar tubuh. Dalam keadaan istirahat, darah membuat perjalanan dari jantung keparu-paru dan kembali kejantung dua kali permenit,

kemudian keseluruh bagian tubuh dan kembali ke jantung. Dalam melakukan pekerjaan berat, perjalanan darah ke jantung ke paru-paru dan kembali ke jantung sampai sembilan kali per menit. Untuk memompakan darah adalah tugas dari jantung. Bahkan pada waktu istirahat jantung mengolah sebelas ton darah perhari, mendorong darah dari jantung dengan tekanan kira-kira tiga pon perinci”.

Kondisi fisik merupakan salah satu persyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Jika seorang atlet telah mendapatkan latihan kondisi fisik yang baik maka kerja jantungnya, sistem pernapasannya dan peredaran darahnya berfungsi dengan baik akan dapat berlari jauh. Seseorang akan dapat mengangkat barbel yang berat bila ototnya kuat dan povernya tinggi. Orang dapat bergerak dengan seluas-luasnya tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian apabila kelentukanya sangat baik. Ada yang melakukan keterampilan secara sempurna sehingga tercapai hasil yang memuaskan, semua merupakan fungsi dari organ-organ tubuh. Kondisi fisik menjadi salah satu penentu untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli.

Club bola voli PBVSI Langkat merupakan salah satu club di Stabat Kabupaten Langkat. Club ini terletak di Jln.Proklamasi GOR Serba Guna Stabat Langkat yang mempunyai 10 orang atlet putra, memiliki 20 bola voli, 1 lapangan bola voli dan memiliki 1 orang pelatih. Frekuensi latihan di club bola voli PBVSI Kabupaten Langkat 5 kali seminggu (Senin, Rabu Kamis Jum'at dan Sabtu), waktu setiap kali pertemuan 120 menit. Club ini sangat berkembang dari tahun ke tahun, yang telah menunjukkan prestasi dan sering mengikuti kejuaraan seperti; kejuaraan seperti; Tahun 2008 dan 2009 juara 3 Piala KAPOLDA ,Tahun 2010 8

besar piala PORWIL ,Tahun 2010 juara 3 PROVSU ,tahun 2009 juara 1 antar remaja sesumut, tahun 2011 8 besar antar remaja di Tanjung Balai, tahun 2012 8 besar piala KEJURDA

Berdasarkan hasil observasi saya pada saat saya meninjau langsung lokasi penelitian saya, ada suatu masalah yang saya jumpai di bola voli Putra PBVSI Kabupaten Langkat pada saat berlatih dan melakukan suatu permainan dan wawancara kepada bapak Sulaiman, Beliau adalah seorang Sarjana kewarganegaraan dan pelatih Bola Voli PBVSI Kabupaten Langkat , Pada saat wawancara pada tanggal 22 Januari 2014, menurut pelatih bahwa faktor utama penyebab kegagalan ini adalah kurangnya daya tahan cardiovascular (*VO2MAX*) atlet dalam melakukan latihan yang mengakibatkan atlet cepat lelah sehingga berpengaruh terhadap pertahanan dan serangan tim tersebut. Maka salah satu solusi yang terbaik menurut anggapan peneliti adalah perlu diberikan latihan yang mengarah pada peningkatan *VO2MAX* yang sangat berperan penting terhadap kualitas serangan dan pertahanan tim tersebut.

Untuk itu peneliti tertarik meneliti kondisi daya tahan cardiovascular (*VO2MAX*) atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat terutama mengenai *VO2MAX*. Untuk lebih jelasnya apakah atlet bola voli putra kabupaten Langkat tahun 2014 memiliki *VO2Max* yang baik. Sebelum meneliti dilakukan pengambilan data dengan mengadakan tes *VO2Max* dengan menggunakan tes bleep terhadap atlet bola voli junior putra Kabupaten Langkat. Adapun daftar nama-nama atlet beserta hasil dari test pendahuluan dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 1 : Hasil Data test pendahuluan VO₂ Max Atlet Bola Voli Junior Putra Kabupaten Langkat Tahun 2014

No	Nama	Level	Shuttle	VO ₂ Max	Kategori
1	Rincus M.Buta Butar	6	4	34.3	Dibawah rata-rata
2	Andi Hermanto	6	6	35.0	Dibawah rata-rata
3	Andriansyah	6	8	35.7	Dibawah rata-rata
4	Darman	7	2	37.1	Dibawah rata-rata
5	Azhar maulana	6	8	35.7	Dibawah rata-rata
6	Rizky Andrynsyah	6	4	34.3	Dibawah rata-rata
7	Rangga Irawan	7	4	37.8	Dibawah rata-rata
8	Bima Satria	6	4	34.3	Dibawah rata-rata
9	Jefri Ginting	7	2	37.1	Dibawah rata-rata
10	Andri Gustadiar	6	10	36.4	Dibawah rata-rata

Tabel 2 : Norma Bleep Test Kategori Putra
(sumber : <http://ws-or.blogspot.com/2012/01/beep-test.html#more>)

Umur	Jelek	Dibawah Rata – Rata	Rata – Rata	Di Atas Rata-Rata	Excellent	Supperior
13-19	<35.0	35.0 - 39.9	40.5 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 39.2	39.9 - 43.3	43.9 - 48.7	49.3 - 52.5	>52.6
30-39	<31.5	31.5 - 38.4	38.5 - 41.8	42.4 - 47.4	48.0 - 51.4	>51.6

Atas dasar kenyataan inilah maka ditarik kesimpulan bahwa perlu diberikan latihan kondisi fisik yang mengacu pada peningkatan VO₂MAX. Berdasarkan hal yang dipaparkan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh *Latihan Speed Play Dan Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Atlet Bola Voli Junior Putra Kabupaten Langkat Tahun 2014*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yang dihadapi, antara lain: Faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan VO₂MAX dalam permainan

bola voli? Apakah *Latihan Speed Play* dapat meningkatkan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat tahun 2014? Apakah *Interval Training* dapat meningkatkan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat? Seberapa besarkah peningkatan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat setelah menggunakan *Latihan Speed Play*? Seberapa besarkah peningkatan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat setelah menggunakan *Interval Training*? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat tahun 2014?

C. Pembatasan Masalah

Untuk mengetahui masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda maka masalah dibatasi pada “ Perbedaan pengaruh *Latihan Speed Play* dan *Interval Training* terhadap peningkatan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat tahun 2014 “.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni:

1. Apakah *Latihan Speed Play* dapat meningkatkan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat tahun 2014 ?
2. Apakah *Interval Training* dapat meningkatkan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat tahun 2014 ?
3. Apakah *Latihan Speed Play* dan *Interval Training* dapat meningkatkan *VO2MAX* atlet bola voli junior putra kabupaten Langkat tahun 2014 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian secara umum adalah untuk meningkatkan *VO2MAX* pada atlet junior putra Kabupaten Langkat tahun 2014. Adapun tujuan penulis dalam meneliti masalah ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Latihan Speed Play* terhadap peningkatan *VO2MAX* pada atlet bola voli junior putra Kabupaten Langkat tahun 2014.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan *VO2MAX* pada atlet bola voli junior putra Kabupaten Langkat tahun 2014.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Latihan Speed Play* dan *Interval Training* terhadap peningkatan *VO2MAX* pada atlet bola voli junior putra Kabupaten Langkat tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, oleh karena itu diharapkan dapat:

1. Pelatih umumnya dan bagi atlet bola voli junior putra Kabupaten Langkat tahun 2014 khususnya dapat berdaya guna untuk meningkatkan *Latihan Speed Play* dan *Interval Training* umumnya dan untuk meningkatkan kapasitas *VO2Max* khususnya, sehingga para atlet dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama dan mempunyai daya tahan jantung yang besar serta dapat mengikuti proses latihan dengan baik.

2. Para pengurus umumnya dan para pelatih khususnya untuk dapat menerapkan ataupun melaksanakan latihan *Speed Play* dengan *Interval Training* kepada atlet sehingga dapat meningkatkan kualitas *club* dan kualitas atlet khususnya sehingga terwujud hakekat pembangunan manusia seutuhnya.
3. Sebagai bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga yang diperoleh selama perkuliahan, serta sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.