

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk membentuk prilaku, watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi.

Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditunjukkan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Tetapi juga untuk mengaharumkan nama bangsa di dunia internasioal melalui *event-event* atau pertandingan. Berarti hal ini menunjukkan olahraga memiliki peranan yang sangat penting dan tidak bias diabaikan demi mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Dari berbagai cabang olaraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia khususnya, salah satunya adalah cabang olahraga atletik.

Dalam era teknologi maju, atletik dalam aman modern ini semakin dapat diterima dan dapat digemari masyarakat, gejala ini terjadi karena atletik merupakan olahraga yang dapat diukur sehingga dalam pelaksanaan pertandingan atau perlombaan kita langsung tahu hasil capaian olahraga yang kita lakukan tersebut apakah kita dapat memecahkan waktu atauj arak. Atletik merupakan cabang olahraga yang banyak mempertandingkan nomor atau berbagai jenis perlombaan. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara

garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “althon” yang berate “konteks”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM.

Di Indonesia atletik sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda, tercatat pada tahun 1930, pemerintah Hindia Belanda memasukkan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Di masyarakat sendiri belum dikenal secara luas ketika itu. Perkembangan atletik di Indonesia yang sangat cepat membuat para pemimpin kita untuk membuat suatu wadah bagi para atlet atletik. Sehingga pada tanggal 3 September 1990 muncul lah Persatuan Altetik Seluruh Indonesia atau dikenal dengan PASI.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang-orang seperti berjalan, berlari, melompat dan menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lari itu sendiri terdiri terdiri dari lari jarak pendek, menengah, jauh dan marathon. Selain itu atletik juga berisikan latihan-latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan terhadap manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main terutama pada nomor lari, seperti yang dijelaskan oleh Munafsiah (dalam Muhammad Rozi, dkk 2019:3).

Kebutuhan kondisi fisik yang baik khususnya daya tahan dalam diri seorang atlet altetik sangatlah dibutuhkan. Supaya dalam melaksanakan latihan dan pertandingan dengan durasi waktu yang lama atau dengan intensitas yang

tinggi, atlet tidak mudah mengalami kelelahan, sehingga dengan tidak mudahnya merasakan kelelahan dalam proses latihan dapat membantu mempercepat dan mempermudah atlet untuk menguasai teknik-teknik, sedangkan dalam pertandingan dengan tidak mudahnya mengalami atlet dapat mempertahankan dan melakukan teknik-tekniknya selama bermain dengan lebih akurat dan konsisten.

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut, Harsono (dalam Panjaitan, dkk 2020:3). Sedangkan Sajoto (dalam Panjaitan, dkk 2020:4) menyebutkan pula daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara lebih efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama

Menurut Hendri Irwadi (dalam Panjaitan 2020:4) daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan, kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melanjutkan pekerjaannya, jadi secara umum dapat dikatakan bahwa, orang dianggap memiliki daya tahan, kalau ia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang relatif lama.

Memiliki daya tahan yang kuat mempengaruhi kemampuan para atlet saat menjalankan latihan maupun saat pertandingan. Kemampuan *aerobic* tersebut

dapat juga dikatakan sebagai daya tahan *aerobic*, mengenai hal ini dijelaskan oleh Sukadiyanto (dalam Budi Suryanto 2018:4) bahwa kemampuan *aerobic* yang baik mampu merecovery dirinya dengan cepat, sehingga mampu melakukan intensitas yang tinggi dalam waktu yang lama. Tuntunan fisik tersebut yaitu daya tahan *aerobic* tidak secara optimal dilatih untuk ditingkatkan bagi atlet Atletik PASI

Aceh Tamiang, merupakan atlet-atlet atletik berbakat dari Persatuan Atletik

Seluruh Indonesia yang berada di Aceh Tamiang. Hal ini menurut pengamatan peneliti pada beberapa kejuaraan pemain terlihat sangat cepat mengalami kelelahan sehingga menyebabkan kemampuan bermainnya menurun, salah satunya adalah berkurangnya kecepatan ketika hendak mendekati finish ketika melakukan lari. Kendala yang dihadapi adalah kurangnya sarana dan tempat latihan, pelatih, dan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama daya tahan *aerobic*.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari pelatih, penulis menanyakan program Latihan untuk atlet atletik PASI Aceh Tamiang, setiap sesi latihannya hanya berfokus pada Teknik dan strategi. Hal ini bukan tanpa alasan, Karena keterbatasan waktu Latihan yang hanya 2 kali dalam satu minggu. Sehingga pilihan pelatih dalam memberikan setiap sesi Latihan lebih dominan ke Teknik dan strategi dengan intensitas Latihan fisik yang sangat kurang. Belum optimalnya program Latihan fisik untuk melatih dan meningkatkan VO_{2Maks} menjadi suatu kendala bagi peningkatan kondisi fisik atlet dan performa atlet Ketika pertandingan maupun latihan. Karena itu pada penelitian ini peneliti merancang

sebuah program Latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan aerobik yang akan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung paru (VO_2 maks).

Dari beberapa metode Latihan fisik untuk peningkatan VO_2 Maks peneliti memilih metode Latihan interval. Latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik, metode Latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik, metode Latihan interval lebih mengutamakan pemerian waktu istirahat pada saat antar set dengan sasaran utama kebugaran jasmani. Kebugaran energy tersebut di artikan sebagai proses pemnbertuka nenergi yang dapat dilakukan dengan cepat apabila oksigen tercukupi.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil observasi yang telah peneliti berkeinginan mencari tau seberapa efektif bentuk latihan yang akan peneliti lakukan yang dapat mempengaruhi guna meningkatkan daya tahan jantung dan paru atlet lari PASI Aceh Tamiang. Disini penulis mengambil sebuah bentuk latihan daya tahan yaitu Interval Training. Dari permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti mencoba mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Jantung Dan Paru Pada Atlet Lari PASI Aceh Tamiang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah “Bagaimanakah Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung dan Paru Pada Atlet Lari PASI Aceh Tamiang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru yang dilakukan oleh peneliti pada atlet lari PASI Aceh Tamiang.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan dicapai dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Metode interval meningkatkan kemampuan daya tahan olahragawan. Sehingga dapat diketahui metode latihan yang efektif digunakan untuk meningkatkan daya tahan atau VO_2^{maks} atlet lari PASI Aceh Tamiang.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai acuan pelatih sebagai metode terbaru dalam melatih kemampuan daya tahan jantung paru (kardiovaskuler) atau pengembangan VO_2^{maks} atlet lari PASI Aceh Tamiang.

1.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2010:64) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Hipotesis diterima (H_a) : Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan interval training terhadap daya tahan jantung paru pada atlet PASI Aceh Tamiang.

2. Hipotesis ditolak (H_0) : Tidak adanya pengaruh dari latihan interval training terhadap daya tahan jantung paru pada atlet PASI Aceh Tamiang.