

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kepraktisan dalam melakukan segala kegiatan merupakan salah satu dampak positif di era modern saat ini, semua hal sudah dipermudah dikarenakan semakin hari dunia teknologi dan informasi mengalami perkembangan yang signifikan ke arah yang lebih maju. Bukan hanya dalam segi industri, dalam olahraga pun mengalami perkembangan. Segala sesuatunya dilaksanakan menjadi lebih simpel dan lebih cepat (Sidik, 2019). Zaman yang semakin maju dengan waktu yang cukup cepat menyebabkan banyak pekerjaan manusia terbantu oleh teknologi, sehingga manusia tidak lagi perlu melaksanakan banyak kegiatan yang memerlukan banyak kerja fisik (Ihsan M. et al 2019). Hal tersebut menimbulkan dampak positif dan tentunya juga menimbulkan dampak yang negatif. Salah satu dampak negatif yang terjadi adalah resiko terserang berbagai penyakit dan penurunan kualitas kesehatan akibat kurangnya aktifitas fisik (Alfitri et al., 2020).

Setiap olahraga pasti memiliki tujuan yang sangat penting, terlebih olahraga adalah ajang sebagai memelihara kesehatan bagi masyarakat umum, bahkan olahraga juga bisa digunakan sebagai ajang peningkatan fisik dan peningkatan prestasi bagi atlet (Purnomo et al., 2019). Banyak sekali faktor masyarakat yang jarang sekali melakukan aktivitas olahraga salah satunya kesibukan dalam bekerja dan masyarakat sering sekali beranggapan bahwa olahraga harus dilakukan ditempat khusus dan dilakukan dengan waktu yang cukup lama (Antonius D. et al., 2022). Hal tersebut pula berlaku pada penyuka hobi yang menggunakan daya tahan fisik seperti hobi olahraga permainan *airsoft*.

Airsoft adalah olahraga yang cukup ekstrim, karena dalam berjalannya permainan simulasi, para atlet atau biasa disebut *airsofter* ini menggunakan replika senjata api yang biasa disebut *airsoftgun* skala 1:1 mirip dengan senjata aslinya selain itu dilengkapi berbagai macam peralatan militer seperti *Combat Suit, battle dress uniform, Vest*, helm militer dan lain sebagainya (Marcellinus et al., 2020). Olahraga sekaligus hobi ini termasuk unik yang berbeda dengan lainnya. Karena menggunakan alat dan aksesoris lainnya yang merupakan replika dari senjata

sebenarnya. Tampak dan kesan yang diperlihatkan dari alat ini jika tidak bijak dalam memperlakukannya akan dapat merugikan orang lain dan pelaku sendiri (Buyamin A, 2022).

Airsoft termasuk olahraga sedang berkembang di Indonesia. Olahraga permainan ini yang mulai berkembang pesat, terbukti semakin banyak bermunculan *club-club airsoft* di Indonesia. Olahraga *airsoft* ini sudah masuk kedalam bagian dari KORMI (Komite Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia) dan telah memiliki organisasi induknya yaitu PORGASI (Persatuan Olahraga *Airsoft* Seluruh Indonesia), FAI (Federasi *Airsoft* Indonesia), dan ABU (*Airsoft Brotherhood Unity*) dan untuk jalur atlet tembak reaksi melalui KONI bekerjasama dengan PERBAKIN (Persatuan Penembak Indonesia).

Airsoft diciptakan untuk memenuhi hasrat pecinta senjata replika untuk merasakan pengalaman menembakkan senjata yang relatif aman untuk pengguna individu dan pengaplikasian strategi pertempuran dalam simulasi perang-perangan atau *skirmish (war game)* dalam wadah komunitas. Setiap komunitas atau club yang baik dan bertanggungjawab selalu memiliki kode etik tersendiri, namun memiliki kesamaan prinsip demi keamanan dan kelangsungan olahraga sekaligus hobi ini (Pebruariski et al., 2022). Selain *airsoft* ajang untuk menyalurkan hasrat permainan simulasi pertempuran melalui olahraga dan hobi, olahraga ini juga membutuhkan daya tahan fisik yang cukup tinggi maka dari itu metode pelatihan olahraga diluar aktifitas hobi untuk melatih kondisi tubuh pemain untuk menunjang performa permainan dalam bermain dan berkompetisi *airsoft*.

Banyak sekali metode-metode baru dalam olahraga untuk meningkatkan performa yang dimiliki oleh seseorang. Salah satunya adalah *High Intensity Interval Training (HIIT)*. *High Intensity Interval Training (HIIT)* sendiri adalah bentuk latihan kardio yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dengan intensitas sedang atau rendah dalam selang waktu tertentu salah satu latihan aerobik untuk membakar kalori dan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran fisik tanpa mengorbankan waktu yang lama (Haddock et al., 2016).

Metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)*, Latihan ini tidak membutuhkan waktu yang lama, tapi membutuhkan interval waktu yang relatif singkat bahkan hanya 7 menit hingga 10 menit sudah dapat dilaksanakan secara

efektif (Bartlett et al., 2015a). Olahraga dengan metode *High Intensity Interval Training (HIIT)* juga tidak perlu dilaksanakan ditempat khusus seperti stadion, lapangan olahraga, gym atau bahkan tempat khusus olahraga lainnya (Ní Chéilleachair et al., 2017). Bartlett, dkk menjelaskan pada "*A descriptive study of the US Marine corps fitness tests*" bahwa efisiensi waktu dan tempatlah yang menyebabkan *High Intensity Interval Training* sangat penting dan cocok untuk orang-orang yang sangat menghargai waktu dan cocok digunakan untuk pelatihan fisik yang cuacanya berubah ubah dan medan kegiatannya yang bervariasi (Bartlett et al., 2015). Oleh karena itu penelitian ini ditujukan untuk spesifikasi cabang olahraga rekreasi yaitu *airsoft* dan untuk pemfokusan peningkatannya yaitu bertujuan pada daya tahan fisik.

Untuk penyesuaian dengan olahraga permainan atau hobi ini disesuaikan penerapannya pada pelatihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* merujuk pada *combat fitness*. pelatihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* yang mengadaptasi dari pasukan marinir Amerika Serikat atau USMC (*United States Marines Corps*) yang disebut dengan *High Intensity Tactical Training (HITT)*. pada *USMC Physical Fitness standards effective* pada tahun 2018. Latihan yang dilakukan oleh *United States Marines Corps* tidak jauh berbeda dengan *High Intensity Interval Training (HIIT)* pada umumnya yang dilakukan oleh banyak orang hanya saja dalam pelaksanaannya memiliki intensitas yang lebih tinggi dan berfokus pada penyesuaian fisik saat ditempatkan pada lingkungan yang cuacanya berubah ubah. Hal ini dikarenakan mengikuti standar fitness militer yang dibuat oleh USMC (S. Smith, 2020).

High Intensity Tactical Training erat kaitannya dengan kemampuan jantung dalam memompa darah. Salah satu cara untuk mengukur pemompaan darah adalah dengan sesuatu yang disebut stroke volume atau volume darah yang keluar saat adanya kontraksi pada jantung, dan penentu utama *VO2max* adalah volume *stroke* (Rizal et al, 2020). Jumlah maksimum darah yang keluar dari jantung bisa ditingkatkan dengan latihan olahraga dengan menggunakan metode latihan militer dan alat-alat militer USMC *USMC Physical Fitness standards effective* (Keefer et al, 2020). Latihan *High Intensity Tactical Training* untuk peningkatan kemampuan daya tahan fisik harus berpedoman pada keseriusan dan dilakukan secara berulang

ulang, karena kualitas daya tahan ditentukan oleh proses pengulangan latihan tersebut (Ní Chéilleachair et al., 2017).

High Intensity Tactical Training (HITT) diperlukan untuk aktivitas olahraga dengan karakteristik daya tahan yang sangat tinggi, menjaga ketahanan tubuh adalah hal yang paling utama bagi seorang pemain. Jika para pemain tidak memiliki kemampuan daya tahan yang tinggi maka akan berefek pada kualitas permainannya dan akan cepat mengalami kelelahan (Parwata, 2022). Daya tahan itu sendiri adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maksimal tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti. Daya tahan ini sangat berarti untuk kemampuan fisik seseorang. Seseorang yang memiliki daya tahan tubuh yang tinggi terlihat ketika dia mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang, maka semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya.

Daya tahan dalam cabang olahraga *airsoft* adalah hal yang sangat penting untuk seorang *airsofter*. Olahraga *airsoft* adalah jenis olahraga yang membutuhkan daya tahan tubuh yang sangat tinggi, dimana setiap *airsofter* harus selalu siap siaga dalam setiap kemungkinan yang akan dihadapi baik dalam menyerang musuh, bertahan maupun menghindari dari tembakan musuh. Daya tahan juga dibutuhkan seorang *airsofter* dalam setiap kegiatan terutama dalam kegiatan simulasi *skirmish* yang dimana para *airsofter* harus menyiapkan mental dan fisiknya untuk melakukan *march* ke tempat *deployment* di area *event* dengan membawa berbagai peralatan personel seperti ransel, tenda, dan yang lainnya. Ditambah waktu pelaksanaan permainan dapat mencapai 24 jam. Temuan yang didapatkan ketika atlet melakukan kegiatan *skirmish*. Untuk fase istirahat, para atlet memiliki waktu yang cenderung lebih lama yang menandakan daya tahan fisik yang diperlukan sangat tinggi. Terlebih para *airsofter* dalam milsim harus memakai berbagai peralatan tempur yang berat sehingga membutuhkan daya tahan fisik yang mumpuni untuk membawa semua peralatan tersebut. (Pratama Y., 2022).

Menurut Ashfahani berpendapat bahwa daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot. Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya

secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ashfahani, 2020).

Hampir seluruh *airsofter* yang tergabung didalam *Club Joker Airsoft Family* memiliki daya tahan fisik yang kurang baik, dalam pandangan peneliti kondisi ini disebabkan oleh kurangnya latihan yang dapat meningkatkan daya tahan para *airsofter*. Oleh karena itu, peneliti mencoba memberikan metode Latihan *High Intensity Tactical Training (HITT)*, latihan *High Intensity Tactical Training (HITT)* ini sangat berguna untuk meningkatkan daya tahan *airsofter* sehingga mampu bertanding secara maksimal ketika sedang melakukan *War game, Milsim, tembak reaksi* atau *Skirmish*. Pada penelitian terdahulu dijelaskan bahwa “*High Intensity Tactical Training* Terbukti telah banyak memberikan perubahan yang signifikan terhadap daya tahan *US. Marines*“. Kebaruan dari penelitian adalah pelatihan ini dikhususkan atau diterapkan pada populasi atlet maupun non-atlet *airsoft* yang ada di Jawa Barat, dengan ruang lingkup pada club *Joker Airsoft Family*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan *High Intensity Tactical Training* terhadap daya tahan aerobik atlet *airsoft*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji pengaruh yang signifikan latihan *High Intensity Tactical Training (HITT)* terhadap daya tahan aerobik atlet *airsoft*.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada proses berlangsungnya penelitian ini diharapkan atas pengerjaanya didapatkan manfaat secara teoritis dan praktis. Berikut adalah manfaat-manfaat yang diharapkan.

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan dan informasi bagi pelatih serta para *airsofter* untuk mengetahui tentang tingkat daya tahan *airsofter* setelah pemberian treatment berupa latihan *High Intensity Tactical Training (HITT)*.

1.4.2 Praktis

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan dalam menilai kemampuan dan membantu untuk menentukan porsi latihan yang sesuai berdasar dari acuan-acuan yang didapat pada *High Intensity Tactical Training*. Perlakuan yang diterapkan adalah *tactical jumping jack*, *tactical plank* dan *ammo can lunges* dengan sesi pelatihan 12 kali pertemuan dan dievaluasi kembali untuk mencari keberhasilan pelatihan menggunakan *balke test*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi berisi mengenai keseluruhan isi dari pembahasan yang dimuat. Struktur organisasi skripsi dapat dijabarkan dan dijelaskan secara berurutan dengan sistematis. Struktur organisasi skripsi akan mengurai isis masing masing bab yang dimulai dari bab I hingga bab V.

Bab I Pendahuluan berisi uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian hingga manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis terhadap penelitian yang tertuang pada skripsi ini. Bab II Tinjauan pustaka berisi tentang tinjauan pustaka yang digunakan sebagai dasar penelitian pada penulisan skripsi, pada bab ini terdapat penjelasan tentang teori *High Intensity Tactical Training*, *High Intensity Interval Training*, *airsoft*, penjelasan tentang teori daya tahan, kerangka berpikir dan hipotesis. Bab III Metode penelitian berisi tentang penjelasan metode penelitian yang digunakan beserta komponen-komponen pelaksanaan penelitian. Pada bab ini menjelaskan tentang metodologi penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, sampel yang digunakan, dan pelaksanaan test dari test awal hingga test akhir.

Bab IV Hasil dan pembahasan, berisi tentang pembahasan yang menjelaskan hasil dari proses penelitian beserta pembahasan. Hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan meliputi proses hingga hasil yang telah didapatkan melalui serangkaian proses pengujian. Bab V Kesimpulan. berisi tentang penafsiran terhadap hasil dari pelaksanaan pengujian didalam proses penelitian. Bab ini

didalamnya terdapat kesimpulan yang disimpulkan secara padat dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis yang ditemukan pada proses penelitian.