

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat, khususnya olahraga kesehatan yang merupakan salah satu alat untuk memelihara kesehatan dinamis. Olahraga juga sebagai media pendidikan sudah pula diakui peranannya. Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah menjadi bagian dari kebutuhan hidup sehari-hari. Kesehatan dinamis diperlukan oleh semua orang, termasuk anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Lanjutan Atas (SLTA). Jika memiliki kesehatan dinamis, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibanding siswa yang tidak memiliki kesehatan dinamis.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD memiliki tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut;

- (a) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, (b) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, (c) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani, (d) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani. (e) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, (f) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, (g) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, (h) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan

pola hidup sehat, (i) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. (Depdikbud,2003;6-7).

Menurut Annarino (1980) dalam Winarno (1997:4) mengemukakan, pembelajaran pendidikan jasmani memiliki empat tujuan yang ingin dicapai, yaitu:

(1) domain fisik meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan kelentukan, (2) domain psikomotor meliputi : motor perseptual, gerak dasar fundamental dan keterampilan olahraga dan tari, (3) domain kognitif meliputi: pengetahuan, informasi fakta, kemampuan dan keterampilan intelektual, dan (4) domain afektif: respon kesehatan untuk melakukan aktivitas fisik, aktualisasi diri, rasa percaya diri, dan konsep diri.

Penyajian materi pendidikan jasmani yang sesuai dengan kurikulum seringkali sulit dilaksanakan. Permasalahan yang sering muncul adalah tidak semua SD memiliki sarana dan prasarana yang cukup tersedia. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan olahraga di SD menuntut guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk lebih kreatif dalam menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi sesuatu yang sudah ada, untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, murah, bermanfaat dan mudah dilaksanakan, dengan kondisi lingkungan , sarana dan prasarana, media atau alat bantu yang menunjang pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik dan tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja. Sebaliknya seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah akan menjadi kendala dalam pelaksanaan pekerjaannya, oleh karena tuntutan pekerjaan yang meminta aktivitas jasmani tidak dapat dipenuhi, sehingga berpengaruh terhadap tingkat

produktivitasnya. Tidak terjadinya kelelahan yang berlebihan pada seseorang dalam melakukan pekerjaannya dan tetap segarnya kondisi tubuh setelah bekerja, memungkinkan mereka secara wajar melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat menikmati kehidupan dalam arti luas.

Kebugaran jasmani merupakan modal utama untuk melakukan aktivitas, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan dan kesanggupannya untuk melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan dan mempunyai cadangan energi untuk memulai tugas-tugas fisik yang baru.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani atau meningkatkan kebugaran jasmani atau meningkatkan derajat sehat (sehat dinamis), hanyalah melalui olahraga. Santosa Giriwijoyo (1984) menyatakan "olahraga adalah satu-satunya alat dan cara meningkatkan derajat sehat dinamis".

Latihan fisik atau olahraga jika dilakukan menurut proporsi yang sebenarnya dapat meningkatkan derajat kesehatan dinamis atau kebugaran jasmani, sehingga berguna sekali untuk mencegah atau membatasi terjadinya penyakit. Otot-otot akan cepat menyusut dan menjadi lemah bilamana terus menerus tidak digunakan, akan tetapi sebaliknya melalui latihan jasmani/olahraga yang teratur dan terukur, otot dapat berkembang ukurannya serta kekuatan otot juga bertambah. Demikian juga halnya dengan otot jantung dapat berkembang karena efek latihan.

Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik. Latihan-latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari dan syukur bila dapat menimbulkan kepuasan diri. Bisa bentuknya jalan cepat, jogging, lari, lompat-lompat dan sebagainya.

Latihan-latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- (a) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru,
- (b) Memperkuat sendi dan otot,
- (c) Menurunkan tekanan darah,
- (d) Mengurangi lemak,
- (e) Memperbaiki bentuk badan,
- (f) Memperbaiki kadar gula darah,
- (g) Mengurangi risiko penyakit jantung coroner,
- (h) Memperlancar aliran darah,
- (i) Memperlancar pertukaran gas,
- (j) Memperlambat proses menjadi tua. (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi:1996:2-3).

Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik (2010:23)

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya

Dengan demikian, kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang diharapkan dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan selalu masih mempunyai

cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik extra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi.

Menurut Sigit Muryono (1980) dalam Wasis (1990:17) menyatakan “kebugaran jasmani dimaksudkan adanya kebugaran daya tahan dimana bukan hanya otot-otot tetapi juga pengembangan paru-paru, jantung, serta pembuluh darah dan alat-alat dalam lainnya untuk konsumsi oksigen secara maksimal”. Wasis (1990:21), menyatakan “kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan akan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada waktu sebelum melakukan kegiatan/aktivitas”.

Secara umum komponen atau unsur-unsur dari Pusat kebugaran jasmani dan Rekreasi itu adalah sebagai berikut :

Daya tahan (endurance), kekuatan otot (muscle strength), kecepatan (speed), kelincahan (agility), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), dan komposisi tubuh (body composition) (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi:1997:4).

Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik (2010:117), komponen kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Larson yang terdiri dari;

- 1) Endurance, 2) Biological function, 3) Body composition, 4) Muscle strength, 5) Muscle explosive power, 6) Muscle endurance, 7) Speed, 8) Agility, 9) Flexibility, 10) Reaction time, 11) Coordination, 10) Balance

Cara membagi dalam komponen-komponen tersebut di atas tidak tampak jelas dasar pemikirannya dan karena itu pula maka tidak jelas sistematikanya.

Menurut Santosa Giriwijoyo (2010;118), dengan menganalisisnya lebih lanjut terlihat bahwa komponen-komponen itu sesungguhnya terdiri dari;

- Komponen anatomical fitness; body composition
- Kondisi kesehatan statis; biological function
- Komponen physiological fitness yang terdiri dari;
 - Kemampuan/kualitas dasar ES-I;
 - muscle strength
 - muscle explosive power
 - muscle endurance
 - flexibility – luas pergerakan persendian
 - reaction time – fungsi dasar syaraf : - menerima dan menghantarkan rangsang
 - coordination – koordinasi fungsi otot
 - Kemampuan/kualitas dasar ES-II:
 - endurance – daya tahan umum – kapasitas aerobic.
 - Kemampuan penampilan yang merupakan gabungan dari berbagai kemampuan/kualitas dasar ES-I:
 - speed (kecepatan) dan agility (kelincahan)

Dilihat dari unsur-unsur kebugaran jasmani yang ada, unsur yang paling penting untuk dilatih, adalah kapasitas aerobik/VO₂ max (daya tahan kardiovaskuler), karena dengan latihan secara langsung juga melatih kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot, koordinasi dan komponen kebugaran jasmani lainnya serta dapat membentuk komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan oleh kekuatan dan perkembangan otot, akan tetapi kapasitas jantung dan paru-paru untuk melimpahkan oksigen (O₂) dan darah ke seluruh jaringan tubuh. Dewasa ini masalah aerobik merupakan pusat perhatian dalam penyelidikan dan pembinaan kebugaran jasmani. Jantung dan paru-paru orang yang benar-benar bugar akan mampu melimpahkan lebih banyak darah dan oksigen ke jaringan-jaringan tubuhnya, sehingga tidak perlu terlalu bersusah payah dalam mengerahkan segala tenaga di waktu bekerja, dibandingkan dengan mereka yang sistem jantung dan paru-parunya tidak bugar.

Latihan fisik yang melibatkan aktivitas aerobik, merupakan cara yang paling tepat dan sempurna untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis dan pembinaan tingkat kebugaran jasmani. Program latihan yang baik memusatkan perhatian dan menghayati manfaat dari aktivitas aerobik. Adapun bentuk latihan dalam hal ini hendaklah aktivitas yang dapat melibatkan kelompok otot-otot besar, seperti: berjalan, berlari, lompat-lompat, berenang dan bersepeda.

Latihan lari dan lompat-lompat merupakan bentuk latihan yang murah, mudah dan aman dilakukan oleh setiap orang, oleh karenanya latihan lari dan lompat-lompat cocok untuk jenis kegiatan olahraga kesehatan.

Menurut Santosa Giriwijoyo (1992:2) “sifat/ciri umum olahraga kesehatan adalah masal, mudah, murah, bermanfaat dan aman”.

Seperti telah dikemukakan di atas, peningkatan unsur daya tahan (endurance) adalah sangat penting, bahkan daya tahan adalah sebagai dasar atau inti dari peningkatan kondisi fisik atlet sebelum latihan keterampilan (skill), kecepatan, mobilitas gerak, kekuatan otot dan lainnya.

Dalam upaya meningkatkan daya tahan, hal-hal yang bersangkutan paut dengan metode latihan fisik yang baik dan benar-benar harus mendapatkan perhatian penuh. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan fisik meliputi: intensitas latihan, frekwensi latihan, durasi latihan, dan gerakan-gerakannya melibatkan otot-otot besar.

Latihan interval merupakan salah satu metode latihan fisik yang dilakukan secara sistematis dan ilmiah. Metode ini dapat dimodifikasi sedemikian rupa, sehingga dapat dijadikan suatu pola untuk mengembangkan sistem energi yaitu: sistem energi aerobik maupun sistem energi anaerobik, atau mengembangkan perpaduan dari kedua sistem energi utama tersebut secara seimbang, tergantung dari intensitas dan durasi latihan yang dipakai. (Fox:1984: dalam Roesdiyanto 1995:55).

Lebih lanjut Roesdiyanto (1995:56), mengatakan,

Latihan interval dianggap sebagai suatu metode latihan yang paling baik, karena latihan ini menggunakan prinsip overload secara progresif, dengan beban latihan yang semakin meningkat mendekati maksimal, sehingga kemampuan fisik seseorang akan dapat meningkat secara bertahap.

Menurut Woeryanto (1984), “interval training memberikan rangsang yang sangat tinggi kepada jantung beserta peredarannya, paru-paru dengan sistem pernafasannya, dan organ-organ tubuh lainnya”. Lebih lanjut Woeryanto

menyatakan “interval training adalah salah satu cara atau metode latihan untuk meningkatkan daya tahan dengan cepat”. Latihan interval training menurut Harsono (1984:45), yaitu: “suatu program latihan untuk melatih kondisi fisik yang menghasilkan endurance dan stamina atlet secara efektif”.

Setelah menyimak pentingnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, menurut pendapat penulis, pembinaan kebugaran jasmani perlu menjadi perhatian utama bagi seluruh lapisan masyarakat, termasuk anak-anak usia sekolah dari TK, SD sampai SMU. Dalam mengkaji permasalahan ini bentuk latihan hendaknya yang dapat melibatkan otot-otot besar seperti lari dan lompat-lompat.

Latihan lompat-lompat sering dilakukan dalam latihan olahraga, baik sebagai pemanasan maupun sebagai model latihan fisik untuk memperkuat otot tungkai, daya tahan otot tungkai dan kelincihan otot tungkai, salah satunya adalah model latihan lompat segi-6 dan lompat segi-4.

Ditinjau dari gerakannya latihan lompat segi-6 dan segi-4 mampu mengembangkan kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai, kelincihan otot tungkai dan sekaligus bisa meningkatkan kemampuan aerobik maupun anaerobik jika dalam latihannya menggunakan metode interval training.

Disamping itu latihan lompat segi-6 dan lompat segi-4 tidak memerlukan tempat luas, sehingga bisa digunakan sebagai alternatif model latihan kebugaran jasmani bagi sekolah yang bermasalah dengan keterbatasan sarana dan prasarana olahraga.

Latihan lari dan lompat-lompat adalah suatu bentuk latihan yang mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya mahal dan bisa dilakukan secara massal. Selain

itu lari dan lompat-lompat merupakan gerakan dasar yang melibatkan kelompok otot besar. Menurut Santosa Giriwijoyo (1992;26) “aktivitas otot-otot tubuh sebanyak lebih dari 40%, yang menjadi salah satu ciri olahraga aerobik sebagai bentuk olahraga kesehatan”. Oleh karena itu latihan lari dan lompat-lompat sesuai untuk jenis kegiatan olahraga kesehatan.

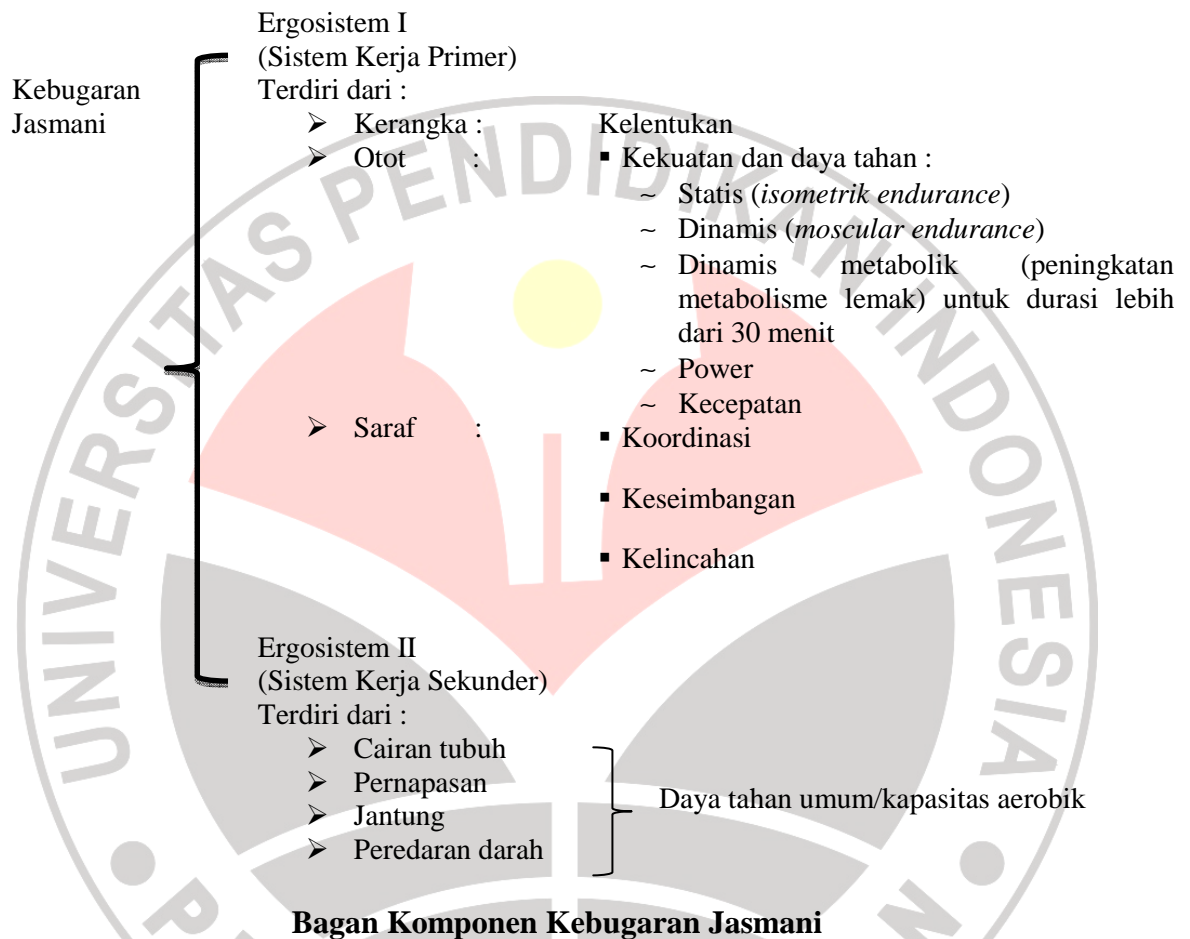
Berangkat dari dasar pemikiran di atas bahwa metode interval training dengan tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 dan lari 200 meter mampu meningkatkan kebugaran jasmani, perlu dilakukan pembuktian dengan jalan penelitian.

B. MASALAH PENELITIAN

Untuk bisa meningkatkan kebugaran jasmani, faktor latihan fisik sangat signifikan meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan fisik yang baik akan menimbulkan efek yang baik pula pada berkembangnya organ tubuh. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, hal-hal yang bersangkutan paut dengan metode latihan fisik yang baik dan benar harus mendapat perhatian penuh. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan fisik meliputi: intensitas, volume, frekwensi, durasi dan gerakan-gerakannya harus melibatkan otot-otot besar.

Metode latihan harus berangkat dari prinsip-prinsip dan konsep-konsep dasar latihan yang benar. Untuk itu perlu diciptakan dasar latihan secara ilmiah yang dapat diterapkan sesuai dengan kemampuan individu serta mempunyai daya guna yang optimal.

Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik (2010;113) komponen kebugaran jasmani secara struktur dan sistematikanya terbagi seperti pada bagan sebagai berikut :



Semua unsur-unsur tersebut dimiliki oleh setiap individu hanya berbeda dalam tingkatannya oleh karena kesesuaian kebutuhan masing-masing. Adapun unsur yang paling penting yang perlu mendapat perhatian khusus adalah daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan atau sering disebut daya tahan kardiovaskuler (Cardiovascular Endurance).

Olahraga kesehatan ditujukan bagi semua orang, oleh karena itu bentuk latihannya harus mudah dilakukan, murah, sederhana tidak membutuhkan tempat

yang luas, tidak terikat waktu dan tempat. Ditinjau dari segi gerakannya, latihan lari dan lompat-lompat adalah merupakan bentuk latihan yang murah, mudah dan aman dilakukan oleh setiap orang, oleh karenanya latihan lari dan lompat-lompat cocok untuk jenis olahraga kesehatan. Menurut Santosa Giriwijoyo (1991:21) “sifat/ciri umum olahraga kesehatan adalah masal, mudah, murah, meriah, manfaat dan aman”.

Berdasarkan uraian di atas, pokok masalahnya adalah tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan menjadi kendala bagi pelaksanaan tugas, oleh karena itu latihan fisik/olahraga adalah solusinya. Latihan fisik yang baik dan benar akan menimbulkan efek yang baik pada peningkatan kebugaran jasmani. Tugas latihan lari dan lompat-lompat merupakan bentuk latihan fisik yang murah, mudah dan aman dilakukan oleh setiap orang. Selain itu lari dan lompat merupakan gerak dasar yang melibatkan kelompok otot besar, sehingga terjadi aktivitas otot-otot tubuh sebanyak lebih dari 40% yang menjadi salah satu ciri olahraga aerobik sebagai bentuk olahraga kesehatan, oleh karena itu latihan lari dan lompat-lompat cocok untuk tugas latihan olahraga kesehatan.

Penentuan tujuan latihan kebugaran jasmani dapat memberi arti berbeda bagi individu yang berbeda. Misalnya, seseorang yang sangat tinggi berat badannya akan memerlukan penekanan latihan pada komposisi tubuh (mengurangi berat badan) dan daya tahan kardiovaskuler, sedang orang yang kurus tentu ingin meningkatkan kekuatan otot, dan daya tahan ototnya yang sekaligus akan meningkatkan berat badannya. Tujuan latihan kebugaran jasmani dalam pengkajian

penelitian ini adalah pada peningkatan daya tahan kardiovaskuler sebagai unsur kebugaran jasmani yang paling penting yang perlu mendapat perhatian khusus.

Cara yang paling tepat dan sempurna untuk mendapatkan kebugaran jasmani atau meningkatkan derajat sehat dinamis adalah latihan fisik/olahraga. Adapun latihan fisik yang baik memanfaatkan aktivitas aerobik yang melibatkan otot-otot besar, seperti: berlari, lompat-lompat, berenang, bersepeda dan lain-lain.

Keterbatasan sarana dan prasarana olahraga seperti lapangan yang luas, di kota-kota semakin hari semakin memperhatikan termasuk sarana-sarana olahraga di sekolah-sekolah tidak banyak tersedia bahkan banyak sekolah yang tidak punya lapangan yang cukup luas. Ini suatu kendala dan tantangan tersendiri untuk guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga.

Diperlukannya suatu metode latihan yang bisa bermanfaat terhadap peningkatan kebugaran jasmani walaupun ada kendala dalam hal kurangnya sarana dan prasarana olahraga yang terbatas. Dipandang perlu untuk menciptakan model latihan yang bisa dilaksanakan ditempat yang tidak memerlukan tempat yang terlalu luas, mudah dilakukan, murah dan bisa dilakukan secara massal.

C. Identifikasi Pertanyaan Penelitian

1. Penyajian materi pendidikan jasmani yang sesuai kurikulum, seringkali sulit dilaksanakan. Permasalahan yang muncul adalah tidak semua sekolah dasar memiliki sarana dan prasarana yang cukup tersedia.
2. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani di sekolah dasar menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam menciptakan

sesuatu yang baru, atau memodifikasi sesuatu yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, murah, mudah dilakukan dan bermanfaat. Dengan memanfaatkan kondisi lingkungan yang dimiliki sekolah sebagai sarana, media atau alat bantu guru menunjang pembelajaran pendidikan jasmani.

3. Secara teoritis metode interval training dapat untuk meningkatkan kapasitas aerobik maupun anaerobik, dan gerakan-gerakan lompat-lompat merupakan gerak dasar yang melibatkan kelompok otot besar, sehingga terjadi aktivitas otot-otot tubuh sebanyak lebih dari 40%, yang menjadi salah satu ciri olahraga aerobik sebagai bentuk latihan kesehatan, oleh karena itu latihan lompat-lompat cocok untuk jenis latihan kebugaran jasmani.
4. Dalam aplikasi di lapangan penggunaan metode interval training hanya menggunakan tugas latihan lari, padahal model latihan tugas latihan lompat segi-6 dan lompat segi-4 secara teoritis mempunyai dampak latihan yang cukup baik terhadap peningkatan physical fitness, yaitu: kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai, kelincahan. maupun kemampuan aerobik.
5. Ketidaktahuan guru penjas dan pelatih olahraga dalam memilih metode interval training model tugas latihan lompat segi-6 dan lompat segi-4 dikarenakan masih jarang masyarakat yang menggunakan metode interval training tugas latihan lompat segi-6 dan lompat segi-4 disamping itu belum banyaknya penelitian yang meneliti metode interval training tugas latihan

lompat segi-6 dan lompat segi-4 terhadap perkembangan kebugaran jasmani.

Berdasar pada pemikiran diatas peneliti ingin mengetahui secara empiris metode interval training model tugas latihan lompat segi-6 , lompat segi-4 dan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini difokuskan pada beberapa variabel sebagai berikut:

Tabel: 1.1. Variabel Penelitian:

	Metode	Tugas Latihan	
Variabel Bebas	Interval Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lompat segi-6 • Lompat segi-4 • Lari 200 meter 	
		Ergosistem (Sistem Kerja)	Komponen Fisik
Variabel Terikat	Kebugaran jasmani	Primer (physical fitnees) Sekunder (aerobik)	<ul style="list-style-type: none"> • Power otot tungkai • Daya tahan otot tungkai • Kelincahan • Aerobik

D. Pertanyaan Penelitian

1. Adakah pengaruh metode interval training tugas latihan lompat segi-6, terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
2. Adakah pengaruh metode interval training tugas latihan lompat segi-4 terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
3. Adakah pengaruh metode interval training tugas latihan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani

4. Adakah perbedaan pengaruh metode interval training tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 dan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Untuk memperoleh kejelasan secara empiris pengaruh metode interval training dengan tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 dan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani melalui parameter kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai, kelincahan dan aerobik (daya tahan kardiovaskuler).

Tujuan Khusus :

Secara spesifik tujuan penelitian ini untuk:

1. Mengungkapkan pengaruh metode interval training dengan tugas latihan lompat segi-6 terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
2. Mengungkapkan pengaruh metode interval training dengan tugas latihan lompat segi-4 terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
3. Mengungkapkan pengaruh metode interval training dengan tugas latihan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
4. Mengungkapkan perbedaan pengaruh metode interval training tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 dan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan metode latihan kebugaran jasmani melalui pendekatan yang menekankan pada peningkatan kualitas kebugaran jasmani (fitnees approach). Menjadi masukan bagi peneliti dalam melaksanakan latihan kebugaran jasmani yang efektif dan efisien, serta dijadikan khasanah kepustakaan ilmu keolahragaan.

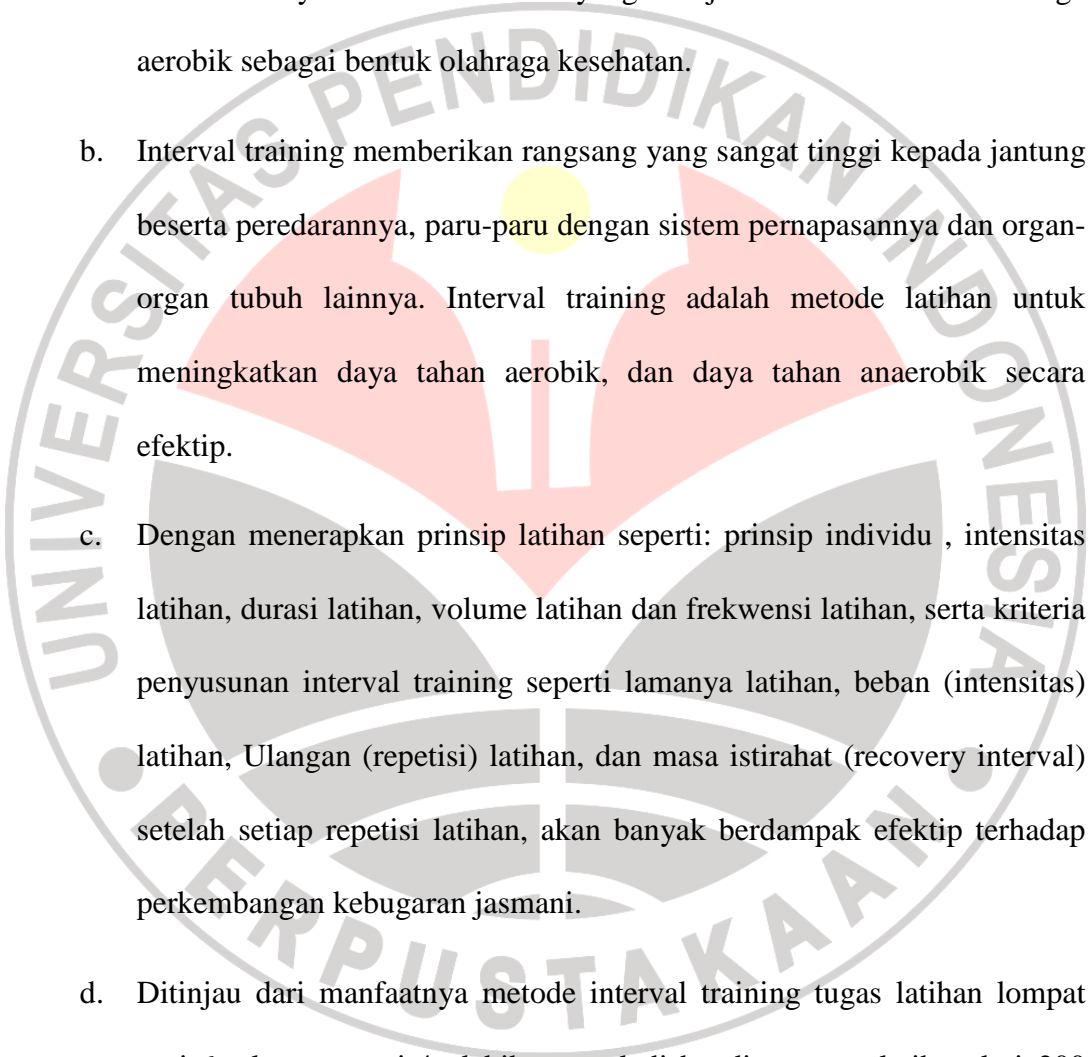
2. Secara Praktis.

Menjadi masukan bagi para guru, Pembina olahraga, pelatih olahraga yang dalam tugasnya dan pekerjaannya seringkali dihadapkan pada masalah memilih dan menggunakan metode yang sesuai dengan tujuan latihan kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pemikiran untuk menentukan metode latihan kebugaran jasmani yang sesuai untuk digunakan.

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak pemikiran yang akan memberikan landasan bagi keseluruhan proses penelitian. Selain itu dapat membantu dan member arah terhadap pembuatan kesimpulan. Adapun anggapan dasar yang menjadi landasan pengkajian penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 
- a. Latihan lari dan lompat-lompat adalah suatu bentuk latihan yang mudah dilaksanakan, tidak membutuhkan biaya mahal, dan bisa dilakukan secara massal. Selain itu lari dan lompat-lompat merupakan gerakan dasar yang melibatkan kelompok otot besar, sehingga terjadi aktivitas otot-otot tubuh sebanyak lebih dari 40% yang menjadi salah satu ciri olahraga aerobik sebagai bentuk olahraga kesehatan.
 - b. Interval training memberikan rangsang yang sangat tinggi kepada jantung beserta peredarannya, paru-paru dengan sistem pernapasannya dan organ-organ tubuh lainnya. Interval training adalah metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik, dan daya tahan anaerobik secara efektif.
 - c. Dengan menerapkan prinsip latihan seperti: prinsip individu, intensitas latihan, durasi latihan, volume latihan dan frekuensi latihan, serta kriteria penyusunan interval training seperti lamanya latihan, beban (intensitas) latihan, Ulangan (repetisi) latihan, dan masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan, akan banyak berdampak efektif terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
 - d. Ditinjau dari manfaatnya metode interval training tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 lebih unggul dibandingkan tugas latihan lari 200 meter, karena tugas latihan lompat segi-6 dan lompat segi-4 mampu mengembangkan kebugaran jasmani secara lebih lengkap, yaitu disamping mampu mengembangkan aerobik dia juga mampu mengembangkan kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai dan

kelincahan. Disamping itu tugas latihan lompat segi-6 dan lompat segi-4 tidak memerlukan tempat yang luas dan tidak terbebas dari situasi dan kondisi cuaca, waktu dan tempat, karena dapat dimainkan di ruangan tertutup jika terjadi cuaca panas atau hujan.

2. Hipotesis

Berangkat dari anggapan dasar tadi, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

1. Ada pengaruh metode interval training tugas latihan lompat segi-6, terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
2. Ada pengaruh metode interval training tugas latihan lompat segi-4 terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
3. Ada pengaruh metode interval training tugas latihan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani.
4. Ada perbedaan pengaruh metode interval training tugas latihan lompat segi-6, lompat segi-4 dan lari 200 meter terhadap perkembangan kebugaran jasmani.

H. Definisi Operasional

1. Progam latihan kebugaran metode interval training dengan tugas latihan lompat segi-6 lompat segi-4 dan lari 200 meter diartikan sebagai bentuk/macam latihan yang digunakan mengembangkan kebugaran jasmani melalui para meter daya tahan kardiovaskuler (aerobik), kelincahan, power otot tungkai, dan daya tahan otot tungkai .

2. Kebugaran jasmani adalah suatu kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyelesaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa timbul kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk keperluan yang mendadak.
3. Daya tahan adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.
4. Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh/bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.
5. Power otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
6. Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.
7. Lompat segi-6 adalah melompat dengan dua kaki secara bersamaan pada kotak segi-6 yang berjari-jari 20 cm dan mempunyai enam arah lompatan dengan irama lompatan 132 kali/menit. Arah dan urutan lompatan searah jarum jam yaitu dari sudut satu sampai sudut enam.
8. Lompat segi-4 adalah melompat pada kotak segi empat yang berukuran 20 cm dengan cara melompat buka tutup kesamping kanan kiri dan buka tutup depan belakang, dengan irama lompatan 132 kali/menit.

9. Lari 200 meter adalah berlari pada lintasan yang berjarak 200 meter dengan tempo lari (kecepatan lari) 74 detik/200 meter.

