

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan fisik dengan terencana dan terstruktur yang meliputi gerakan tubuh yang dilakukan berulang kali dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani (Yuliarti & Bulqini, 2021). Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan bahwa, “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya” (Prabowo & Soedjatmiko, 2023). Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Salahudin & Rusdin, 2020).

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang dapat membuat seseorang merasakan lelah dan berkeringat. Olahraga juga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan, baik bagi masyarakat umum maupun seorang atlet, baik itu dengan berlari, bersepeda, berenang, atau sesuai dengan cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat umum maupun atlet yang ingin mengembangkan prestasi di bidangnya. Pada dasarnya ada dua sistem energi yang diperlukan dalam setiap aktivitas gerak manusia yaitu (1) sistem energi anaerob dan (2) sistem energi aerob (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Sistem energi adalah kebutuhan manusia dalam memenuhi energi untuk melakukan aktivitas tertentu (Jubairi & Kusnanik, 2020). Sistem energi merupakan suatu kebutuhan untuk melakukan aktivitas dalam bentuk sumber energi yang ada di dalam tubuh manusia dengan melewati proses atau siklus tertentu sesuai kebutuhannya. Dimana sistem energi itu sendiri dibagi menjadi sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik.

Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen ( $O_2$ ) (Ismoko, 2017). Latihan anaerobik adalah latihan yang melibatkan ledakan energi yang cepat dan dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat (Saptono dkk., 2021). Ciri-ciri olahraga aerobik adalah durasi berlangsung lama, intensitas tidak terlalu tinggi, dan tidak melelahkan, sehingga asam laktat tidak terlalu banyak terbentuk

(Khan & Susanto, 2023). Contohnya seperti melompat, lari cepat, atau angkat beban berat. Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh, oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek (*sprint*) adalah kecepatan (Permana dkk., 2021).

Kecepatan maksimal untuk lari jarak pendek jarak 100 m-400 m sistem energi yang digunakan adalah anaerobik laktat (sistem energi yang tidak membutuhkan oksigen tetapi menghasilkan laktat) karena sistem energi ini berlangsung antara 10 detik-1 menit (Yanto dkk., 2020). Daya tahan anaerobik laktat adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu antara 10 detik sampai 120 detik (Rustiawan, 2020).

Pada penelitian ini akan membahas lebih khusus pada kemampuan *anaerobic power*. Daya anaerob (*Anaerobic Power*) adalah banyaknya energi maksimum yang dapat dikonversi selama melakukan kerja dalam sistem anaerob sehingga dengan demikian dimensi waktu melekat pada terminologi daya anaerob (*Anaerobic Power*) (Yustika, 2018). Uji *Running-based Anaerobic Sprint Test* merupakan suatu bentuk tes yang dapat mengukur kapasitas anaerobik seseorang yang direpresentasikan dalam dua komponen utama yang dimunculkan, yaitu *average power* atau rata-rata *power* dan *fatigue index* atau indeks kelelahan (Aslam dkk., 2022). RAST sendiri dapat mengetahui beberapa hasil tes diantaranya kecepatan, percepatan, gaya, dan daya.

Hasil dari penelitian terdahulu menyatakan terdapat korelasi antara lari jarak pendek dengan kemampuan *anaerobic power*. RAST juga tampaknya merupakan prosedur yang baik untuk memprediksi performa lari, dibuktikan dengan korelasi yang tinggi antara variabel RAST dan performa pada jarak 35, 50, 100, 200, dan 400 meter. Kontribusi anaerobik dari jarak ini sangat tinggi dan korelasi ini menguatkan karakteristik anaerobik dari uji RAST (Zagatto dkk., 2009). Secara ringkas dapat disimpulkan bahwa RAST berkorelasi signifikan dengan performa pada jarak pendek (100 m, 200 m, dan 400 m), sehingga RAST dapat memprediksi perubahan performa pada jarak pendek dan dapat digunakan sebagai alat latihan dalam program latihan anaerobik (Paradisis dkk., 2005).

Pada penelitian sebelumnya berfokus pada korelasi antara RAST dengan performa lari jarak pendek. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang kemampuan kecepatan dengan tes lari jarak pendek yang berbeda, dengan judul “Hubungan antara Kemampuan Kecepatan dengan Kemampuan *Anaerobic Power*”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Untuk membatasi permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian, serta berdasarkan latar belakang yang ada, maka rumusan masalah yang diajukan adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kecepatan dengan kemampuan *anaerobik power*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan kecepatan dengan kemampuan *anaerobic power*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Harapan peneliti yaitu dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kemajuan olahraga khususnya di penggunaan RAST dalam melaksanakan program latihan.

### **1.4.1 Dari Segi Teoritis**

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat menambah informasi dan manfaat mengenai hubungan yang signifikan antara kemampuan kecepatan dengan kemampuan *anaerobic power*.

### **1.4.2 Dari Segi Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan sebagai acuan untuk penelitian yang lebih lanjut dan mendalam, juga menjawab pertanyaan mengenai hubungan antara kemampuan kecepatan dengan kemampuan *anaerobic power*.

#### **1.4.2.2 Bagi Pelatih**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kecepatan atlet dalam program latihan.

### **1.4.2.3 Bagi Atlet**

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk berlatih meningkatkan kecepatan dalam melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatih.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Bagian ini memuat sistematika penulisan skripsi berdasarkan Pedoman Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 yang terdiri dari Halaman Judul, Halaman Pengesahan, Halaman Pernyataan tentang Keaslian Skripsi dan Pernyataan Bebas Plagiarisme, Halaman Ucapan Terima Kasih, Abstrak, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, dan Daftar Lampiran.

Bab I berisi Pendahuluan terdiri dari Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dari Segi Teoritis dan Praktis, dan Struktur Organisasi Skripsi.

Bab II berisi Kajian Pustaka terdiri dari penjelasan dari variabel-variabel judul penelitian berdasarkan sumber, Kerangka Berpikir, dan Hipotesis Penelitian.

Bab III berisi Metode Penelitian yang terdiri dari Desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian yang sudah Uji Validitas dan Realibilitas, Prosedur Penelitian dari awal penelitian hingga selesai, dan Analisis Data.

Bab IV berisi Temuan dan Pembahasan yang di dalamnya terdapat temuan penelitian berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan analisis data dimana beberapa kemungkinan dapat terjadi yang bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian ini dijelaskan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab V berisi Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut (UPI, 2021).