

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Daya tahan aerobik merupakan salah satu faktor penting yang mendukung pelaksanaan aktivitas olahraga. Kapasitas daya tahan aerobik sangat berperan penting dalam cabang olahraga yang memerlukan waktu lama untuk dilakukan, seperti cabang olahraga atletik. Djumindar (2007) mengatakan bahwa atletik adalah satu cabang olahraga yang terdiri dari gerakan gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Salah satu cabang olahraga atletik adalah nomor lari jarak menengah. Menurut Sukendro & Yuliawan (2019) mengatakan bahwa lari adalah suatu posisi tubuh yang condong kedepan secara wajar, dengan ayunan kedua lengan dilakukan dari belakang kedepan secara bergantian lalu gerakan kaki dengan langkah yang panjang secepat mungkin. Olahraga lari membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk mencapai performa terbaik dan meminimalkan risiko cedera. Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, semua komponen harus diperhatikan dan dikembangkan, termasuk *VO2Max*.

*VO2Max* adalah tingkat dimana seseorang dapat mengambil dan mengkonsumsi oksigen dari atmosfer untuk aerobik respirasi dengan jumlah oksigen yang dihubungkan ke otot (Gordon, 2009). *VO2Max* adalah salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki pelari, karena kapasitas maksimal tubuh dalam memanfaatkan oksigen ini sangat penting untuk meningkatkan daya tahan dan performa saat berlari. Dengan tingkat *VO2Max* yang tinggi, pelari dapat mencapai efisiensi oksigen yang optimal, memungkinkan mereka untuk bertahan lebih lama dan berlari lebih cepat dengan lebih sedikit kelelahan. Hal ini juga berperan dalam mempercepat pemulihan setelah latihan intensif, karena otot-otot mendapatkan pasokan oksigen yang memadai untuk memperbaiki kerusakan yang terjadi selama aktivitas fisik.

Sugiharto (2014) mengemukakan bahwa *VO2Max* mencerminkan kemampuan jantung dan paru-paru dalam mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh, yang esensial

untuk daya tahan fisik. Peningkatan *VO2Max* menjadi salah satu tujuan utama bagi pelari yang ingin meningkatkan performa mereka. Dengan meningkatkan *VO2Max*, pelari dapat mengoptimalkan kapasitas tubuh dalam menggunakan oksigen, sehingga memungkinkan pelari untuk berlari lebih cepat, lebih lama, dan dengan efisiensi yang lebih tinggi. Sidik (2010) mengatakan bahwa daya tahan umum merujuk pada daya tahan aerobik, yang menunjukkan bahwa sistem kardiovaskular dan pernapasan mampu memenuhi seluruh kebutuhan oksigen yang diperlukan selama latihan. Untuk mencapai peningkatan tersebut, pelari perlu menerapkan program latihan yang terencana dengan baik, seperti metode *fartlek training* dan *continuous running*.

Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak pelari di komunitas lari belum memiliki tingkat *VO2Max* yang baik dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang metode latihan untuk meningkatkan *VO2Max*. Hal ini dapat mempengaruhi performa pelari secara keseluruhan, mengurangi daya tahan dan efisiensi saat berlari. Penting bagi setiap pelari untuk fokus pada peningkatan *VO2Max* mereka melalui latihan dan program yang tepat untuk mencapai hasil yang maksimal. Kurangnya pengetahuan tentang metode latihan untuk meningkatkan *VO2Max* menyebabkan pelari memiliki tingkat *VO2Max* yang rendah. Para pelari yang tergabung dalam komunitas lari, seperti komunitas PAM *Runners*, harus memiliki tingkat *VO2Max* yang tinggi. Hal ini penting, karena mereka perlu berlari selama 12 menit dengan jarak sejauh mungkin untuk mendapatkan nilai yang baik. Dengan tingkat *VO2Max* yang tinggi, mereka dapat mencapai jarak yang lebih jauh dengan efisiensi oksigen yang optimal, meningkatkan performa dan daya tahan mereka.

Pelari di komunitas lari sering kali melakukan latihan dengan metode latihan konvensional tanpa adanya peningkatan beban atau volume latihan, dan kurangnya pengetahuan tentang program latihan untuk meningkatkan *VO2Max*, sehingga membutuhkan pendekatan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan *VO2Max* mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui dan memahami tentang metode-metode latihan untuk meningkatkan *VO2Max* agar dapat memberikan metode latihan yang tepat.

Pentingnya tingkat daya tahan *VO2Max* bagi pelari tidak bisa diabaikan. Penelitian yang mendalam tentang hal ini sangat diperlukan untuk memahami bagaimana *VO2Max* mempengaruhi kinerja pelari. Dengan hasil penelitian tersebut, pelari dapat diberikan panduan yang lebih efektif mengenai program latihan yang tepat untuk meningkatkan *VO2Max* mereka, sehingga dapat mencapai performa optimal dan mencegah cedera. Urgensi penelitian ini didasarkan pada literatur yang telah penulis cari, belum ditemukan penelitian yang relevan untuk membahas sampel yang diteliti serta ingin memperkenalkan metode *fartlek training* dan *continuous running* terhadap komunitas lari agar mereka dapat mengetahui metode latihan yang sistematis dan mencapai performa terbaik.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, penulis menyimpulkan bahwa pelari di komunitas lari PAM *Runners* di kota Bandung masih memiliki tingkat *VO2Max* yang rendah. Hal ini diindikasikan dengan tanda-tanda fisiologis pada pelari itu sendiri, seperti napas yang tersedak-sedak dan wajah yang memerah, hal ini sangat disayangkan karena ternyata studi dari Kürşat Hazar,dkk. (2016) yang berjudul “*The Effect Of Continuous Running And Fartlek Training On Maximal Oxygen Consumption Capacity*”, meneliti pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap peningkatan daya tahan *VO2Max* pada laki-laki sehat yang tidak banyak bergerak, usia 14 hingga 15 tahun dan belum mengkaji pada kategori usia lainnya tentang melatih daya tahan *VO2Max* nya. Penulis menyayangkan hal tersebut karena bukan hanya pada usia remaja saja yang membutuhkan *VO2Max* yang baik tetapi semua kalangan usia. Melihat permasalahan tersebut, penulis merasa tertarik untuk memberikan metode *fartlek training* dan *continuous running* sebagai solusi untuk meningkatkan daya tahan aerobik para pelari. Dengan demikian, penulis berpendapat bahwa penerapan metode *fartlek* dan *continuous running* sangat penting untuk meningkatkan *VO2Max* pelari.

*Fartlek* merupakan aktifitas lari kombinasi antara lari lambat dan *sprint* pendek yang terus-menerus dimulai dari jarak menengah ke jarak yang cukup tinggi lalu bergantian dengan lari *sprint* kemudian jogging dan lari *sprint* lagi begitu seterusnya (Harsono, 2015). Sedangkan *continuous training run* yaitu latihan yang berkelanjutan

dengan berlari pada jarak tertentu secara berkelanjutan (Greene, 2015). Alasan penulis tertarik untuk menguji metode ini karena penelitian oleh Alfian (2016) menunjukkan bahwa latihan dengan intensitas yang konstan secara teratur dapat meningkatkan efisiensi sistem pernapasan. Dengan peningkatan efisiensi ini, individu dapat menggerakkan volume udara yang sama dengan pernapasan yang lebih sedikit.

Untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan fokus penelitian ini, penting untuk menetapkan pembatasan masalah yang akan memungkinkan analisis yang lebih mendalam. Pembatasan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini mencakup aspek-aspek yang berkaitan dengan peningkatan *VO2Max* melalui penerapan metode *fartlek training* dan *continuous running* di komunitas lari PAM Runners di kota Bandung. Dengan adanya pembatasan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan hasil yang lebih spesifik dan relevan terhadap pengembangan daya tahan aerobik para pelari.

Penulis mengkaji bahwa studi yang ada masih belum dilakukan secara komprehensif dan cenderung parsial. Penulis belum menemukan studi yang relevan tentang pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap pelari non-atlet di komunitas lari. Meskipun banyak penelitian telah mengkaji manfaat *fartlek training* dan *continuous running*, terdapat *novelty* penelitian yang menjadi ciri khas penelitian ini. Penelitian ini mengungkapkan kebaruan dengan membandingkan pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada pelari non-atlet di komunitas lari yang tujuannya berbeda dengan atlet profesional, hal ini belum banyak dieksplorasi dalam konteks non-atlet profesional.

Penelitian terdahulu hanya membandingkan efektivitas kedua metode ini terhadap peningkatan *VO2Max* pada laki-laki sehat yang tidak banyak bergerak, berusia antara 14-15 tahun, dan sampelnya bukan pelari non-atlet dari komunitas lari, sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max*, serta untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara *fartlek training* dan *continuous running*, meneliti sampel pelari non-atlet, meneliti pelari yang aktif latihan minimal 3 bulan, serta meneliti pelari laki-laki

berusia antara 17-20 tahun. Hal ini akan membantu pelari dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efisien dan berbasis bukti ilmiah. Terkait dengan hal tersebut penulis ingin meneliti tentang pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *fartlek training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan *fartlek training* dengan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis membuat tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *fartlek training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan *fartlek training* dengan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.
- b. Bagi penulis selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *VO2Max* pada komunitas lari.
- c. Pengetahuan ini berguna bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif, serta memberikan kontribusi pada literatur ilmiah mengenai pengaruh *fartlek training* dan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.

## 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian berbasis artikel berisi mengenai keseluruhan isi penelitian dan pembahasannya. Struktur organisasi penelitian dapat dijabarkan dan dijelaskan dengan sistematika penelitian yang runtun dan komprehensif. Untuk penjelasan lebih rinci tentang penulisan skripsi, berikut disertakan sistematika penulisan skripsi sesuai dengan keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867UN40/HK/2021 yang dikemas dalam sebuah buku yang berjudul “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2021” maka penulis menyusun struktur organisasi penelitian yang berisi urutan penulisan Bab I hingga Bab V sebagai berikut:

Bab I berisi uraian mengenai pendahuluan. Bagian awal dari penelitian berbasis artikel ini menjelaskan dan memaparkan mengenai latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Bab II berisi tentang kajian tinjauan pustaka yang terdiri dari definisi *Fartlek Training*, definisi *Continuous Running*, definisi *VO2Max*, penelitian terdahulu, kerangka berfikir dan hipotesis.

Bab III bagian ini membahas mengenai komponen dari metode penelitian. Bab ini berisi tentang metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, perlakuan penelitian, dan analisis data.

Bab IV bagian ini membahas mengenai temuan dan pembahasan penelitian. Hasil temuan dan pembahasan yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

Bab V menjadikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian, ada dua alternatif cara penelitian kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan uraian padat. Implikasi mengenai akibat langsung dari hasil temuan penelitian yang dilakukan, dan saran peneliti sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.