

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga permainan merupakan olahraga yang mengharuskan seorang atletnya memiliki daya tahan yang baik, Daya tahan atau endurance merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut (Bompa dkk., 2019), daya tahan terbagi menjadi dua jenis utama: Daya tahan kardiorespirasi (aerobik) Daya tahan otot (anaerobik), yang dimana daya tahan sendiri sangat di perlukan untuk atlet dalam menjaga performa atlet dalam saat pertandingan.

jadwal pertandingan yang padat mengharuskan atlet memiliki kondisi fisik yang baik. Berdasarkan hasil wawancara bersama salah satu pelatih bola tangan di Kota Bandung menyatakan “kondisi fisik yang baik akan membantu atlet untuk menghadapi beban latihan dan pertandingan yang berat, serta mengurangi resiko cedera dan kelelahan ”. Karena cabang olahraga ini sendiri membutuhkan daya tahan yang baik, fleksibilitas yang bagus, dan Teknik yang baik.

Efektivitas latihan sangat bergantung pada metode yang tepat dan konsistensi dalam pelaksanaannya. untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya daya tahan otot dan daya tahan aerobik, diperlukan program latihan yang terstruktur dan progresif dengan memperhatikan prinsip *overload* dan *spesifisitas*. Menurut (Billy Yachsie dkk., 2022)Metode latihan seperti *circuit training* dan *interval training* dengan repetisi tinggi telah terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan aerobik pada atlet.

Latihan *circuit training* ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan aerobik karena melibatkan semua bagian otot tubuh, *circuit training* merupakan metode yang cukup aman dan cukup mudah dilakukan karena metode ini dapat dikombinasi secara bebas dari post ke post perkenaan otot dan tujuan latihannya bisa tercapai (Yachsie dkk., 2022). *Circuit training* merupakan

3suatujenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik (Juntara, 2019).

*High Intensity Interval Training* merupakan salah satu bentuk latihan yang umumnya digunakan untuk melatih daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Berdasarkan hasil kutipan yang diperoleh “*High Intensity Interval Training (HIIT)* dengan artian Latihan Interval Intensitas Tinggi saat ini merupakan latihan terbaik untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah cedera (Setiawan dkk., 2024)”. “*High Intensity Interval Training* adalah Latihan yang terdiri dari beberapa siklus Latihan yang memiliki durasi Latihan yang singkat atau pendek dan intensitas yang tinggi dan tiap siklus di selingi dengan waktu istirahat 30-60 detik (Herawati dkk., 2022)”. Menurut “(Yang dkk., 2017) Latihan interval intensitas tinggi (*High Interval Intensitas Training*) mengacu pada sesi latihan intermiten yang realtif singkat dan berulang ulang, yang sering di lakukan dengan intensitas yang hampir sama atau lebih tinggi dari 85-100% VO<sub>2</sub>max pada atlet” dapat disimpulkan dari beberapa penelitian yang di atas *High Interval Intensitas Training* merupakan metode latihan yang cukup baik untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan aerobik dengan menggabungkan antara latihan daya tahan dan kecepatan pada atlet.

Daya tahan otot sendiri ialah kemampuan semua bagian otot untuk melakukan kontraksi berulang dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan berlebih. Latihan beban pada dasarnya merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot, karena kekuatan yang dihasilkan oleh otot untuk mendorong atau menarik sebuah alat yang memiliki beban tidaklah berubah (Yachsie dkk., 2022). Atlet yang memiliki daya tahan otot yang baik akan terjaga dari kelelahan dan fokus. Daya tahan otot (*strength endurance*) adalah kemampuan seseorang mengangkat atau menahan beban maksimal dalam jangka waktu lama(Nursalam dkk., n.d.).

Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen kebugaran yang fundamental dan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks olahraga. Daya Tahan aerobik mengacu pada kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk bekerja tanpa mengalami masalah (Haris dkk, 2018)

Meningkatkan kualitas daya tahan tidak hanya ditujukan untuk Meningkatkan performa, tetapi juga untuk mempercepat proses penyembuhan setelah melakukan aktivitas secara konsisten.(Halim, 2018)

Penelitian terdahulu yang di lakukan (Jayadi dkk, 2018) Adapun peningkatan daya tahan otot dan daya tahan aerobik yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa latihan *circuit training*. Dari hasil penelitian ini diharapkan terdapat pengaruh terhadap daya tahan otot dan daya tahan aerobik dengan metode yang di berikan adalah *circuit training* yang berbasis *High Interval Intensitas Training*. Maksud dari metode ini yaitu terjadinya peningkatan daya tahan otot lengan, perut, dan tungkai meliputi daya tahan aerobik.

Bola tangan merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, reaksi dan juga kecepatan, faktor faktor tersebut merupakan hal penting untuk menunjang keberhasilan atlet bola tangan. Berdasarkan beberapa analisis statistic dalam penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik yang prima merupakan faktor dominan dalam permainan bola tangan”. Berdasarkan kutipan di atas yaitu bola tangan diperlukan kondisi fisik yang baik agar dapat menunjang performa atlet untuk meraih prestasi, salah satu kondisi fisik yang di sebutkan ada daya tahan, daya tahan sendiri faktor yang di tekankan untuk menunjang keberhasilan dalam cabang olahraga, maka dari itu *circuit training* yang berbasis *High Intensity Interval Training* menjadi salah satu metode yang dapat di gunakan untuk meningkatkan daya tahan otot maupun daya tahan aerobic itu sendiri.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah pertanyaan yang dibuat oleh peneliti, kemudian pertanyaan tersebut dicarikan jawabannya melalui penelitian, olah data, eksperimen dan lain sebagainya secara ilmiah. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah Terdapat pengaruh yang signifikan pada *circuit training* berbasis *High Intensity Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada Atlet Bola Tangan?

- 1.2.2 Apakah Terdapat pengaruh yang signifikan pada *circuit training* berbasis *High Intensity Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan otot perut pada Atlet Bola Tangan?
- 1.2.3 Apakah Terdapat pengaruh yang signifikan pada *circuit training* berbasis *High Intensity Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada Atlet Bola Tangan?
- 1.2.4 Apakah Terdapat pengaruh yang signifikan pada *circuit training* berbasis *High Intensity Interval Training* terhadap peningkata daya tahan Aerobik pada Atlet Bola Tangan?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah pernyataan mengenai apa yang akan dihasilkan atau dicapai oleh peneliti, artinya tujuan penelitian mengungkapkan sasaran yang hendak dicapai dalam penelitian tersebut. Isi penelitian ditulis dalam bentuk kalimat pernyataan, bukan pertanyaan seperti halnya rumusan masalah. Berdasarkan dengan masalah penelitian yang diungkapkan dan dirumuskan peneliti, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh Latihan *circuit traning* berbasis *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan otot lengan yang sangat signifikan dalam menunjang performa atlet.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh Latihan *circuit traning* berbasis *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan otot perut yang sangat signifikan dalam menunjang performa atlet.
- 1.3.3 Untuk mengetahui pengaruh Latihan *circuit traning* berbasis *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai yang sangat signifikan dalam menunjang performa atlet.
- 1.3.4 Untuk mengetahui pengaruh Latihan *circuit traning* berbasis *High Intensity Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan aerobic yang sangat signifikan dalam menunjang performa atlet

## 1.4 Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat teoritis dan praktis dari penelitian yang di lakukan adalah sebagai berikut ?

### 1.3.5 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini di harapkan menambahkan wawasan dan pengetahuan meegenai pengaruh *circuit training* berbasis *High Intensity Interval Training* dalam meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan aerobik

### 1.3.6 Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk penulis dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang pengaruh *circuit training* berbasis *High Intensity Interval Training* dalam meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan aerobik atlet bola tangan. Sebagian syarat untuk penulis mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penelitian ini bermanfaat untuk atlet dalam meningkatkan daya tahan otot lengan dan tungkai Ketika berlatih dan bertanding melalui metode *circuit training* yang berbasis *High Intensity Interval Training* Penelitian ini bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan pembaca ketika mengimplementasikan latihan *circuit training* berbasis *High Intensity Interval Training* untuk meningkatkan daya tahan otot lengan dan tungkai dalam cabang olahraga bola tangan .

## 1.6 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah tahun 2024.

Pada bab I penulis membahas pendahuluan, didalam pendahuluan ini ada beberapa yang dibahas oleh penulis diantaranya, latar belakang masalah sebagai dasar awal bagi penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Rumusan masalah dengan isian pertanyaan penelitian yang akan ditemukan jawabannya setelah penlitian tuntas. Tujuan penelitian berupa kebenaran yang akan terungkap, perolehan pengetahuan baru, dan pengembangan dari pengetahuan sebelumnya.

Kemudia manfaat penelitian akan diterima oleh pembaca, pelatih, dan atlet setelah hasil penelitian ini dijadikan referensi.

Pada bab II ini penulis membahas tinjauan pustaka, Ada beberapa bahasan yang tercantum didalam tinjauan pustaka diantaranya, *Circuit training* dan *High Intensity Interval Training* ini penulis cantumkan sebagai variabel bebas pada penelitian ini. Kemudia daya tahan otot dan daya tahan aerobik penulis cantumkan sebagai variabel terikat pada penelitian ini. Selanjutnya cabang olahraga bola tangan, penulis cantumkan sebagai sample yang memiliki kemampuan daya tahan otot dan daya tahan aerobik kurang yang ditemukan dilapangan oleh penulis secara langsung. Selanjutnya penelitian yang Relevan, Sebagai sumber referensi pendukung untuk melakukan penelitian ini lebih lanjut. Diakhiri oleh kerangka berfiki sebagai landasan pada penelitian ini yang mencakup gabungan fakta, teori, dan kajian pustaka.

Pada bab III ini penulis membahas beberapa diantaranya: Metode Penelitian, Desain Penelitian, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, dan Analisis Data. Pada bab 3 ini seluruh perangkat penelitian dicantumkan sebelum nantinya digunakan untuk melakukan penelitian di lapangan

Pada bab IV ini penulis memaparkan temuan, hasil, dan pembahasan. Peneliti memaparkan data temuan setelah melakukan penelitian, kemudian data tersebut diolah untuk mengetahui hasil dari pada penelitian yang telah dilakukan, kemudian setelah itu hasil dari berbagai data dibahas secara rinci untuk mendapat hipotesis akhir penelitian ini.

Pada bab V atau bab terakhir ini penulis memberikan kesimpulan, keterbatasan penelitian, serta implikasi atau saran. Penulis juga memberikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan daya tahan otot dan daya tahan aerobik, bisa lebih baik dan berkembang.