

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembinaan olahraga prestasi yang baik tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor tersebut diantaranya pelatih, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, sarana- prasarana serta kemampuan atlet tersebut (keberbakatan). Faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi adalah sarana dan prasarana serta Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang maju. Kedua komponen tersebut bisa dianggap sebagai komponen pendukung. Sedangkan faktor yang mempengaruhi secara langsung adalah pelatih dan keberbakatan atlet itu sendiri. Komponen tersebut bisa dianggap sebagai komponen utama.

Dalam pelaksanaan pembinaan olahraga prestasi, masing-masing faktor (baik langsung maupun tidak langsung) memegang peranan tersendiri sesuai dengan fungsinya. Untuk komponen pendukung biasanya memiliki porsi atau peranan yang tidak lebih banyak dari komponen utama. Karena pada prinsipnya, walaupun tanpa komponen pendukung, pembinaan olahraga prestasi masih dapat dilaksanakan hanya dengan dua komponen inti tersebut walaupun hasilnya nanti tidak optimal.

Keberhasilan mencapai tujuan dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh kemampuan pelatih dan keberbakatan yang dimiliki oleh atlet. Faktor tersebut memegang peranan yang penting dalam proses pencapaian prestasi puncak bagi atlet. Hal tersebut menjadi langkah awal pembinaan yang konkret. Atlet berbakat merupakan modal awal yang memerlukan pembinaan serius. Karena tanpa diawali oleh atlet yang berbakat pencapaian prestasi tidak akan maksimal meskipun pelatih yang melatihnya adalah pelatih yang handal serta sarana dan prasarananya yang baik. Dengan didapatnya atlet yang berbakat berarti satu tahapan pembinaan telah dimulai.

Keberhasilan mencapai tujuan dalam konteks olahraga prestasi dipengaruhi oleh proses latihan yang melibatkan berbagai aspek, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono,

**Ahmad Hendra Dana, 2014**

*Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(1988:100), bahwa“Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu : latihan fisik, teknik, taktik dan mental”. Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa ada empat aspek dasar latihan yang perlu dilatih oleh atlet.Aspek-aspek tersebut adalah fisik, teknik, taktik dan mental.Masing masing aspek tersebut mempunyai peranan dan porsi yang berbeda sesuai dengan fungsinya.

Dalam melatih Keempat aspek diatas dibutuhkan pentahapan latihan agar perkembangan kemampuan atlet dapat meningkat sampai tahap maksimal.Harsono, (1988:100) mengungkapkan bahwa “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna”.Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada tahap awal pembinaan prestasi, aspek pertama yang harus dilatih dan tingkatkan adalah kondisi fisik, karena komponen ini merupakan kemampuan awal yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan faktor tersebut akan menentukan pencapaian target dalam tahapan pembinaan berikutnya.

Untuk menghadapi tekanan atau tugas dengan intensitas yang tinggi dalam suatu pertandingan dimana terdapat stress, maka seorang atlet harus memiliki kondisi fisik dengan tingkat kebugaran yang baik. Atlet yang tidak memiliki kemampuan fisik dengan kebugaran jasmani yang memadai, kecenderungannya tidak akan siap mengatasi berbagai tekanan dalam pertandingan.Selain itu dalam melaksanakan pembinaan kondisi fisik harus ada perencanaan yang matang agar sasaran yang menjadi tujuan dari pembinaan tersebut dapat dicapai dengan waktu yang tepat.

Aspek kondisi fisik mempunyai beberapa komponen dasar dan komponen-komponen tersebut saling mendukung sebagai penunjang aktifitas fisik. Menurut Zimmermann, yang dikutip Sidik (2011:3) mengemukakan bahwa kemampuan fisik terdiri dari :

1. Kemampuan kelenturan yang terdiri dari kelenturan statis (*static flexibility*) dan kelenturan dinamis (*dynamic flexibility*);
2. Kemampuan kecepatan gerak maksimal yang terdiri dari *Speed*, *Agility* dan *Quickness*;
3. Kemampuan kekuatan yang terdiri dari Kekuatan maksimal (*maximum strength*), Kekuatan yang cepat (*speed strength/power*) dan Daya tahan kekuatan (*strength endurance*);
- serta 4. Kemampuan daya tahan yang terdiri

Ahmad Hendra Dana, 2014

***Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas***  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dari daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) dan daya tahan anaerobik (*Anaerobic endurance*)

Mengacu pada paparan tersebut dapat dilihat bahwa ada empat komponen dasar kondisi fisik, yaitu fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan yang harus ditingkatkan oleh atlet. Keempat komponen dasar tersebut merupakan kemampuan yang dibutuhkan oleh atlet untuk bisa melakukan gerakan atau teknik kecabangannya. Jika keempat komponen dasar tersebut tidak berkembang secara optimal, hal itu akan berdampak pada kurangnya penguasaan teknik kecabangan. Hal ini serupa dengan yang diungkapkan oleh Harsono (1988:153) bahwa “Karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”.

Dalam beberapa cabang olahraga ada salah satu atau beberapa komponen dasar kondisi fisik yang berperan cukup dominan dalam pelaksanaan masing-masing olahraga kecabangan. Seperti dalam atletik nomor *sprint* komponen fisik yang berperan lebih dominan adalah kecepatan, dalam sepak bola komponen dasar kondisi fisik yang berperan lebih dominan adalah daya tahan.

Menurut Harsono (2004:44) menerangkan bahwa :

“Namun sebaiknya latihan kekuatan dan daya tahan jangan kurang dari dua kali seminggu, karena kedua unsure tersebut merupakan unsur-unsur dasar guna mengembangkan unsur-unsur fisik lainnya seperti kelincahan, kecepatan, power, stamina (anaerobik) baik yang *alactacid* maupun yang *lactacid*”.

Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa komponen daya tahan aerobik menjadi pondasi atau dasar untuk mengembangkan komponen kondisi fisik lainnya. Daya tahan menurut Letzelter yang dikutip oleh Sidik (2010: 46) adalah “Kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat”. Artinya daya tahan memiliki andil yang cukup besar dalam menunjang prestasi atlet terutama dalam beberapa cabang olahraga seperti sepak bola. Karena dengan memiliki daya tahan yang

Ahmad Hendra Dana, 2014

baik, seorang atlet terutama dalam cabang sepak bola akan dapat melakukan permainan yang stabil dalam waktu yang lama.

Dalam melatih komponen daya tahan diperlukan waktu cukup lama untuk memperoleh perkembangan yang optimal. Namun dalam beberapa pertandingan sering kali selang waktu yang tersedia hanya sedikit. Sehingga diperlukan metode latihan yang efektif dan efisien yang bisa dipakai oleh atlet untuk bisa meningkatkan daya tahan dalam waktu yang tersedia. Sistem latihan yang dapat dipakai untuk maksud tersebut adalah metode latihan interval dan metode permainan.

Metode latihan interval merupakan metode yang sering dipakai oleh pelatih dan atlet. Definisi metode ini dijelaskan oleh Harsono (1988 : 227) sebagai berikut “Latihan interval adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”. Dari pendapat tersebut dapat dilihat bahwa *interval training* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti *circuit training*, *interval running*, *interval swimming*. Cara lain yang juga sering dipakai untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler adalah melalui pendekatan bermain. Metode bermain menurut Sukintaka (1992:7), “Metode bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang yang menumbuhkan kreatifitas yang dilakukan secara spontan untuk memperoleh kesenangan”. Melihat dari pendapat tersebut, metode bermain dapat menghilangkan rasa jenuh yang dialami seseorang ketika melakukan latihan daya tahan kardiovaskuler. Dari kedua metode tersebut (*interval running* dan metode bermain), terdapat kekurangan dan kelebihan masing-masing. Terutama untuk seorang anak yang sedang dalam masa transisi (pubertas).

Pada anak usia transisi (pubertas), mereka mengalami perubahan psikis (kejiwaan) dan anatomi tubuh (bentuk tubuh), sehingga dalam pembinaannya perlu memperhatikan karakteristik tumbuh kembang anak tersebut. Pubertas sendiri merupakan masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Pada usia ini mereka mengalami perubahan bentuk fisik secara pesat baik dari tinggi badan, berat badan dan tanda-tanda kelamin sekunder seperti pembesaran suara pada anak laki-laki dan pembesaran buah dada pada anak perempuan serta berbagai fungsi alat tubuh. Hal tersebut menyebabkan mereka perlu beradaptasi untuk menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitarnya. Penyesuaian tersebut

Ahmad Hendra Dana, 2014

***Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas***  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dapat berupa bertambahnya beban kerja yang harus dihadapi. Seperti dengan bertambahnya tinggi atau berat badan maka kebutuhan energi untuk melakukan gerak pun semakin meningkat. Jika hal tersebut tidak diimbangi dengan olahraga secara teratur dapat menyebabkan ketidaksesuaian fungsi alat tubuh yang sedang berkembang dengan perubahan fisik yang dihadapi. Ketidakesuaian tersebut dapat berupa mudah lelah karena beban tubuh makin bertambah, lambatnya gerakan karena koordinasi antar saraf otot jarang dilatih.

Karakteristik anak puber antara lain merasa diri sudah dewasa sehingga anak sering membantah atau menentang, emosi tidak stabil sehingga anak puber cenderung merasa sedih, marah, gelisah, khawatir, mengatur dirinya sendiri sehingga terkesan egois, dan sangat mengutamakan kepentingan kelompok atau geng sehingga mudah terpengaruh oleh teman sekelompoknya. Anak mudah terpengaruh oleh lingkungan dan budaya baru yang sering bertentangan dengan norma masyarakat, serta memiliki rasa keingintahuan yang besar pada hal-hal baru yang mengakibatkan perilaku coba-coba tanpa didasari dengan informasi yang benar dan jelas.

Meskipun demikian, secara psikis mereka tetap senang bermain. Bermain yang mereka lakukan tentunya lebih cenderung ke arah kompetitif. Karena dengan perubahan fisik yang terjadi mereka cenderung untuk menunjukkan kepada rekannya bahwa mereka lebih unggul dari yang lain.

Melihat karakteristik tersebut, dalam pembinaan prestasi olahraga anak usia pubertas untuk cabang olahraga sepak bola yang memerlukan kondisi fisik yang baik terutama pada aspek daya tahan kardiovaskuler, dibutuhkan latihan yang sesuai dengan perkembangan karakteristik tersebut. Latihan yang dilakukan harus memiliki unsur yang kompetitif dan menyenangkan. Latihan tersebut dapat dilakukan dengan berbentuk permainan. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa latihan dalam bentuk *drill* juga harus diberikan karena keefektifannya dalam mencapai sasaran yang diinginkan. Latihan dengan bentuk *drill* dapat berbentuk interval running.

Dari hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti kedua metode ini untuk mengetahui lebih jelas mengenai dampak langsung dari metode latihan interval dan bermain terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler anak usia pubertas, maka dengan penelitian yang akan dilakukan

Ahmad Hendra Dana, 2014

*Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penulis, diharapkan dapat diketahui apakah kedua metode latihan ini efektif dalam meningkatkan daya tahan aerobik anak usia pubertas atau malah sebaliknya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menganggap penting hal tersebut untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai daya tahan aerobik anak usia pubertas, sehingga peneliti mengambil judul **Dampak Latihan *Interval Running* dan Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan kardiovaskuler Anak Usia Pubertas.**

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah metode *Interval running* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada anak usia pubertas ?
2. Apakah metode Bermain dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada anak usia pubertas ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara metode *interval running* dan metode permainan dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada anak usia pubertas ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah seperti yang tertera pada halaman tujuh :

1. Mendapatkan data dan informasi yang jelas mengenai pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode interval running terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada anak usia pubertas.
2. Mendapatkan data dan informasi yang jelas mengenai pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada anak usia pubertas.

Ahmad Hendra Dana, 2014

*Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Mendapatkan data dan informasi yang jelas mengenai perbedaan yang signifikan latihan daya tahan dengan menggunakan metode Interval Running dan Metode bermain terhadap peningkatan kemampuan daya tahan pada anak usia pubertas.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa khususnya FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga.

1. Dipandang secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet, siswa, guru maupun pelatih dalam upaya menambah keilmuan dibidang kepelatihan.
2. Dipandang secara praktis dapat menjadi acuan bagi atlet untuk berlatih, bagi pelatih untuk melatih, guru untuk mengajar, siswa untuk belajar.

#### **E. Batasan Penelitian**

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Mengenai batasan penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal seperti yang tertera pada halaman delapan :

1. Penelitian ini mengkaji tentang dampak latihan daya tahan dengan metode *interval running* dan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan daya tahan *kardiovaskular* anak usia pubertas.

Ahmad Hendra Dana, 2014

2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Interval running* dan pendekatan bermain.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan daya tahan kardiovaskuler.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah anak SMP Negeri 26 Bandung dengan usia antara 13-15 tahun.
5. Perlakuan dilaksanakan sebanyak 24 pertemuan

## **F. Definisi Operasional**

Jika dilihat dari sudut pandang penafsiran seseorang terhadap suatu istilah itu berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan pengertian tentang istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan dan menjabarkan satu-persatu istilah tersebut, diantaranya sebagai berikut

1. Latihan Menurut Bompa (1944) yang dikutip Satriya et al. (2007:11) adalah ‘suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.
2. Metode *Interval training* menurut Harsono (1988:156) suatu sistem latihan yang diselingi olah interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Bentuk interval training dapat berupa *interval running*.
3. Metode Bermain menurut Sukintaka (1988:7) “suatu kegiatan yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang yang menumbuhkan kreatifitas yang dilakukan secara spontan untuk memperoleh kesenangan”.
4. Daya tahan menurut Letzelter yang dikutip oleh Dikdik (2010: 46) adalah Kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat.
5. Anak usia pubertas secara kebahasaan terdiri dari 3 kata yaitu anak, usia dan pubertas, berikut definisi masing-masing kata tersebut. Anak adalah seorang yang dilahirkan dari perkawinan antara seorang perempuan dengan seorang laki-laki.

Ahmad Hendra Dana, 2014

*Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Usia atau Umur adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun, umur adalah lamanya hidup dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan (Harlock, 2004)

Pubertas menurut Santrok ialah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja. Selanjutnya Samuel Johnson mengemukakan bahwa "*Puberty the time when the two sexes begin to first become acquainted*".

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa anak usia pubertas adalah seorang yang dilahirkan yang sedang mengalami kematangan kerangka dan seksual yang terjadi pada awal masa remaja.

Ahmad Hendra Dana, 2014

***Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas***  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu