

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

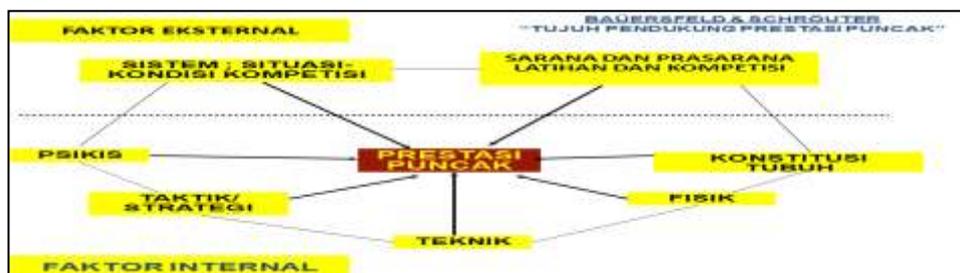
Tujuan pembinaan atau pelatihan olahraga adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya. Melihat kondisi prestasi nasional saat ini masih sangat memprihatinkan jika dibandingkan dengan kondisi prestasi masa lalu, Seperti perkembangan prestasi pada *multieven internasional Sea Games* yang sampai saat ini belum berhasil kembali menjadi juara umum. Hal ini terlihat pada tabel perkembangan prestasi Indonesia di bawah ini.

Tabel 1.1.
Perkembangan Prestasi Indonesia pada Sea Games (Tahun 1999 – 2009)

Rank	1	1	1	1		1	1	1	1		1								
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
Ke	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX	XXI	XXII	XXIII	XXIV	XXV		
Tahun	1977	1979	1981	1983	1985	1987	1989	1991	1993	1995	1997	1999	2001	2003	2005	2007	2009		
Tempat	MAL	INA	PHI	SIN	THA	INA	MAL	PHI	SIN	THA	INA	BRU	MAL	VIE	PHI	THA	LAO		

(Sumber: Dikdik Zafar Sidik, 2010: 1)

Kondisi prestasi ini dipengaruhi oleh banyak faktor, baik secara internal maupun secara eksternal seperti yang dikemukakan oleh Schroterd alam buku yang ditulis Schmolinsky (1989: 14) :



Gambar 1.1. Struktur Pendukung Prestasi

(Sumber: Schmolinsky, Track and Field dalam Dikdik Zafar Sidik, 2010: 1)

Dari gambar yang tertera pada halaman 1 di atas, maka sudah jelas jika faktor eksternal (sistem, situasi, kondisi kompetisi, sarana & prasarana latihan dan kompetisi) serta faktor internal (konstitusi tubuh, fisik, teknik, taktik dan psikis) sangat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tertinggi.

Salah satu faktor dalam meningkatkan prestasi adalah faktor fisik. Untuk mencapai hal itu, atlet dituntut mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik. Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.”

Aspek latihan fisik harus lebih banyak dilakukan, terutama pada tahap persiapan umum, karena merupakan salah satu faktor yang penting untuk meraih prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu, latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik, sehingga dapat bekerja secara maksimal.

Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu prestasi. Seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1988 : 51) dalam Satriya dkk (2007: 51) bahwa :‘kondisi fisik adalah suatu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi’. Begitu juga Bompa (2000) yang dikutip oleh Satriya dkk (2007: 51) mengatakan bahwa :‘Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)’.

Hal yang paling terlihat dalam kelemahan prestasi ini adalah bahwa para atlet nasional masih belum memiliki kemampuan fisik yang mencukupi untuk

bersaing di tingkat internasional secara total. Sehingga di pemusatan latihan nasional masih banyak atlet yang harus diperbaiki dan dibenahi kualitas fisiknya. Masalah ini tentunya sangat kurang menguntungkan jika terjadi di pemusatan latihan nasional (pelatnas) yang merupakan kelas elit atlet. Hal ini terlihat jelas dari penampilan para pemain tim futsal Indonesia (khususnya) yang sering kelelahan apabila bertanding melawan tim negara Asia lainnya, yang lebih mengutamakan kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahannya sebagai modal utama untuk meningkatkan kualitas para pemainnya agar mencapai prestasi tertinggi.

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan atlet futsal untuk berprestasi lebih tinggi, adalah :kelenturan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, maupun *quickness*), kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan kekuatan, daya tahan anaerob, dan juga daya tahan aerob.

Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan daya tahan aerobik. Karena seorang pemain futsal harus bermain dengan intensitas tinggi dan waktu yang lama, sehingga pemain itu harus bisa mempertahankan daya tahan aerobiknya sampai akhir pertandingan, sehingga atlet futsal harus mempunyai daya tahan aerobik yang baik. Banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik atlet, seperti latihan *fartlek*, *interval training*, *continous run*, *cross country*.

Metode latihan *fartlek* atau "*speedplay*" yang diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia, adalah suatu latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang. *Fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga, terutama untuk cabang olahraga yang memerlukan daya tahan aerobik. *Fartlek*, menurut penciptanya, sebaiknya dilakukan di alam terbuka dimana ada bukit-bukit, belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek dan sebagainya, yang maksudnya adalah bukan di alam yang tanahnya rata dan yang pemandangannya membosankan. Oleh karena harus berlari di alam terbuka yang lapangannya bervariasi dalam topografinya dan dengan

pemandangan alam yang berubah-ubah, maka hal ini tidak hanya memperlambat datangnya lelah (*fatigue*).

Fartlek sebaiknya dilakukan dalam *pre-season*, masa jauh sebelum pertandingan, dimana pembangunan dan pembentukan endurance sangat penting guna menghadapi latihan-latihan yang lebih berat dalam musim-musim latihan berikutnya. Akan tetapi banyak pelatih sering pula memasukkan *fartlek* ini sebagai acara tetap dalam musim-musim dekat pertandingan.

Fartlek merupakan salah satu dari beberapa metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Harsono (1988:4) menyatakan bahwa, "*Fartlek* adalah kerja pada tingkat aerobik, yaitu dimana pemasukan (*supply*) *oxygen* masih cukup untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot". Terlepas dari metode latihan *fartlek*, ada juga metode interval training. Harsono (1988:4) menyatakan bahwa, "*interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat". Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal, oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*). Lamanya latihan dapat diterjemahkan dengan jarak lari yang harus ditempuh; beban latihan dengan waktu (*tempo*) untuk jarak tersebut : ulangan latihan adalah beberapa kali jarak tersebut harus dilakukan; sedangkan yang dimaksud dengan masa istirahat adalah masa istirahat di antara setiap ulangan lari. Dalam melatih daya tahan (*endurance*) dapat juga dilatih melalui latihan-latihan seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988 : 157) bahwa : "Dua sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan (*endurance*), yaitu *Fartlek* dan *interval training*". Jadi dari uraian yang dikemukakan oleh Harsono sudah jelas bahwa seorang pelatih haruslah melihat kondisi para atletnya sebelum berlatih. Karena seorang atlet yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik akan menghambat dan sulit dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menerapkan dua metode untuk meningkatkan daya tahan aerobik, yaitu metode latihan *fartlek* dan metode *interval training*. Penerapan kedua metode latihan ini dilaksanakan di tim futsal putra SMKN 1 Sumedang. Karena daya tahan aerobik para pemain tim futsal SMKN 1 Sumedang sangat kurang baik untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan dua metode latihan terhadap peningkatandaya tahan aerobik. Jadi untuk itu penulis mengambil judul “*Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Latihan Fartlek dan Interval Training*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka variabel yang termuat dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas tentang latihan *fartlek* dan *interval training*, sedangkan variabel terikatnya adalah daya tahan aerobik. Sehingga masalah penelitiannya adalah :

1. Apakah latihan *fartlek* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik?
2. Apakah *interval training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik?
3. Mana yang lebih memberikan dampak secara signifikan antara latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang penulis rumuskan adalah :

1. Untuk mengetahui dampak latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan aerobik.
2. Untuk mengetahui dampak *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

3. Untuk mengetahui mana yang lebih memberikan dampak secara signifikan antara latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

D. Definisi Operasional

1. **Latihan *Fartlek*.** Menurut Harsono (1988:155), “*fartlek* adalah suatu latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang”. Latihan *fartlek* juga selain untuk membangun, mengembalikan atau memelihara daya tahan, juga berguna untuk mengatasi kebosanan (*boredom*) dalam latihan. *Fartlek* bekerja pada tingkat aerobik, yaitu dimana pemasukan (*supply*) *oxygen* masih cukup untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot.
2. ***Interval Training*.** Menurut Harsono (1988:156), “*interval training* adalah “suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat”. Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya”. *Interval training* dilakukan jauh sebelum pertandingan utama atau di tahap persiapan umum,
3. **Daya tahan aerobik.** Menurut Satriya dkk. (2007:77) bahwa “daya tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama”. Contoh *fartlek* dan *interval training*. Daya tahan aerobik dapat ditingkatkan dalam jangka waktu yang lama (bertahun-tahun).

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis
 - a. Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai peningkatan daya tahan aerobik melalui latihan *fartlek* dan *interval training*.

b. Memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atletnya.

2. Secara praktis

Dapat dijadikan pedoman/acuan bagi para pelatih atau pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

F. Batasan Penelitian

Agar tidak terlalu luas cakupannya dan juga tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka penulis membatasi masalah yang diteliti, yaitu berkenaan dengan hal-hal yang mencakup:

1. Variabel bebas yaitu latihan fartlek dan interval training.
2. Variabel terikat yaitu kemampuan daya tahan aerobik.
3. Populasi dan sampel yaitu tim futsal putra SMKN 1 Sumedang.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Pendahuluan; (Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Definisi Operasional, Manfaat Penelitian, Batasan Penelitian, dan Struktur Organisasi Skripsi). Bab II Kajian Pustaka Dan Tinjauan Teoritik; (Hakekat Kemampuan Fisik, Hakekat Daya Tahan Aerobik, Hakekat Metode Latihan, Metode Latihan Daya Tahan, Hakekat Latihan *Fartlek*, Hakekat *Interval Training*, Sistem Pernafasan, Anggapan Dasar, dan Hipotesis). Bab III Prosedur Penelitian; (Metode Penelitian, Populasi dan Sampel, Desain Penelitian, Instrumen Penelitian, Pelaksanaan Penelitian, dan Proedur Pengolahan Data). Bab IV Hasil Penelitian dan Analisis Temuan; (Hasil Pengolahan dan Analisis Data dan Analisis Temuan). Bab V Kesimpulan Dan Saran.

