

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak digemari hampir oleh seluruh warga dunia terutama oleh masyarakat Indonesia baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orang yang lanjut usia, dengan tujuan untuk membina dan mengolah tubuh agar menjadi sehat jasmani, rohani maupun sosial. Olahraga permainan merupakan salah satu dari cabang olahraga yang paling digemari oleh semua kalangan, seperti sepak bola, bola basket, bola voli, bulu tangkis dan olahraga-olahraga permainan yang lainnya.

Olahraga bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam melakukannya terutama dalam pertandingan ataupun kejuaraan-kejuaraan yang dilakukan tanpa kondisi fisik yang prima, kecil kemungkinan seorang atlet dapat memenangkan suatu pertandingan apalagi menjadi seorang juara di lapangan.

Kompetisi bulutangkis merupakan sarana mencari bibit unggul dari setiap kejuaraan yang ditandingkan, seperti kejuaraan Liga Mahasiswa Bulutangkis. Dengan adanya kompetisi tersebut banyak peluang untuk mahasiswa yang mempunyai bakat pada cabang olahraga bulutangkis untuk prestasi kejenjang lebih tinggi lagi. Selain memiliki kondisi fisik yang prima aspek-aspek penting seperti teknik, taktik, dan mental juga turut mendukung seorang atlet dalam suatu pertandingan, terutama aspek fisik yang sangat penting dan menjadi dasar seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan-gerakan yang efektif dan efisien dalam melakukannya.

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihannya. Program kondisi fisik tersebut harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Seperti yang diungkapkan oleh Satriya menjelaskan bahwa:

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya (2010, hlm. 57).

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam satu cabang olahraganya. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seorang melakukan kerja fisik yang berat. Seperti yang di kemukakan Harsono (1988, hlm. 153) mengemukakan bahwa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Sesuai dengan yang diungkapkan Matjan dkk (2007,hlm.17) bahwa “pengukurannya (daya tahan) yang paling tepat adalah dengan menghitung  $VO_2Max$  saat melakukan aktivitas fisik dalam waktu atau jarak tertentu dan intensitas maksimal”. Adapun satuan  $VO_2Max$  yaitu ml/kgBB/menit. Yang dimana  $VO_2Max$  tersebut memiliki arti bahwa  $VO_2Max$  adalah jumlah  $O_2$  maksimal yang digunakan oleh tubuh ketika melakukan aktivitas fisik dalam suasana aerobik.

Dikdik Zafar Sidik (2008,hlm.47) menjelaskan bahwa “ $VO_2Max$  adalah jumlah oksigen yang diproses tubuh pada kerja maksimal”. Pada kerja maksimal sumber energi yang digunakan adalah aerob dan anaerob. Kapasitas anaerob sangat terbatas, kerja  $VO_2Max$  hanya bisa dipertahankan beberapa menit saja dan untuk mempertahankan kerja dalam waktu yang lama kerja tersebut harus dilakukan di bawah 100%  $VO_2Max$ .

Metode latihan *fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga, terutama untuk cabang olahraga yang memerlukan daya tahan. Dalam pelaksanaannya *fartlek* biasanya dimulai dengan lari lambat-lambat yang kemudian di variasi dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan yang cukup tinggi, kemudian diselingi dengan jogging dan sprint lagi, dan sebagainya.

Karakter latihan *fartlek* harus berlari di alam terbuka lebih baik lagi apabila dilakukan di dataran tinggi seperti pegunungan yang bervariasi dalam bentuk topografinya yang indah, dengan pemandangan alam yang berubah-ubah maka hal ini tidak hanya memperlambat datangnya lelah (*fatigue*), dan kemungkinan juga lebih cepat mengembangkan daya tahan dibanding dengan berlari di lintasan yang lurus. Apabila seorang atlet memiliki kemampuan daya tahan yang bagus maka akan pasti memiliki  $Vo_2max$  yang bagus pula. Karena  $Vo_2max$  merupakan gambaran kemampuan tubuh (paru-paru) dalam menampung volume oksigen maksimal.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kondisi fisik daya tahan karena ketika peneliti melakukan wawancara pada atlet yang bertanding dalam kompetisi Liga Mahasiswa banyak atlet yang mengeluhkan kelelahan dengan hilangnya konsentrasi dan ketepatan target jatuhnya shuttlecock (human error), dan ketika shuttlecock dikembalikan oleh lawan atlet tidak mampu mengejar arah tujuan shuttlecock lawan. Indikator hilang konsentrasi adalah karena kelelahan, faktornya adalah kebugaran jasmaninya rendah dan itu dampak dari daya tahan  $vo_2max$  rendah.

Dengan kondisi tersebut peneliti melakukan test awal pada atlet, dan mendapatkan keluhan bahwa atlet merasa lelah dan hilang konsentrasi (human error) serta mengeluhkan tentang kondisi di UKM Bulutangkis dengan kejenuhan melakukan latihan di sporthall, oleh karena itu sangat penting bagi peneliti untuk meningkatkan daya tahan atlet tersebut untuk tujuan prestasi, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan *fartlek* dengan tujuan untuk melihat dampak dari metode latihan tersebut terhadap peningkatan  $Vo_2max$ , sehingga penelitian ini diberikan judul: “Dampak Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $Vo_2max$ ”.

## B. Identifikasi Masalah Penelitian

Dalam cabang olahraga bulutangkis diuntut untuk melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan dalam waktu yang lama, dari mulai atlet melakukan servis kemudian melakukan rally hingga menjatuhkan atau mematikan shuttlecock. Jika pada saat rally yang panjang mengalami kendala dalam melakukannya maka point akan sulit untuk diraih, hal tersebut berhubungan erat dengan kondisi fisik daya tahan karena jika atlet tidak mampu dalam melakukannya maka atlet akan sulit dalam mengejar shuttlecock yang di berikan oleh lawan.

Masalah-masalah yang timbul di UKM bulutangkis UPI diantaranya adalah ketika saya mengamati pada kompetisi Liga Mahasiswa, setiap terjadi pertandingan rubber set para atlet dalam set ke tiga selalu banyak membuang shuttlecock (human error), setiap terjadi rally panjang atlet tidak dapat mengembalikan shuttlecock kepada lawan ataupun shuttlecock jatuh di daerah pertahanan, kemudian pada pertandingan yang dalam satu hari atlet dapat turun bertanding dalam satu sampai tiga kali pertandingan atlet tersebut tidak mampu bertahan di pertandingan ke tiga sering melakukan (human error). Di samping itu tidak adanya latihan kondisi fisik yang menarik dan atlet bisa merasa seperti bermain-main dalam UKM bulutangkis UPI sehingga atlet merasa jenuh dan ada beberapa atlet juga yang mempunyai program di klub-klubnya sendiri, sehingga mengeluhkan ingin meningkatkan daya tahan tanpa merasakan kelelahan dan kejenuhan.

Dengan metode latihan fartlek harus berlari di alam terbuka yang lapangannya bervariasi dalam bentuk topografinya, dengan pemandangan alam yang berubah-ubah maka hal ini tidak hanya memperlambat datangnya lelah (*fatigue*), dan juga bisa memuat latihan lebih menyenangkan. Sehingga ketika sedang bertanding seperti merasakan hal yang serupa.

Dari penjelasan-penjelasan mengenai masalah yang sering terjadi di lapangan maka dalam penelitian ini penulis memfokuskan kepada masalah kondisi fisik yaitu daya tahan adapun masalah yang di fokuskan oleh peneliti adalah dampak latihan fartlek terhadap peningkatan  $VO_{2max}$ .

### C. Rumusan Masalah Penelitian

Adapun rumusan pokok dalam penelitian ini adalah bagaimana dampak latihan kondisi fisik daya tahan dengan metode latihan fartlek terhadap peningkatan  $Vo_2max$ . Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditarik permasalahan. Adapun rumusan masalah yang akan diangkat penulisan adalah:

1. Berapa besar pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatkan  $Vo_2max$ ?

### D. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2012, hlm. 325) yaitu sebagai berikut: “Tujuan penelitian berkenaan dengan tujuan peneliti dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang dituliskan”. Maka dari rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan Fartlek terhadap peningkatan  $Vo_2max$ .

### E. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini tercapai, hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak-pihak tersebut diantaranya:

1. Secara teoritis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoretis mengenai peningkatan kemampuan  $Vo_2max$ , khususnya dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan, bahan referensi dan rujukan bagi atlet maupun pelatih dalam upaya mengembangkan diri dibidang kepelatihan.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pelatih, dan pelaku olahraga untuk meningkatkan kemampuan  $Vo_2max$ .

## F. Batasan Penelitian

Demi kelancaran terlaksananya penelitian, pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam melaksanakan penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah, maka penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan latihan fartlek terhadap peningkatan  $Vo_{2max}$ .
2. Objek penelitian ini adalah atlet bulutangkis pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis UPI.

## G. Struktur Organisasi

Struktur organisasi merupakan urutan penulisan dari setiap bab dan bagian dalam bab, yang dimulai dari bab pertama hingga bab terakhir, adapun struktur organisasi dalam penulisan ini antara lain:

**Bab I Pendahuluan** yang berisikan tentang : latar belakang masalah, rumusan identifikasi masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi.

**Bab II Kajian Teoritis** yang berisikan : tinjauan teoritis, kerangka berpikir dan hipotesis.

**Bab III Metode Penelitian** yang berisikan : prosedur penelitian, berisikan mengenai metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrumen penelitian, pelaksanaan penelitian, prosedur pengolahan dan analisis data serta hipotesis.

**Bab IV Hasil Pengolahan Dan Analisis Data** yang berisikan : Hasil Pengolahan data, Pengujian analisis, Pengujian hipotesis, Diskusi penemuan.

**Bab V Kesimpulan Dan Saran** yang berisikan : mengenai penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian dan juga saran dalam penelitian.