

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Permainan bola voli merupakan permainan yang merakyat, terlihat begitu banyak masyarakat yang gemar melakukan permainan bola voli baik di kalangan masyarakat desa maupun masyarakat kota. Dengan merakyatnya permainan tersebut, tidak menutup kemungkinan munculnya pemain bola voli berbakat yang perlu dibina agar mampu meraih prestasi yang tinggi.

Bola voli adalah olahraga permainan beregu. Setiap regu ada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net atau jaring. Bola dimainkan dengan satu atau dua tangan melalui atas net atau jaring secara teratur sampai bola menyentuh tanah (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Menurut Beutelstahl (2008:8) diterjemahkan Pionir Jaya. Dalam olahraga yang membutuhkan disiplin teknik ini mempunyai bentuk idealnya sendiri dengan bentuk serta norma gerakan yang karakteristik. Tetapi bentuk ideal ini dapat kita modifikasi sendiri sesuai dengan kebutuhan masing – masing. Ada enam macam cara bersentuhan dengan bola sehingga timbul juga enam jenis teknik dasar atau dengan istilah lebih umum “ skill “. Skill tersebut adalah :

- *Service*
- *Dig*
- *Attack*
- *Volley*
- *Block*
- *Defence*

Teknik dasar ini harus dikuasai dengan sepenuhnya, dalam hal ini teknik dasar merupakan hal yang penting. Jelas sudah bahwa untuk menjadi pemain bola voli yang handal harus mampu menguasai teknik dasar bola voli yang baik. Olahraga ini juga merupakan bentuk olahraga yang memerlukan kecepatan, kelenturan, kelincahan, power, daya tahan, stamina dan kebugaran jasmani. Dari itu, pemain bola voli dituntut untuk memiliki komponen kondisi fisik yang baik dan optimal. Dan setiap komponen kondisi fisik tersebut haruslah dilatih seoptimal mungkin pula agar memberikan prestasi yang optimal dalam cabang olahraga bola

Elis Nur S, 2013

Pengaruh Penerapan Sistem Latihan Fartlek Dan Sistem Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Cardiovascular (Studi Eksperimen pada atlet cabang olahraga Bola Voli)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

voli. Oleh karena itu perlu dicari metode latihan yang menjamin atlet untuk berada dalam kondisi fisik yang baik. Sebagaimana pendapat dari Depdiknas (2000:101) menjelaskan bahwa “ *Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental* ”.

Saat bertanding dalam event kejuaraan cabang olahraga bola voli, seorang atlet dituntut untuk dapat bergerak dan mampu untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan secara eksplosif baik saat melakukan passing, servis, jumping spike dan blocking. Gerakan passing, servis, jumping spike dan blocking ini yang dilakukan secara terus menerus sesuai dengan pertahanan lawan di setiap babak.

Menurut pengamatan penulis ketika di area lapangan banyak sekali atlet ketika dalam melakukan pertahanan ataupun serangan tidak optimal dikarenakan kondisi fisik yang kurang baik ataupun daya tahan yang berkurang. Sebagaimana menurut Harsono (1988:155) menjelaskan bahwa : “ Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja (berlatih) dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. ”

Oleh karena itu penting sekali bagi kita untuk menjaga daya tahan yang kita miliki, manfaatnya agar kita dapat melaksanakan aktifitas tanpa mengalami hambatan dalam tubuh dan memelihara kebugaran jasmani. Itulah salah satu alasan penelitian ini segera dilaksanakan, beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan adalah olahraga yang menurut Santosa (2003:45) memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

Olahraga yang mengaktifkan otot-otot :

1. Sekitar 40% atau lebih
2. Secara serentak atau simultan
3. Dengan intensitas yang adekuat (cukup) dan sesuai umur (nadi mencapai apa yang disebut “Daerah latihan”)
4. Secara continue, dengan waktu minimal 8 menit atau lebih.

Artinya daya tahan tidak dapat dilatih dengan olahraga anaerobic karena membutuhkan waktu minimal 8 menit dan dilakukan secara continue. Hal ini

didasarkan pada pernyataan Rushall dan Pyke (1990:201) yang menyatakan bahwa “*There are three basic forms of endurance training : continues training, fartlek training and interval training*”, artinya tiga sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan adalah latihan kontinyu, latihan *fartlek* dan latihan *interval*. Daya tahan dapat ditingkatkan atau dilatih melalui aktivitas aerobic secara teratur yang memiliki ciri-ciri sesuai dengan pernyataan di atas, beberapa bentuk latihan tersebut menurut Harsono (1988:155) “ ...Dapat berupa senam, renang, lari dan olahraga lain yang sesuai dengan ciri-ciri tersebut diatas”.

Dari berbagai bentuk latihan aerobic tersebut, penulis tertarik untuk meneliti bola voli karena dalam bermain bola voli, seorang dituntut untuk menguasai teknik dan kondisi yang berbeda-beda, sesulit dan seberat mungkin. Maka seorang atlet harus mempunyai daya tahan yang baik.

Semua itu dapat diperoleh dari diri sendiri, pelatih, lingkungan dan yang lainnya. Dengan demikian maka dalam hal ini, daya tahan sangat diperlukan agar mampu melakukan pertahanan dalam tempo tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dominasi gerakan yang eksplosif amat nampak ketika seorang atlet melakukan serangan serta pertahanan sebagai upaya untuk mendapatkan poin. Gerakan ini sangat mendukung keberhasilan suatu serangan dan pertahanan. Oleh karena itu peran daya tahan dalam hal ini sangat mendukung, seperti halnya agar mencapai ketepatan/*timing* dalam gerakan.

Latihan daya tahan haruslah makin lama makin ditingkatkan. Oleh karena itu atlet harus dilatih dengan intensitas yang makin lama makin tinggi sehingga kemampuan untuk bertahan terhadap rasa lelah makin lama makin berkembang. Maka dapat digunakan salah satu sistem latihan yaitu dengan latihan *fartlek* dan latihan *interval* yang durasinya lebih menitikberatkan pada peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet.

Sehubungan dengan hal diatas, untuk meningkatkan daya tahan *cardiovascular* atlet pelatih dapat menggunakan penerapan sistem latihan *fartlek* yang mempunyai kelebihan, diantaranya :

1. Lamanya latihan tergantung dari kondisi atlet pada saat itu
2. Atlet bebas untuk bermain-main dengan tempo larinya sendiri

3. Lebih cepat meningkatkan daya tahan dibandingkan dengan berlari dilintasan yang rata

Dan pada penerapan sistem latihan *interval* mempunyai kelebihan pula, diantaranya :

1. Latihan ini diselingi masa – masa istirahat
2. Beban latihan dengan tempo untuk jarak
3. Hasilnya sangat positif bagi peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet

Dari kedua bentuk latihan tersebut, keduanya juga mempunyai kekurangan.

Kekurangan dari bentuk latihan *fartlek* diantaranya :

1. Beban dominan stabil
2. Waktu tidak bisa ditentukan

Sedangkan kekurangan dari bentuk latihan *interval* diantaranya :

1. Beban relative sedang
2. Lamanya latihan

Dari kekurangan hasil yang maksimal ini diperlukan sistem latihan yang baik dan dapat menjamin memperbaiki kondisi fisik atlet yang baik dan daya tahan atlet yang baik dan optimal. Bertitik tolak pada latar belakang yang telah diuraikan, maka penelitian ditujukan mengenai : “ Pengaruh Penerapan Sistem Latihan *Fartlek* Dan Sistem Latihan *Interval* Terhadap Peningkatan Daya Tahan *Cardiovascular* “.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan bahwa dalam permainan bola voli terdapat gerakan yang *eksplosif*. Maka penulis tertarik untuk mengujikan permasalahan mengenai pengaruh penerapan sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet pada cabang olahraga bola voli.

Sedangkan secara umum masalah yang muncul adalah bentuk sistem latihan manakah yang lebih efektif terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada atlet bola voli. Secara khusus masalah tersebut adalah :

“ Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara penerapan sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada atlet cabang olahraga bola voli ? “

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang telah penulis kemukakan maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut :

” Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara penerapan sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet pada cabang olahraga bola voli ?”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara Teoretis

Untuk memperoleh pemahaman dan pengetahuan secara teoretis mengenai metode penerapan pelatihan dalam cabang olahraga bola voli khususnya, sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet dan pelatih.

2. Secara praktis

Membantu memberikan pandangan dan informasi kepada atlet dan pelatih khususnya yang menekuni olahraga bola voli. Sehingga dapat dijadikan pedoman oleh pelatih dalam menentukan serta menerapkan

sistem latihan mana yang lebih tepat dalam meningkatkan daya tahan *cardiovascular* atlet.

E. Batasan Penelitian

Setelah masalah – masalah di atas dapat diidentifikasi, maka selanjutnya penulis ingin membatasi masalah pokok yang akan diketahui dalam penelitian ini adalah :

1. Masalah yang akan diteliti oleh penulis adalah tentang pengaruh penerapan sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval* terhadap daya tahan *cardiovascular*.
2. Populasi yang akan diambil pada penelitian ini adalah atlet putri dari club Bata Merah Garut.
3. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling, dari jumlah populasi sebanyak 20 orang,
4. Alat ukur yang digunakan yaitu tes balke 15 menit

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, dan supaya dapat memberikan gambaran yang jelas dan terarah dalam penelitian ini, maka penulis mengemukakan batasan istilah pokok yang digunakan. Istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- *Latihan* menurut Harsono (1988:101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang – ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
- *Interval* di dalam kamus istilah Olahraga (1982 : 77) artinya istirahat; jeda; pause. Menurut kamus bahasa Inggris – Indonesia ditulis oleh Priyo Damayanto (1998:198) perhentian, waktu istirahat, selang.

- *Latihan interval* menurut Harsono (1988:156) adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat.
- *Latihan fartlek* menurut Harsono (1988:155) adalah suatu sistem latihan endurance yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang.
- *Daya tahan* menurut Harsono (1988:155) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- *Daya tahan cardiovascular* atau kebugaran jantung berarti efisiensi sistem sirkulasi dan sistem pernafasan untuk menyuplai oksigen kepada otot secara berkelanjutan pada jangka waktu yang panjang saat melakukan aktivitas. http://ms.wikipedia.org/wiki/Daya_tahan_kardiovaskular