

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan gerak tubuh yang umumnya menggunakan otot-otot dan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Setiap manusia menggunakan sistem-sistem tubuhnya untuk dapat berolahraga, seperti sistem peredaran darah, dan sistem pernafasan yang keduanya dibutuhkan untuk kebugaran jasmani. Namun, Olahraga dibedakan berdasarkan tujuan seseorang melakukannya, terdapat olahraga yang bertujuan untuk menghilangkan stress akibat aktivitas kerja sehari-hari atau sering disebut olahraga rekreasi, olahraga yang bertujuan untuk mendapatkan ilmu pendidikan atau sering disebut olahraga pendidikan, dan adapun olahraga yang bertujuan untuk bersosialisasi untuk menambah teman akrab, serta ada olahraga yang bertujuan untuk mendapatkan puncak prestasi atau sering disebut olahraga prestasi. Olahraga bola basket, merupakan olahraga yang mencakup semua tujuan tersebut, namun seperti pada dunia yang kompetitif ini, sering menjadikan olahraga basket sebagai olahraga yang bertujuan untuk mencapai puncak prestasi, itu semua guna mendapatkan pengakuan suatu negara dari pandangan dunia.

Olahraga bola basket Dijelaskan dalam peraturan resmi bola basket FIBA (2010. Hlm. 1), bahwa:

Pertandingan bola basket adalah bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Dijaman modern ini olahraga bola basket sudah berkembang dengan pesat. Ini semua terbukti dengan bertambahnya jumlah klub basket dan atau meningkatnya minat siswa-siswi terhadap kegiatan olahraga bola basket diekstrakurikuler sekolahnya, dengan disertai dukungan bertambahnya jadwal kompetisi olahraga bola basket tersebut, baik jadwal kompetisi yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional, menjadikan olahraga bola basket ini

menjadi olahraga favorit yang digemari dikalangan remaja maupun orang dewasa. Karena permainan olahraga bola basket dapat menimbulkan rasa kepuasan terhadap orang yang melakukannya, dan terhadap orang yang menontonnya, apabila didalam permainannya tersebut pemain dapat melakukan suatu teknik dengan baik dan atau pemain dapat melakukan teknik yang jarang dilihat oleh penonton.

Olahraga basket merupakan olahraga yang memerlukan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik juga, karena olahraga ini dilakukan dalam kurun waktu 4x10 menit. Sesuai dengan kebutuhan fisik khusus cabang olahraga bola basket menurut Sidik (2008. Hlm. 14) bahwa:

Kebutuhan Latihan Fisik Khusus Cabang olahraga bola basket yaitu:

- a. Daya tahan aerob,
- b. Daya tahan anaerob,
- c. Daya tahan kekuatan,
- d. Kecepatan siklis-asiklis,
- e. kekuatan yang cepat, dan
- f. kelenturan.

Dari uraian kebutuhan latihan fisik khusus cabang olahraga bola basket di atas bahwa daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang penting dimiliki oleh setiap atlet cabang olahraga bola basket. Karena daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik dijadikan sebagai sebuah kebutuhan untuk menunjang seorang atlet melakukan keterampilan teknik dan menjalankan taktik dengan benar secara konsisten mulai dari awal pertandingan hingga akhir pertandingan. Daya tahan kekuatan menurut Harsono (1988, hlm. 177) “Daya tahan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut, atau mampu mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama”. Dan Daya tahan menurut Harsono (1988, hlm. 155) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berkerja dalam kurun waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Oleh karena itu, untuk bisa mencapai prestasi yang tinggi maka

seorang atlet bola basket harus meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan dan daya tahan tubuhnya juga.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga yang memiliki karakter sebagai olahraga daya tahan ini, diperlukan faktor –faktor yang mendukung. Berkenaan dengan hal ini Harsono (1988. Hlm. 100) mengatakan bahwa “... ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental”. Dari keempat aspek tersebut, aspek fisik mendapat peranan yang cukup penting disaat mulainya perencanaan sebuah program latihan, pelatih dituntut untuk mendapatkan kondisi fisik optimal atlet guna dapat mengikuti padatnya jadwal kompetisi yang diselenggarakan berbagai panitia penyelenggara. Perkembangan kondisis fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik, atlet tidak akan dapat melakukan gerakan-gerakan dengan sempurna. Mengenai pentingnya aspek kondisi fisik seorang atlet. Harsono (1988. Hlm 153), mengatakan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan keregangan jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi lebih baik.

Dari penjelasan mengenai pentingnya aspek kondisi fisik diatas, maka dapat disimpulkan bahwa peranan kondisi fisik sangatlah dominan dalam peningkatan prestasi atlet cabang olahraga bola basket, selain itu kondisi fisik yang baik, dapat berkontribusi positif dalam meningkatkan latihan teknik. Karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik dapat melakukan pengulangan latihan teknik yang lebih lama, karena titik lelahnya didapat dengan waktu yang lama dan dapat dipulihkan dengan waktu yang relatif singkat, sehingga proses latihan akan memberikan banyak pengulangan yang bersifat menetap.

Peranan kondisi seperti ini diungkapkan oleh Harsono (1988. Hlm. 153) kalau kondisi fisik baik maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem 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 lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Menurut Harsono (1988, hlm. 226) bahwa “perkembangan setiap unsur tidak bisa diperoleh dalam waktu yang singkat, maka dibutuhkan suatu jangka waktu yang lama sebelum unsur-unsur tersebut dapat berkembang secara optimal”. Oleh karena itu, adanya beberapa metode pelatihan komponen fisik yang banyak diciptakan oleh pelatih dan peneliti untuk mengembangkan setiap unsur kondisi fisik. Seperti metode peningkatan kekuatan menurut Bompas (1999. Hlm 50) yaitu: “*Improve Muscle-Endurance, Improve Power, Improve Muscle Hypertrophy, Improve Maximum strength and muscle tone.*” Dan adapun menurut Harsono (1988. Hlm 155) yaitu “... dua sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan, yaitu *Fartlek dan Interval training*”. Akan tetapi tidak tersedianya waktu yang cukup untuk mengembangkan setiap unsur fisik dengan metode tersebut, karena didalam kejuaraan olahraga bola basket peneliti melihat dalam jangka waktu satu tahun terdapat beberapa kali perlombaan yang jaraknya terkadang berdekatan dan sering kali pelatih dituntut untuk memperoleh juara umum untuk timnya. Oleh karena itu menurut Harsono (1988. Hlm 227) bahwa:

Perlu dicari sistem latihan lain yang bisa menjamin atlet untuk berada dalam kondisi fisik yang baik dan memadai untuk menghadapi pertandingan yang akan datang. Suatu sistem latihan kondisi fisik yang dapat dipakai untuk maksud tersebut adalah sistem latihan yang disebut Latihan Sirkuit (Circuit Training).

Sistem latihan ini sejak diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di University of Leeds di Inggris, menjadi semakin populer dan

diakui oleh banyak pelatih, ahli-ahli pendidikan jasmani, dan atlet sebagai suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen-komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya. Karena itu bentuk-bentuk latihan dalam latihan sirkuit biasanya adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Harsono (1988, hlm. 227) mengungkapkan bahwa:

Circuit training didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet akan dapat memperkembangkan kekuatannya, daya tahannya, kelincahannya, total fitnessnya dengan jalan:

1. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam suatu jangka waktu tertentu, atau,
2. Melakukan suatu jumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sesuai yang diungkapkan oleh Harsono (1988. Hlm. 231) bahwa metode ini berfungsi mengurangi kejenuhan atlet dalam rutinitas latihan yang monoton, berikut kutipan lengkapnya:

Circuit Training biasanya diberikan dalam musim latihan jauh sebelum pertandingan (*pre-season*). Akan tetapi dapat juga diberikan dalam musim-musim latihan berikutnya sebagai variasi latihan dan untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan latihan.

Mengacu kepada paparan yang telah dikemukakan oleh penulis di atas, bahwa daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik merupakan salah satu faktor penunjang tercapainya prestasi atlet bola basket. Dan untuk mengetahui dampak latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik. Maka penulis tertarik untuk meneliti dengan memuat judul penelitian yaitu “Dampak Metode Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan dan Daya Tahan Aerobik (VO₂Max). Diharapkan dapat diketahui apakah latihan sirkuit ini dapat meningkatkan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik atlet atau sebaliknya.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Untuk mempermudah proses penelitian serta menjaga tidak adanya penyimpangan pembahasan, maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kekuatan?
2. Apakah metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan penelitian yang penulis kemukakan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kekuatan, dan
2. Mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan mengenai latihan sirkuit, dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan agar Atlet Basket dapat meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatannya dan daya tahan aerobiknya, agar pelatih mendapatkan metode latihan yang membantu dalam meningkatkan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik Atlet, Dan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai latihan sirkuit terhadap

peningkatan daya tahan kekuatan dan peningkatan daya tahan aerobik (VO2Max) atlet basket dalam rangka meningkatkan prestasi.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, indentifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab II landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang dampak metode latihan sirkuit terhadap peningkatan daya tahan kekuatan dan daya tahan aerobik (VO2MAX).

Bab III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, dan prosedur penelitian, serta teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.

Bab V kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis

temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir, atau dengan cara uraian padat.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka yang memuat semua sumber tertulis (buku, artikel jurnal, dokumen resmi, atau sumber-sumber lain dari internet). Serta lampiran–lampiran yang mendukung berisi semua dokumen yang digunakan dalam penelitian dan penulisan hasil-hasilnya menjadi satu karya tulis ilmiah.