

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat kemunduran status kebugaran seseorang akibat penuaan, penyakit, dan lingkungan. Olahraga yang teratur, dapat meningkatkan fungsi dari jantung, pernafasan, dan otot. Olahraga apapun jenisnya tak lepas dari kebutuhan akan kesegaran jasmani yang baik. Salah satu unsur dari kesegaran jasmani adalah daya tahan. Daya tahan adalah kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh. Daya tahan ini sering disebut sebagai daya tahan aerobik. Harsono (2016, hlm. 11) mengatakan bahwa “Daya tahan aerobik (aerobic endurance) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut”. Pada dasarnya ada dua macam ketahanan, yaitu aerobik dan anerobik. Ketahanan aerobik mendominasi olahraga yang menuntut energi untuk waktu yang lama dan tidak menimbulkan hutang oksigen, contoh: dayung, sepakbola. Sedangkan ketahanan anerobik terdapat pada olahraga yang menggunakan energi yang banyak dalam waktu yang singkat yang menimbulkan hutang oksigen, contoh: lari *sprint*, angkat besi.

Olahraga aerobik adalah setiap jenis kegiatan fisik yang dilakukan pada tingkat intensitas sedang untuk jangka waktu tertentu. Dalam sistem aerobik ini bahan bakar di-suplai baik dari karbohidrat maupun dari lemak yang tersimpan di dalam tubuh kita, dengan oksigen sebagai proses konversi (pengubah) energinya” (Harsono, hlm. 12). Dalam hal ini, oksigen digunakan untuk "membakar" lemak

Badruzzaman Busyari, 2017
PERBANDINGAN BENTUK LATIHAN LARI INTERVAL TRAINING DAN LARI CONTINUOUS TERHADAP
**PENINGKATAN VO₂MAX PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BINA MUDA SUKATANI
KABUPATEN BEKASI TAHUN 2017**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan gula untuk menghasilkan adenosin trifosfat yang merupakan pembawa dasar dari energi di tingkat sel. Dalam arti harfiah, "*aerobic*" berarti "*dengan oksigen*". Yakni penggunaan oksigen dalam pembuatan energi seperti yang dilakukan oleh otot-otot.

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang memprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau $VO_2\text{max}$ yang tinggi. Untuk memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang para pemain tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau $VO_2\text{max}$. Tinggi rendahnya $VO_2\text{max}$ para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain. Seseorang yang memiliki $VO_2\text{max}$ yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu melakukan *recovery* (pemulihan) kondisi fisiknya lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki $VO_2\text{max}$ yang rendah. Sehingga kemampuan atlet untuk melakukan aktivitas berikutnya bisa lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama.

Pengukuran ketahanan daya tahan aerobik dapat dilakukan dengan mengukur nilai konsumsi oksigen maksimal $VO_2\text{max}$ adalah jumlah terbanyak oksigen yang dapat digunakan dalam suatu latihan yang maksimal, menggunakan seluruh tubuh, dan diukur pada ketinggian yang setara dengan permukaan air laut. Sebelum usia pubertas, anak laki-laki dan perempuan memiliki nilai $VO_2\text{max}$ yang tidak jauh berbeda, tapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata remaja perempuan memiliki nilai $VO_2\text{max}$ antara 15 hingga 25% lebih kecil dari remaja pria, walaupun terdapat pendapat lain yang menunjukkan perbedaan 20-37%.

Dalam dunia olahraga daya tahan memiliki peran yang sangat penting pada setiap cabang olahraga gerak. Sepak bola merupakan olahraga yang paling dominan dalam penggunaan kekuatan daya tahan. Banyak tim sepak bola memiliki tingkat daya tahan ($VO_2\max$) yang rendah. Hal itu disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurang terprogramnya sistem latihan yang baik, minimnya kejuaraan yang dilaksanakan, latihan yang kurang tepat dalam meningkatkan daya tahan ($VO_2\max$). Keunggulan seorang atlet terletak pada kemampuan menyediakan oksigen sesuai keperluannya. Atlet yang kebugarannya baik mempunyai nilai $VO_2\max$ yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat dari pada atlet yang memiliki daya tahan yang rendah, sehingga unsur $VO_2\max$ dalam olahraga adalah salah satu faktor yang menentukan.

Untuk meningkatkan $VO_2\max$ latihan fisik harus dilakukan, peningkatan $VO_2\max$ sebaiknya dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru. Tinggi rendahnya $VO_2\max$ para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain. Menurut Sukadiyanto (2011, hlm. 64)

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai $VO_2\max$ dapat disebutkan sebagai berikut: 1) Usia, 2) Jenis kelamin, 3) Suhu, 4) Keadaan latihan. Semakin baik kualitas faktor-faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula tingkat $VO_2\max$ seorang pemain, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya pemain memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi pula.

Menurut Sukadiyanto (2011, Hlm. 66) “Peningkatan $VO_2\max$ menjadi lebih tinggi mulai umur 10 tahun, walau ada yang berpendapat latihan ketahanan tidak terpengaruh pada kemampuan aerobik sebelum usia 11 tahun. Secara umum, kemampuan aerobik turun perlahan setelah usia 25 tahun”. 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. Metode latihan yang dapat dipakai untuk maksud tertentu adalah metode *interval training* dan metode *continuous training*.

Metode *interval training* merupakan metode yang sering dipakai oleh pelatih dan atlet. Definisi ini dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 277), sebagai berikut “Latihan *interval training* 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 metode *continuous training*. “Pada umumnya aktivitas dari metode latihan kontinu pemberian bebannya berlangsung lama, panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan” (Sukadiyanto, 2011, hlm. 69). Latihan ini juga sering disebut dengan lari jarak jauh, yang dimaksud dengan latihan ini adalah latihan berlari dengan kecepatan dan jarak yang ditentukan, tanpa waktu istirahat sampai seluruh jarak ditempuh. Fox and Mathews (1993) “Membagi latihan menjadi 2 cara, masing-masing adalah disebut *continuous slow running* (CSR) dan *continuous fastrunning* (CFR)”.

Latihan CSR biasanya jarak yang harus ditempuh adalah meliputi jarak antara 2-5 kali jarak lomba. Misalnya pelari 1 mil, maka mereka berlatih dengan jarak antara 2-5 mil. Dengan ketentuan bahwa intensitas latihan meliputi 70-75% *HRR* atau kira-kira 80-85% *HRmax*. Sedangkan latihan CFR, adalah latihan lari dengan fase yang lebih cepat dari latihan CSR, serta jarak yang ditempuh lebih pendek dan akibat kelelahan lebih awal dicapai. Misalnya pelari 1 mil, maka mereka berlatih dengan jarak $\frac{1}{4}$ mil. Dengan ketentuan bahwa intensitas latihan meliputi 80-90% *HRR* atau 85-95% *HRmax*.

Atas dasar uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*perbandingan metode interval training dan continuous training*”

terhadap peningkatan VO_2max pada pemain sekolah sepakbola bina muda sukatani tahun 2017”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang berada di SSB Bina Muda Sukatani sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_2max Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi?
2. Apakah Terdapat Pengaruh Metode *Continuous Training* Terhadap Peningkatan VO_2max Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi?
3. Apakah Metode *Interval Training* Lebih Baik Dibandingkan dengan Metode *Continuous Training* Terhadap Peningkatan VO_2max Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini mengenai perbandingan bentuk latihan interval training dengan continuous terhadap peningkatan VO_2max pada pemain sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_2max Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.
2. Untuk Mengetahui Pengaruh Metode *Continuous Training* Terhadap Peningkatan VO_2max Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.

3. Untuk Mengetahui Kelompok Manakah yang Memiliki Rata-Rata $VO_2\text{max}$ Lebih Tinggi Di Antara Kelompok yang Diberi Perlakuan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini mengenai perbandingan bentuk metode *interval training* dengan *continuous training* terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada pemain sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran di bidang kesehatan kepada khalayak umum bahwa begitu besarnya manfaat olahraga dalam hal ini latihan terhadap kesehatan, diantaranya menjaga $VO_2\text{max}$.
2. Dapat memberikan tanggapan yang positif terutama kepada siswa yang memilih latihan dan tentang manfaat yang bisa didapat dari kedua latihan tersebut.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dalam hal upaya mengembangkan metode latihan daya tahan ke arah yang lebih maju.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan keilmuan tentang olahraga.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian dapat terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Untuk itu, peneliti memaparkan struktur penelitian sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam Bab ini akan diuraikan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Bab ini memaparkan landasan teori yang berfungsi sebagai sumber pemahaman, masalah yang berkaitan dengan perbandingan bentuk metode *interval training* dengan *continuous training* terhadap peningkatan *vo2 max* pada pemain sepakbola.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini dijelaskan hal-hal yang menjawab apa yang sudah dirumuskan dalam rumusan masalah

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran/rekomendasi yang diajukan agar dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian berikutnya.