

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Kapasitas Aerobik adalah kemampuan badan untuk melakukan aktivitas yang bersifat aerobik, yang melibatkan kebutuhan akan oxygen (O<sub>2</sub>). Ciri-ciri olahraga aerobik adalah durasi berlangsung lama, intensitas tidak terlalu tinggi, dan tidak melelahkan, sehingga asam laktat tidak terlalu banyak terbentuk.

Menurut Imanudin (2008, hlm.66) Pada dasarnya, “ada dua macam ketahanan kardiorespirasi, yaitu aerobik dan anaerobik” selama berolahraga pada umumnya dibutuhkan ketahanan aerobik untuk melakukan gerakan-gerakan eksplosif yang membutuhkan ledakan energi. Kapasitas Aerobik ditentukan oleh fungsi jantung dan paru-paru, serta oleh faktor genetic. Ada beberapa atlet yang memang dari lahir mempunyai Kapasitas Aerobik yang baik, sehingga kinerjanya sangat menonjol. Agar kapasitas Aerobik meningkat, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, semisal perlu diingat bahwa Kapasitas Aerobik adalah suatu kemampuan dasar untuk semua cabang olahraga, jadi harus dilatih dengan benar.

Cepat atau lambatnya kelelahan otot seorang atlet dapat di perkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. seperti diketahui, oksigen merupakan bahan bakar tubuh kita. Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan. Olahraga Aerobik yang dimaksud semisal lari jarak jauh, balap sepeda jarak jauh, triathlon, marathon, renang, dsb, dimana membutuhkan Aerobik yang cukup besar dan juga dalam waktu yang cukup besar dan dalam waktu yang cukup lama.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, dalam mewujudkan prestasi renang, perlu pemanduan bakat dan pelaksanaan latihan teratur, terencana, serta dengan program yang baik dan benar. Ini merupakan langkah strategis dalam mencapai prestasi yang

Lugina Aditia, 2017

*PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST DAN BLEEP TEST PADA GAYA BEBAS DI CLUB GRAGE CITY CIREBON*

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

baik. Dimana pelatih sering kali mencari usaha untuk mengaplikasikan konsep-konsep atau metode-metode latihan kepada perenang. Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Menurut Badruzaman (2014, hlm.4) “Renang sebagai salah satu cabang olahraga memiliki banyak nomor yang di pertandingkan seperti; loncat indah, renang indah, renang dengan sepatu katak (*fin Swimming*), polo air, polo kano”.

Begitu pula dengan kemampuan Kapasitas Aerobik yang tinggi akan sangat menguntungkan para atlet renang, sebab bila atlet renang memiliki Kapasitas Aerobik yang baik maka atlet tidak akan terlalu banyak melakukan gerakan pengambilan nafas dalam renangnya, sehingga atlet akan menguntungkan pada prestasi. Karena oksigen yang dibutuhkan sudah tersedia di dalam tubuhnya dengan kapasitas aerobik yang baik.

Pada penelitian yang dilakukan, peneliti mengambil latar belakang kapasitas aerobik dalam faktor perbandingan tes kapasitas aerobik sebagai inti dari apa yang akan di teliti. Pengalaman peneliti ketika mengikuti club dan ukm untuk mengetahui kapasitas aerobik seorang atlet renang tesnya dilakukan di darat, padahal ada tes kapasitas aerobik yang di lakukan di air yaitu *Williams Swimming Beep Test*. Sebagai pertimbangan dalam mengukur Kapasitas Aerobik adalah tes harus diciptakan sedemikian rupa sehingga tekanan pada pasokan oksigen ke otot jantung harus berlangsung maksimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST DAN BLEEP TEST CLUB RENANG GRAGE CITY CIREBON”**.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil Kapasitas Aerobik menggunakan *Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test* Club renang Grage City Cirebon?
2. Apakah terdapat perbedaan Kapasitas Aerobik antara metode *Williams Swimming Beep Test* dengan *Bleep test* club renang Grage City Cirebon?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap kegiatan penelitian yang akan dilakukan pasti memiliki tujuan untuk dicapai, penetapan tujuan sangatlah penting dalam suatu kegiatan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah:

1. Ingin mengetahui hasil Kapasitas Aerobik menggunakan *Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test* club renang Grage City Cirebon.
2. Ingin mengetahui perbandingan hasil Kapasitas Aerobik antara metode *Williams Swimming Beep Test* dengan *Bleep Test* club renang Grage City Cirebon.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dalam kegiatan penelitian ini dapat dimbil beberapa manfaat baik secara pribadi secara khusus atau untuk badan organisasi lain, secara langsung atau tidak diantaranya:

1. Manfaat Teoritis:

Dapat dijadikan sebagai reverinsi untuk mengukur Kapasitas Aerobik atlet dalam cabang olahraga renang untuk club Grage City dan para pelatih.

2. Manfaat Praktis:

Dapat dijadikan pegangan untuk club Grage City dan para pelatih sebagai revinsi mengukur Kapasitas Aerobik atlet dalam cabang olahraga renang.

### E. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2015 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

Bab I merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang di dalamnya menuliskan masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Perbandingan Hasil Kapasitas Aerobik menggunakan *Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test* club renang Grage City Cirebon. Rumusan masalah membahas tentang bagaimana hasil tes untuk tingkat kapasitas aerobik atlet renang Grage City Cirebon dan untuk mengetahui adakah perbandingan hasil kapasitas aerobik dan untuk mengetahui adakah perbandingan hasil kapasitas aerobik antara metode *Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test* club renang Grage City Cirebon. Tujuan penelitian ini terdiri dari dua, yaitu: 1) Ingin mengetahui hasil Kapasitas Aerobik menggunakan *Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test* club renang Grage City Cirebon; 2) Ingin mengetahui perbandingan hasil Kapasitas Aerobik antara metode *Williams Swimming Beep Test* dengan *Bleep test* club renang Grage City Cirebon. Dan manfaat penelitian ini terdiri dari dua, yaitu teoritis dan praktis.

Bab II terdiri dari kajian teori, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Kajian teori menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian, terutama variabel penelitian yaitu tentang kapasitas aerobik. Deskriptif teori meliputi pengertian dari Renang, kapasitas aerobik. kerangka pemikiran menjelaskan konsep penelitian yang akan dilakukan dan hipotesis penelitian menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir penelitian.

### 3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang di gunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif komparatif kemudian di lanjutkan dengan *Independent Sampel T-Test*. Desain penelitian terdiri dari X dan Y, X adalah

Lugina Aditia, 2017

PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST DAN BLEEP TEST PADA GAYA BEBAS DI CLUB GRAGE CITY CIREBON

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

*Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test* dan Y adalah Kapasitas Aerobik, lalu dicari perbandingan antara X dan Y. selain itu bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 9 atlet renang klub Grage City Cirebon. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah dengan menggunakan *WilliamsSwimming Beep Test* dan *Bleep Test*. Setelah data didapatkan kemudian dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan menulis kesimpulan.

#### 4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan yang di buat, gambaran kapasitas aerobik dan perbandingan berdasarkan test. Pada bab ini juga berisikan temuan-temuan yang di dapat setelah pengambilan data dan analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

#### 5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab V berisikan tentang kesimpulan penelitian yang dirumuskan hasil uji coba dan analisis data. Berikutnya yaitu perumusan implikasi dan rekomendasi yang menyatakan kekurangan dari penelitian ini yang disertai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar setiap penelitian lebih baik lagi.