

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan olahraga nasional yang sekarang ini sedang dihadapi adalah menurunnya prestasi di tingkat internasional. Melihat kondisi prestasi nasional saat ini masih sangat memprihatinkan jika dibandingkan dengan kondisi prestasi masa lalu, seperti perkembangan prestasi pada multieven internasional *Sea Games* yang sampai saat ini belum berhasil kembali menjadi juara umum.

Tentunya kondisi prestasi seperti ini dipengaruhi oleh banyak factor, baik secara internal maupun secara eksternal seperti yang dikemukakan oleh Schroter dalam buku yang ditulis (Schmolinsky, 1983) yaitu ada tujuh pendukung prestasi puncak. Tujuh pendukung prestasi puncak terdiri dari beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal datangnya dari luar yaitu kemampuan dan keterampilan pelatih, fasilitas atau sarana dan prasarana pendukung latihan, kompetisi, manajemen dan faktor lingkungan. Sedangkan faktor internal ialah faktor yang datangnya dari dalam diri atlet yaitu bakat, kemampuan atlet (fisik, teknik, taktik, dan mental), dan motivasi yang dimiliki.

Faktor internal sebagai pendukung kemampuan atlet dalam pencapaian prestasi yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Dari ke-empat aspek tersebut, salah satu aspek yang sangat penting adalah fisik. Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting yang akan menunjang setiap atlet untuk membentuk dan mempersiapkan kondisi atlet dalam meningkatkan ketahanan, kebugaran dan pencapaian suatu prestasi.

Kondisi fisik seseorang yang terlatih sangat ditentukan oleh bagaimana dia berlatih. Kondisi fisik mengarah pada kinerja atlet yang lebih baik, dan latihan yang gigih biasanya akan mengembangkan kondisi fisik (Thomas & Ph, 2015). Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya (Bompa, 1999). Pengembangan system latihan yang berkualitas sangat penting untuk mengoptimalkan performa (Bompa, 1999). Latihan yang bersifat aerobik dan anerobik yang di lakukan secara teratur akan meningkatkan kondisi fisik.

Dengan melakukan latihan olahraga atau kegiatan fisik yang baik dan benar berarti seluruh organ dipicu untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap beban yang diberikan Sharkey (1997, hlm.91)

Kondisi fisik akan menentukan performa dan prestasi atlet pada saat pertandingan. Menurut Eaton (1989, hlm. 106) Kondisi fisik atlet memberikan sumbangan terhadap pencapaian sebuah prestasi, tetapi untuk berprestasi tinggi ditentukan oleh teknik, taktik juga kualitas kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal (Arnason et al., 2004). Kondisi stamina prima akan mendukung performa atlet saat latihan ataupun pertandingan dalam upaya mencapai prestasi puncak (Bompa, 2009). Kondisi fisik sangat berperan dalam pencapaian hasil puncak. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan. Sebaliknya jika kondisi fisik prima, maka hasilnya secara umum tentu baik (Nossek, 1982).

Perencanaan program kebugaran jangka panjang adalah cara terbaik untuk memperbaiki komponen kondisi fisik (Donnelly et al., 2016). Dengan melakukan program kebugaran jangka panjang tentunya memerlukan waktu yang panjang dan lama, akan tetapi tidak semua orang yang bukan merupakan atlet memiliki waktu yang luang untuk melakukan program latihan jangka panjang karena mempunyai pekerjaan atau kesibukan lainnya sehingga memerlukan waktu yang singkat dan mudah untuk dilakukan.

Salah satu komponen kondisi fisik yaitu daya tahan. Daya Tahan menjadi salah satu komponen yang paling penting dan menjadi dasar bagi seorang atlet dalam menunjang prestasi.. Daya tahan dibentuk di dalam suatu proses latihan yang terukur dan teratur (Ireland, 2001). Ada salah satu komponen dari kondisi fisik lanjutan yang sangat diperlukan oleh seorang atlet, komponen tersebut yaitu daya tahan kecepatan (speed endurance) atau kebanyakan orang biasa menyebutnya dengan istilah stamina. Daya tahan kecepatan adalah syarat kebutuhan atlet untuk penanganan tenaga lanjutan selama periode yang lama tanpa mengalami kelelahan dalam waktu yang cepat, atlet yang memiliki daya tahan kecepatan yang baik dapat menjaga kecepatan mereka untuk jangka waktu yang lama. Mereka sehat secara fisik, mereka akan pulih lebih cepat setelah

melakukan latihan ataupun pertandingan, disamping itu mereka dapat berkonsentrasi lebih lama (Barth & Zampel, 2013)

Dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan dan prestasi atlet, maka diselenggarakan banyak latihan-latihan guna meningkatkan kemampuan atlet. Ada beberapa metode latihan yang sering digunakan dalam meningkatkan daya tahan baik aerobik maupun anaerobik yaitu HIIT (*High Intensity Interval Training*) adalah metode pelatihan yang terkenal dan efisien waktu untuk meningkatkan fungsi kardiorespirasi dan metabolisme, serta performa fisik atlet (Buchheit & Laursen, 2013), Fartlek merupakan metode pelatihan yang merupakan kombinasi dari interval dan pelatihan berkelanjutan, Biasanya dianggap sebagai teknik pelatihan lanjutan, untuk pelari berpengalaman yang telah menggunakan pelatihan interval untuk mengembangkan kecepatan dan untuk meningkatkan ambang batas anaerob, fartlek juga biasa digunakan untuk menurunkan berat badan (Bashir & Hajam, 2017).

Dalam banyak penelitian ditemukan beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kecepatan. Pelatihan kondisi fisik menggunakan metode fartlek selama 6 minggu telah ditemukan peningkatan daya tahan dan kecepatan pada mahasiswa (Bashir & Hajam, 2017). HIIT (*High Intensity Interval Training*) dapat meningkatkan daya tahan dan peningkatan kecepatan atlet (Seyedi, 2018). Pelatihan kondisi fisik menggunakan metode *Circuit Training* telah ditemukan peningkatan untuk kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan anaerobik dan lain-lain (Taskin, 2013).

Selama ini dalam temuan dilapangan jika melihat pada olahraga tingkat profesional yaitu kalenderisasi kompetisi yang dadakan, seringkali jadwal yang tidak pasti atau maju mundur hari pelaksanaan pertandingan. Contohnya pagelaran PORDA Pinrang Sulawesi Selatan yang semula akan dilaksanakan pada tanggal 9 - 16 september berubah menjadi tanggal 23 - 30 september 2018 (Muhaimin, 2018). Hal tersebut menyebabkan terganggunya target periodisasi latihan yang telah dirancang. Sehingga dikhawatirkan dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet itu sendiri dan sang pemain tidak dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal pada saat pertandingan atau tidak dalam 100% performa terbaiknya.

Sehingga dalam temuan masalah diatas maka diperlukan solusi untuk program latihan jangka pendek dan singkat serta bisa dilakukan dimana saja untuk meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik secara serempak. Salah satu metode yang dapat memenuhi kriteria tersebut adalah *circuit training*. *Circuit training* secara efektif mengurangi waktu yang dikhususkan untuk melakukan latihan sementara memungkinkan volume latihan yang memadai untuk dicapai (Alcaraz Ramón PE , Sánchez-Lorente J, 2008).

Sesuai dengan penelitian lain untuk mengevaluasi efek dari program pelatihan sirkuit dengan pemeliharaan program ketahanan otot dan kardiovaskular anak - anak, hasilnya menunjukkan bahwa program pelatihan sirkuit itu efektif dalam meningkatkan dan mempertahankan otot dan daya tahan kardiovaskular pada anak-anak sekolah (Wirat Sonchan, Pratoon Moungee, 2017). Akhirnya, keuntungan dari program pelatihan sirkuit yang menggabungkan latihan aerobik dan latihan beban terbukti luangkan sedikit waktu untuk menghasilkan hasil kebugaran yang lebih baik (Wirat Sonchan, Pratoon Moungee, 2017). Itu menunjukkan bahwa pelatihan sirkuit secara umum dapat mengembangkan fisik kebugaran dalam kelompok yang beragam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memeriksa efek dari program pelatihan sirkuit yang digabungkan dengan latihan aerobik terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid mahasiswa laki-laki tingkat pertama program studi Ilmu Keolahragaan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti yaitu :

Apakah terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adakah pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid

1.4 Manfaat / Signifikansi Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris mengenai tingkat efektifitas latihan dengan menggunakan metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid. Sehingga hasilnya dapat berguna bagi:

- 1) Bagi peneliti Sebagai bahan sumber informasi keilmuan yang mengkaji pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid,
- 2) Bagi lembaga-IKOR-FPOK-UPI dari Penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi lembaga khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan dan Olahraga (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) untuk sebagai bahan informasi dan sebagai pengembangan olahraga kedepannya bagi para pelatih.
- 3) Bagi pelatih yang cabang olahraganya dominan membutuhkan daya tahan kecepatan diperoleh pola latihan yang baru yang dapat dijadikan sebagai alternative pola pelatihan kondisi fisik dengan waktu yang singkat.
- 4) Bagi manajemen dan pengurus cabang olahraganya dominan membutuhkan daya tahan kecepatan , diperoleh keuntungan karena meningkatnya kondisi fisik atlet akan meningkatkan prestasi.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam setiap skripsi untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I pendahuluan, Kalenderisasi yang tidak tetap dan kurangnya persiapan yang berakibat pada penurunan kondisi fisik dan performa atlet. Kondisi fisik ditentukan oleh latihan, sementara itu performa yang maksimal ditentukan oleh kondisi fisik yang baik. Daya tahan merupakan komponen penting kondisi fisik . untuk meningkatkan daya tahan tersebut ada beberapa latihan yang bisa digunakan seperti HIIT (*High Intensity Interval Training*), Fartlek, *Weight Training*, dll. Namun untuk menghadapi kompetisi yang hanya memiliki persiapan waktu yang singkat maka digunakanlah *circuit training*. *Circuit training*

digabungkan dengan aerobik untuk peningkatan daya tahan kecepatan laktasid. Rumusan masalah yang dikemukakan peneliti yaitu Apakah penerapan metode *circuit training aerobic* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efek atau dampak dari penerapan metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid

Bab II, Berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan tentang kondisi fisik, daya tahan, daya tahan kecepatan, Latihan, Metode *Circuit Training*, *Circuit training aerobic*, Hubungan *Circuit training aerobic* dengan Daya tahan kecepatan laktasid, Penelitian dahulu yang relevan, dan Hipotesis

Bab III, merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, dengan desain *The Matching - Only Pretest - Posttest Control Group*. Untuk populasinya mahasiswa laki-laki tingkat pertama prodi ilmu keolahragaan berjumlah 60 orang yang sudah ditentukan menggunakan metode *Purposive Sampling* sebanyak 20 orang sebagai sampel. Kemudian penelitian ini dilakukan selama 1 bulan di Stadion Universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen penelitian menggunakan *test sprint* 400 meter dari Brian Mackenzie dan analisis data melalui prosedur statistika komputerisasi menggunakan IBM SPSS v. 20

Bab IV, berdasarkan hasil spss v.20 menyatakan bahwa secara signifikan terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid mahasiswa.

Bab V yaitu terdapat pengaruh yang signifikan penerapan metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan stamina mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan dengan menggunakan sampel yang berbeda dan waktu latihan yang lebih lama untuk dapat diukur agar hasil yang diperoleh jauh lebih baik penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa berkembang dengan didukung oleh berbagai pihak. Untuk atlet dan pelatih olahraga prestasi yang hanya mempunyai waktu yang singkat dalam mempersiapkan kondisi fisik dapat menggunakan metode *circuit training aerobic* sebagai alternative untuk meningkatkan daya tahan kecepatan laktasid.

