

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Isu olahraga nasional yang saat ini dihadapi adalah menurunnya prestasi olahraga. Cukup banyak pendapat yang menyatakan bahwa prestasi olahraga nasional Indonesia saat ini sedang merosot. Dapat dilihat dari kondisi prestasi olahraga nasional saat ini masih belum cukup membanggakan jika dibandingkan dengan kondisi prestasi olahraga nasional masa lalu, Seperti pada hasil SEA Games 2017 yang menempatkan Indonesia di peringkat ke-5 perolehan medali dengan 38 medali emas, 63 medali perak dan 90 medali perunggu atau jumlah medali keseluruhan yaitu 191 medali dikutip dari salah satu media beritagar.id (Islahuddin, 2017). Capaian perolehan medali tersebut menjadi catatan baru bagi prestasi olahraga nasional, Indonesia telah kehilangan konsistensi dalam ajang olahraga negara-negara Asia Tenggara. Posisi kelima tersebut mengkonfirmasi tidak tercapainya target 55 medali emas atau finish di peringkat tiga atau empat besar. Sekaligus menjadikan catatan perolehan medali emas terburuk sepanjang sejarah Indonesia mengikuti SEA Games.

Tentunya kondisi prestasi olahraga seperti ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik secara internal maupun secara eksternal seperti yang dikemukakan oleh Schroter dalam buku yang ditulis (Schmolinsky, n.d.) yaitu ada tujuh pendukung prestasi puncak. Tujuh pendukung prestasi puncak terdiri dari 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 merupakan pendukung kemampuan atlet dalam pencapaian prestasi olahraga yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Dari keempat aspek tersebut, salah satu aspek yang sangat penting dalam mendukung prestasi olahraga adalah fisik. Latihan fisik merupakan aspek yang sangat penting yang akan menunjang kemampuan atlet dalam membentuk atau mempersiapkan kondisi

dalam meningkatkan ketahanan, kebugaran dan pencapaian suatu prestasi olahraga.

Disisi lain bahwa kondisi fisik dipengaruhi oleh bagaimana atlet itu berlatih. Kondisi fisik mengarah pada kinerja atlet yang lebih baik, dan latihan yang gigih biasanya akan mengembangkan kondisi fisik (Thomas & Ph, 2015). Latihan yang bersifat aerobik dan anerobik yang dilakukan secara teratur dan terukur 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).

Kondisi fisik menjadi faktor mendasar jika ingin mendapatkan prestasi olahraga. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal, menurut (Arnason et al., 2004). Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila atlet melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya (T.O. Bompa, 1999). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dikatakan bahwa seorang atlet tidak akan mencapai penampilan puncaknya, apabila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik itu sendiri terdiri dari beberapa komponen, yaitu kelentukan, kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Dalam aktivitas olahraga yang dimaksud dengan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama dan kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (T.O. Bompa, 1999). Semua komponen ini harus dilatih sesuai dengan keperluan cabang olahraga. Misalnya kapasitas aerobik jelas sangat penting pada jenis olahraga-olahraga yang bersifat daya tahan. Bukan hanya olahraga yang bersifat daya tahan saja yang membutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi, akan tetapi olahraga-olahraga yang lain juga sangat membutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi. Kapasitas aerobik atau disebut juga endurance atau *VO<sub>2</sub>Max* ini merupakan komponen utama dalam kondisi fisik. Kemampuan aerobik merupakan kemampuan badan dalam melakukan pekerjaan yang bersifat aerobik, yang melibatkan kebutuhan akan oksigen (O<sub>2</sub>).

Untuk meningkatkan kapasitas aerobik seorang pelatih harus mampu menerapkan metode latihan dengan tepat dan benar. Banyak metode latihan yang bisa digunakan dalam upaya meletakkan dasar kemampuan aerobik, mengembangkan kemampuan aerobik, sampai dengan upaya meningkatkan kemampuan aerobik. Maka dari itu dibutuhkan program jangka panjang untuk meningkatkan kapasitas aerobik. Perencanaan program kebugaran jangka panjang adalah cara terbaik untuk memperbaiki komponen kondisi fisik (Donnelly et al., 2016). Dengan melakukan program latihan jangka panjang tentunya memerlukan waktu yang panjang dan lama. Sedangkan dalam temuan lapangan menunjukkan bahwa jadwal pelaksanaan pertandingan atau kejuaraan tidak menentu terkadang maju ataupun mundur dari jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya. Contohnya dalam pagelaran Kejurprov Judo Senior PJSI Jatim 2017, undangan kejuaraan baru diterima seminggu sebelum pertandingan, yang dikutip dari salah satu media [sinergi.radarmalang.id](http://sinergi.radarmalang.id) (Banyuwangi, 2017). Kemudian pada pelaksanaan Porda ke-XVI tahun 2018 di Kabupaten Pinrang yang dijadwalkan akan berlangsung pada 9 hingga 16 September 2018, dipastikan akan molor ke tanggal 23 hingga 30 September 2018 (Aroelk, 2018). Hal ini menyebabkan terganggunya target dari program latihan yang telah dibuat dan dirancang oleh pelatih. Sehingga dikhawatirkan pada saat pelaksanaan kejuaraan atlet tidak sedang berada dalam 100 % performa terbaiknya atau dalam penampilan puncaknya. Karena apabila atlet tidak mengikuti program latihan yang sudah dibuat, maka kemampuan atlet belum mencapai puncak atau kemampuan atlet telah mulai menurun. Dalam masalah di atas tentunya jika dilihat dari pengunduran waktu tersebut dapat dilihat jangka waktu yang tersedia sangat singkat setelah pemberitahuan pengunduran waktu pelaksanaan.

Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pelatihan fisik yang tujuannya untuk meningkatkan kapasitas aerobik adalah metode latihan *circuit*. Metode latihan *circuit* ini merupakan metode yang para pelatih sering lakukan, namun dalam penelitian ini metode *circuit training* ini akan di kombinasikan dengan aerobik sebagai intervalnya sehingga kebermaknaan metode latihan itu menjadi lebih efektif sehingga dapat dikatakan menjadi aerobik *circuit training*.

Didalam proses latihan menghadapi sebuah kompetisi di Indonesia banyak kalenderisasi kompetisi yang diadakan, sehingga para pelatih sering dihadapkan pada situasi sedikit memiliki waktu untuk menghadapi kompetisi tersebut. Oleh karena itu kalau waktu yang tersedia terlalu singkat maka tidak mungkin kita menghadapi kompetisi tersebut dengan melakukan latihan kondisi fisik yang spesifik dengan prinsip periodisasi latihan, kondisi seperti ini bisa dihadapi dengan menggunakan metode *aerobik circuit training*. (Harsono, 1988) suatu sistem latihan kondisi fisik yang dapat dipakai untuk maksud tersebut adalah system latihan *circuit training*. Aerobik circuit training yaitu latihan fisik yang dilakukan secara berurutan menggabungkan beberapa latihan, dilakukan dalam satu tempat yang dibagi menjadi pos-pos dengan disisipkan latihan aerobik setiap posnya, latihan aerobik disini yaitu lari sub-maksimal.

Dengan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian ilmiah dengan judul “Pengaruh Metode *Circuit Training Aerobic* Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ )”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ )?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ).

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1) Manfaat Bagi Lembaga, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan

dengan pengaruh metode circuit training aerobic terhadap peningkatan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ).

- 2) Manfaat Bagi Peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- 3) Manfaat Bagi Pembaca, bisa menjadi referensi bagi pelatih dalam meningkatkan kapasitas aerobik atletnya.

### 1.5 Struktur Organisasi

Bab I Pendahuluan, Meliputi latar belakang masalah yaitu mengenai masalah penurunan prestasi olahraga nasional, Faktor penentu olahraga prestasi, Faktor internal dan eksternal olahraga prestasi, Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan performa seseorang, Metode latihan yang tepat digunakan untuk meningkatkan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ), perlu adanya pembuktian mengenai pengaruh *Circuit Training Aerobic* untuk meningkatkan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ), Masalah yang terjadi dilapangan terutama pada maju maju mundurnya jadwal pertandingan atau kalenderisasi pertandingan yang menyebabkan ketersediaan waktu latihan yang singkat, membahas identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian yang dilakukan untuk menguji pengaruh metode *circuit training aerobic*, manfaat dari penelitian *circuit training aerobic* terhadap kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian Pustaka, Berisi kajian teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan tentang Metode untuk meningkatkan kapasitas aerobik, *Circuit Training*, *Circuit Training Aerobic*, pembahasan tentang kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ), penelitian terdahulu yang relevan, posisi teori peneliti, dan hipotesis.

Bab III Metode Penelitian, Membahas pelaksanaan penelitian dari mulai waktu dan tempat penelitian yang akan dilakukan yaitu di stadion sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia, kemudian metode yang digunakan yaitu metode penelitian Eksperimen, desain penelitian menggunakan The One-Group Pretest-Posttest Design, dengan populasi mahasiswa ilmu keolahragaan 2018 yang berjumlah 91 orang dan sampel yang diambil sebanyak 10 orang menggunakan simple random sampling, instrumen penelitian menggunakan *Balke Test*, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan, berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan pengaruh yang signifikan dari metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ). Berdasarkan dari analisis data yang dilakukan uji normalitas mempunyai nilai signifikansi, sedangkan untuk menguji perbedaan menggunakan uji paired sample t test. Kemudian metode *circuit training* dapat diterapkan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik salahsatunya kapasitas aerobik sesuai dengan penelitian sebelumnya.

Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi, Terdapat pengaruh dari penerapan metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  mahasiswa. Bagi pelaku olahraga dijadikan acuan untuk meningkatkan  $VO_2Max$ . Bagi para pelatih memberi pengetahuan tambahan dalam membuat program latihan. Rekomendasi dari peneliti agar kedepannya penelitian seperti ini dapat dikembangkan lagi dengan cakupan yang lebih luas.