

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak di gemari hampir oleh seluruh warga di dunia termasuk warga Indonesia baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga orang yang lanjut usia. Dengan tujuan untuk membina dan mengolah tubuh agar menjadi sehat jasmani dan rohani maupun social. Olahraga permainan merupakan salah satu cabang olahraga yang paling di gemari oleh semua kalangan, seperti sepak bola, bola basket, bola volley, bulutangkis dan olahraga-olahraga lainnya.

Permainan bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan yang di gemari oleh masyarakat Indonesia, baik laki-laki maupun perempuan, mulai dari anak-anak hingga dewasa baik di daerah maupun di kota besar. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya masyarakat yang bermain bulutangkis baik di ruangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Orang-orang yang melakukan permainan ini dengan berbagai tujuan diantaranya adalah sebagai olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan atau alat untuk meningkatkan kesejahteraan jasmani, dan olahraga prestasi.

Permainan bulutangkis sebagai olahraga prestasi mendapat perhatian relative besar dari masyarakat yang di tunjukan dengan adanya dukungan dan pembinaan melalui berbagai berbagai wadah diantaranya dengan adanya pembinaan disekolah atau di diklat yang biasanya dilakukan untuk mencari bibit pemain muda dan juga bisa menjadi wadah untuk meraih prestasi yang biasanya di lakukan oleh Pengurus Cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia di setiap kota dan kabupaten. Wadah ini sebagai wujud kepedulian terhadap perkembangan olahraga bulutangkis dalam upaya mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam upaya pembinaan, keberadaan diklat bulutangkis menempati posisi penting, karena para pesertanya adalah anak usia sekolah yang merupakan bibit yang nantinya di harapkan bisa meraih prestasi di masa mendatang yang nantinya akan berdampak untuk menjadi generasi penerus atlet bulutangkis.

Seorang atlet atau pemain usia dini yang memiliki potensi hendaknya perlu mendapat perhatian atau binaan secara khusus agar nantinya dapat bersaing di tingkat daerah, regional, nasional bahkan internasional. Berkaitan dengan prestasi cabang olahraga bulutangkis Indonesia menunjukkan fakta bahwa atlet-atlet bulutangkis Indonesia telah banyak meraih prestasi pada kejuaraan bertaraf internasional.

Keberhasilan atlet tersebut berdasarkan dari upaya atlet berlatih secara teratur, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, manajemen kepelatihan, manajemen klub dalam memberikan motivasi dan dalam pengadaan sarana prasarana latihan yang memadai. Selain itu juga harus memperhatikan aspek-aspek latihan seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Harsono (1988, hlm. 90) menjelaskan bahwa “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin hari semakin bertambah beban latihannya”.

Penelitian ini berangkat dari masalah yang ditemukan peneliti di lapangan yaitu lemahnya tingkat daya tahan atlet saat melakukan permainan bulutangkis. Dalam olahraga bulutangkis ada empat nomor yang dipertandingkan yaitu *tunggal*, *double*, *mix double* dan *triple*. Berkaitan dengan prestasi cabang olahraga bulutangkis Indonesia menunjukkan fakta bahwa atlet-atlet bulutangkis Indonesia telah banyak meraih prestasi pada kejuaraan bertaraf internasional. Keberhasilan atlet tersebut berdasarkan dari upaya atlet berlatih secara teratur, sistematis dan berkesinambungan dengan didukung oleh kualitas kepelatihan, manajemen kepelatihan, manajemen klub dalam memberikan motivasi dan dalam pengadaan sarana prasarana latihan yang memadai. Selain itu juga harus memperhatikan aspek-aspek latihan seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Harsono (1988, hlm. 90) menjelaskan bahwa “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin hari semakin bertambah beban latihannya”.

Kondisi fisik seorang atlet memegang peran penting dalam program latihannya. Program kondisi fisik tersebut harus di rencanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai

prestasi yang lebih baik. Seperti yang di ungkapkan oleh Satriya (2010, hlm . 57) menjelaskan bahwa :“latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peran penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan fisiknya”. Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam satu cabang olahraganya. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi. Supaya tidak terjadi cedera maka atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Keuntungan memiliki kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi, seperti yang dijelaskan Harsono(1988, hlm. 153) mengemukakan bahwa :

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

Menurut Sajoto (1988. Hlm, 57), kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugiyanto (1996: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Dalam bulutangkis di butuhkan keempat komponen kondisi fisik (fleksibilitas, kecepatan, kekuatan dan daya tahan) terlebih lagi yang lebih penting kondisi fisik yang dibutuhkan seorang atlit bulitangkis yaitu daya tahan. Menurut Suharno (1985: 23) daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang

lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya. Pada olahraga Bulutangkis daya tahan ini diperlukan untuk mempertahankan kondisi tubuh secara fisik agar mampu melaksanakan permainan dalam waktu yang lama.

interval training adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselangi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat (Harsono, 1988: 157). Jadi latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – masa-masa istirahat istirahat. Interval training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (interval running) atau renang (interval swimming). Interval training dapat pula diterapkan dalam weight training, circuit training, dan sebagainya. Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu :

- a Lamanya latihan
- b Beban (intensitas) latihan
- c Ulangan (repetition) melakukan latihan
- d Masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi latihan.

Keadaan daya tahan atlet wina (deskripsi). Karena kurangnya latihan daya tahan. Oleh karena itu atlet wina butuh untuk untuk latihan fisik daya tahan, salah satunya adalah latihan interval training. Dari paparan di atas maka penulis bersaumsi bahwa apakah terdapat pengaruh latihan interval training terhadap daya tahan  $VO_{2max}$  atlet.

$VO_2$  max adalah volume maksimal  $O_2$  yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Menurut Devries (dalam Joesoef, 1988) yang dimaksud dengan  $VO_2max$  adalah derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang dapat dicapai seseorang. Sedangkan menurut Thoden (dalam Sukarman, 1992), yang dimaksud dengan  $VO_2max$  adalah: “Daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes.

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak). Menurut Suharto (1997:98) menyatakan bahwa intensitas latihan merupakan komponen kualitatif yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Dan intensitas latihan dapat dikalsifikasikan tinggi rendahnya berdasarkan beberapa indikator, antara lain: 1) berdasarkan persentase kecepatan dan kekuatan yang digunakan dalam latihan, 2) berdasarkan jumlah denyut nadi dalam mereaksi beban latihan. Skala intensitas untuk latihan kecepatan dan kekuatan sebagai berikut (Suharno, 1993:22): (1) super maksimal 101% – ke atas dari prestasi terbaik, (2) maksimal 100% dari prestasi terbaik, (3) sub maksimal 80% – 99% dari prestasi terbaik, (4) medium 60% – 70% dari prestasi terbaik, (5) *low* (rendah) 59% ke bawah dari prestasi terbaik.

Jarak adalah angka yang menunjukkan seberapa jauh suatu benda berubah posisi melalui suatu lintasan tertentu. Dalam pengertian sehari-hari, jarak dapat berupa estimasi jarak fisik dari dua buah posisi berdasarkan kriteria tertentu.

Berdasarkan masalah yang melatar belakangi lemahnya tingkat daya tahan atlet saat melakukan permainan bulutangkis, penulis mencoba meneliti yaitu “pengaruh latihan interval training dengan intensitas yang sama dan jarak yang berbeda terhadap peningkatan  $vo_{2max}$  olahraga bulutangkis”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut yaitu, apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan interval training intensitas sama dengan jarak berbeda terhadap peningkatan kemampuan daya tahan ( $vo_{2max}$ )?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah hal yang penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut : Untuk mengetahui seberapa besar dampak latihan interval training dengan intensitas yang sama dan jarak yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan daya tahan ( $vo_{2max}$ ).

#### **D. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini tercapai, maka hasilnya diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait. Adapun pihak – pihak tersebut diantaranya :

##### 1. Manfaat secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan informasi dan menggambarkan tingkat vo2max pada atlit bulutangkis di club Wina Tunas Harapan menggunakan latihan interval training, sehingga bisa dipakai sebagai acuan pengembangan prestasi atlet bulutangkis di Kota Cirebon.

##### 2. Manfaat praktis

- a Bagi atlet bulutangkis Kota Cirebon diharapkan dapat meningkatkan vo2max dengan metode latihan interval training
- b Bagi pelatih dapat memperoleh pemecahan masalah dalam meningkatkan vo2max atlet.

#### **E. Batasan Penelitian**

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti. Adapun batasan masalah tersebut adalah Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Bulutangkis

##### 1. Pengaruh

Surakhmad (1982:7) menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya.

##### 2. Latihan

Harsono (1988,hlm. 90) menjelaskan bahwa “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin hari semakin bertambah beban latihannya.

### 3. Interval Training

(Harsono, 1988: 157) interval training adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.

### 4. Intensitas

Menurut Suharto (1997:98) menyatakan bahwa intensitas latihan merupakan komponen kualitatif yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu.

### 5. Jarak

Jarak adalah angka yang menunjukkan seberapa jauh suatu benda berubah posisi melalui suatu lintasan tertentu..

### 6. Vo2Max

Menurut Devries (dalam Joesoef, 1988) yang dimaksud dengan VO<sub>2</sub>max adalah derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang dapat dicapai seseorang.

### 7. Atlet

Atlet (sering pula dieja sebagai atlit: dari bahasa Yunani; athlos yang baru “kontes”) adalah olahragawan yang berpartisipasi dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif. Atlet disini merupakan atlet Bulutangkis Klub Wina Tunas Harapan Cirebon.

## **F. Definisi Operasional**

1. Harsono (1988, hlm. 90) menjelaskan bahwa “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin hari semakin bertambah beban latihannya
2. (Harsono, 1988: 157) interval training adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat
3. Menurut Devries (dalam Joesoef, 1988) yang dimaksud dengan VO<sub>2</sub>max adalah derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang dapat dicapai seseorang.

## **G. Struktur Organisasi**

Agar penelitian terinci dengan baik, dan tidak menyimpang dari permasalahan, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Maka penulis menyusun rincian urutan sebagai berikut :

1. BAB I pendahuluan : latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Kajian Pustaka : kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian
3. BAB III Metode Penelitian : penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut :
4. Desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian ,prosedur penelitian, analisis data
5. BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan :Pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan
6. BAB V Kesimpulan dan saran : Menyajikan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian