

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Globalisasi ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga belakangan ini mengalami perkembangan yang pesat. Dunia olahraga mulai diminati mulai dari berbagai umur. (Yoda, 2020) Olahraga hakikatnya ialah salah satu aktivitas fisik dan psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohani. Oleh sebab itu, orang yang melakukan suatu aktivitas gerak tubuh dinamakan olahraga. (Ramadhan & Bulqini, 2018). Dalam Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional manusia dalam melaksanakan kegiatan olahraga mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena sesuai tujuan yang diinginkan. (Burstiando, 2015) Berdasarkan UU No.3 Tahun 2005 (Sistem Keolahragaan Nasional/ SKN) Olahraga dibagi menjadi 3 pilar yaitu; Olahraga Pendidikan, Olahraga Prestasi, Olahraga Rekreasi (Iyakrus, 2019). Terdapat dasar atau alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, antara lain kegiatan olahraga untuk rekreasi yakni olahraga untuk mengisi waktu luang dan menghilangkan penat, olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan di sekolah, dan olahraga untuk prestasi yang setinggi-tingginya. (Kusuma & Setyawati, 2016).

Olahraga Prestasi sendiri merupakan kegiatan yang dicapai oleh olahragawan atau sekelompok tim dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam kompetisi. Usaha latihan yang maksimal dan terstruktur dapat memberikan hasil yang maksimal dalam prestasi olahraga. (Iyakrus, 2019). Prestasi yang baik datang dari latihan yang disusun secara terstruktur dan kondisi atlet yang mumpuni, terdapat beberapa faktor yang mencakup prestasi atlet, untuk dapat berprestasi sendiri pada dasarnya menyangkut faktor fisik, teknik, taktik dan mental. (Kusuma & Setyawati, 2016). Perlu digaris bawahi bahwafaktor

fisik merupakan salah satu unsur yang memiliki peran penting dalam setiap cabang olahraga.

Pembentukan kondisi fisik diperlukan untuk pembinaan olahraga prestasi. Latihan fisik memiliki beberapa komponen seperti daya tahan, kekuatan otot, pengembangan SAQ (Speed-Agility-Quickness), kelincahan, dan kapasitas kerja maksimal (*VO2Max*). (Hendra & Christian, 2020).

Terfokus pada pengertian daya tahan sendiri merupakan salah satu komponen yang penting dalam olahraga prestasi. (Zwick, 2020) Daya tahan diartikan sebagai waktu lamanya seseorang dapat melakukan sesuatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. (Razak & Mydin Kutty, 2021). Olahraga prestasi yang memerlukan daya tahan salah satunya pada cabang olahraga dayung.

Olahraga dayung ialah sebuah olahraga yang menggunakan dayung dan berlangsung di atas sungai, danau, dan laut. Dalam teknik mendayung dengan alat dayung, hanya dikenal dua macam kayuhan yaitu dayung maju dan dayung mundur. (Hosea & Hannafin, 2012) dayung mulai berkembang menjadi salah satu cabang olahraga sejak awal abad ke-10. (Vieira et al., 2020) sebuah pertandingan balap kapal digelar di Sungai Thames, London, dengan peserta para *professional watermen*. (Nasution, Putri, & Zulkardi, 2018). Dalam olahraga dayung memiliki berbagai nomor yang dilombakan, salah satunya terdapat *Traditional Boat Race* yang diikuti oleh 20 pedayung, maupun 10 pedayung dengan jarak nomor yang ditandingkan, terdapat jarak 250 m ; jarak 500 m ; jarak 1000 m. (Sablic, Versic, & Uljevic, 2021). Pada olahraga prestasi dayung yang dilombakan untuk dapat memaksimalkan performa terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan salah satunya adalah daya tahan. (López-Rivera & González-Badillo, 2019). Latihan daya tahan dapat meningkatkan kapasitas otot seket dalam metabolisme aerobik karena adanya perubahan pembentukan sistem energi. (Fumoto, Sera, Azuma, Sato, & Matsumoto, 2020) Daya tahan dan kekuatan otot akan meningkat, peningkatan dalam mitokondria dan kapasitas respiratori (Heckson, 1981). Dalam latihan daya

tahan sendiri terdapat beberapa metode seperti metode durasi; metode interval; metode repetisi ; metode kompetitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas daya tahan adalah besarnya jumlah energy yang berasal dari sistem aerobic sangat tergantung banyaknya oksigen yang dapat dikonsumsi tubuh, oleh karena itu daya aerobic maksimal juga dikenal sebagai volume oksigen maksimal (*VO<sub>2</sub> max*). Hal ini erat hubungannya dengan sistem transportasi oksigen dari udara sampai ke otot yang bekerja dan menggunakan oksigen dalam jaringan (Astrand, 1986).

Maka dari itu melatih perlu sekali peningkatan bentuk latihan *VO<sub>2</sub> max*, dikutip dari buku Pembentukan Kondisi Fisik “beberapa faktor yang menentukan *vo<sub>2</sub>maks* 1) fungsi jantung, paru dan pembuluh darah, 2) proses penyampaian oksigen ke jaringan oleh eritrosit, 3) fungsi jantung, 4) volume darah, 5) sel darah merah, 6) konsentrasi haemoglobin, 7) metabolisme di jaringan otot, 8) fungsi mitokondria, dan 9) enzim. Upaya-upaya meningkatkan volume oksigen maksimal antara lain; 1) upaya meningkatkan konsentrasi hemoglobin, 2) upaya menurunkan denyut nadi istirahat, dan 3) upaya menurunkan kadar lemak tubuh”

Beberapa metode latihan fisik yang dominan untuk peningkatan *VO<sub>2</sub>maks* yaitu lari Interval dan lari continuous.(Busyairi & Ray, 2018) Metode interval training merupakan metode yang sering dipakai oleh pelatih dan atlet. Latihan interval training adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat (Harsono, 1988). Sedangkan metode continuous training adalah latihan kontinu dengan intensitas tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan. (Sukadiyanto, 2011). Latihan kontinu juga diartikan latihan berlari dengan kecepatan dan jarak yang ditentukan tanpa ada jeda waktu istirahat sampai seluruh jarak ditempuh. (Busyairi & Ray, 2018) .

Mengingat bahwa atlet dayung putri perahu dragon yang didalamnya terdapat 14 anggota memiliki permasalahan saat pertandingan Babak Kualifikasi PORDA 2021 yakni kurang dapat melakukan akselerasi secara maksimal dibanding dengan tim dayung putri perahu dragon daerah lain. Dengan kurang maksimalnya akselerasi di jarak 250 m terakhir mendekati

finish dikarenakan kurangnya kondisi fisik salah satunya adalah  $VO_{2max}$ , maka dari itu perlu sekali peningkatan latihan  $VO_{2max}$  agar lebih efisien yakni dengan mengetahui perbandingan yang efisien antara lari interval dan lari kontinu terhadap kapasitas  $VO_{2max}$ . Hasil deskripsi di atas peneliti bermaksud untuk mengetahui perbandingan dari variasi latihan lari untuk meningkatkan  $VO_{2max}$  atlet dayung putri perahu dragon Kabupaten Bogor.

### 1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah ada kontribusi variabel latihan lari interval terhadap kapasitas  $Vo_{2max}$  pada atlet dayung TBR Kab.Bogor ?
- 2) Apakah ada kontribusi variabel latihan lari continuous terhadap kapasitas  $Vo_{2max}$  pada atlet dayung TBR Kab.Bogor ?
- 3) Apakah ada perbandingan antara lari interval dan lari continuous terhadap kapasitas  $Vo_{2max}$  pada atlet dayung TBR Kab.Bogor ?

### 1.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari Penelitian ini yaitu:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi variabel latihan lari interval terhadap kapasitas  $Vo_{2max}$  pada atlet dayung TBR Kab.Bogor
- 2) Mengetahui kontribusi variabel latihan lari continuous terhadap kapasitas  $Vo_{2max}$  pada atlet dayung TBR Kab.Bogor
- 3) Untuk mengetahui apakah ada perbandingan antara Interval Training dan Continuous Activity terhadap kapasitas  $Vo_{2max}$  pada atlet dayung TB Kab.Bogor.

### 1.3 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Manfaat dari segi Teoritis, dapat dijadikan sumber

pengetahuan baru dan sumber bacaan bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. selain itu penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi perkembangan pelatihan kondisi fisik sebagai bahan dalam meneliti bagi penelitian selanjutnya.

- 2) Manfaat praktik, menjawab mengenai perbandingan antara lari interval dan lari continuous terhadap kapasitas *Vo2max* pada atlet dayung TBR jarak 1000 M. dan penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga dayung.

#### 1.4 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunan sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019) yaitu sebagai berikut:

Adapun struktur organisasi penelitian ini menggunakan pedoman penulisan karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019, adalah sebagai berikut:

- 1) Bab I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) Bab II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, memuat bahasan mengenai variabel penelitian, penelitian relevan dan kerangka pemikiran serta hipotesis.
- 3) Bab III : Menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan

analisis data.

- 4) Bab IV : Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- 5) Bab V : Berisi kesimpulan, saran dan rekomendasi.

