

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga, Proses latihan seyogyanya berpedoman pada teori dan prinsip-prinsip serta norma-norma latihan yang benar, sehingga tidak terjadi penyimpangan tujuan dari latihan. Latihan seringkali diartikan sebagai proses sistematis dan dilakukan secara berulang dengan penambahan atau peningkatan jumlah beban latihan secara teratur. Makna sistematis adalah suatu kegiatan yang terencana, terjadwal, berpola dengan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari sederhana ke yang kompleks, dari lambat ke yang lebih cepat dan sebagainya.

Tujuan bertambahnya beban latihan adalah agar merasakan beban yang lebih berat dari sebelumnya, oleh karena itu atlet melakukan secara bertahap terus menerus diikuti dengan periode pemulihan. Dengan ini tentunya berhubungan dengan tugas dan peran seorang pelatih. Mengetahui bahwa peran seorang pelatih salah satu diantaranya sebagai sahabat atau teman terdekat atlet, sebagai pelatih seorang yang disiplin, sebagai idola atau figur bahkan panutan, sebagai orang tua, sebagai siswa yang harus terus belajar, sebagai manajer, sebagai instruktur, sebagai ilmuwan, sebagai analis, sebagai guru, dan juga sebagai psikolog dan masih banyak lagi peran sebagai seorang pelatih.

Keberhasilan seorang pelatih ialah bagaimana memerankan secara maksimal sehingga tercapai penampilan yang baik, banyak disiplin ilmu yang harus dipelajari dan dikembangkan kemudian diaplikasikan di lapangan yang menyebabkan proses

latih melatih menjadi lebih kreatif. Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam melatih atlet agar mendapatkan penampilan yang maksimal, diantaranya yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Seperti yang dijelaskan menurut Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa: “Ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Berkenaan dengan empat aspek terdapat komponen kondisi fisik seperti yang di jelaskan oleh Dikdik dan Paulus (2006:17) bahwa : *Strength* (kekuatan), *Endurance* (daya tahan), *Speed* (kecepatan)”, *Flexibility* (kelentukan), Daya tahan kecepatan (stamina), Kekuatan kecepatan (*Power*), Daya tahan kekuatan.

Latihan kondisi fisik adalah latihan yang disusun dilaksanakan secara teratur dan terencana, sehingga latihan meraih tingkat kondisi yang diharapkan, Kondisi fisik yang optimal akan berguna sebagai penunjang untuk mencapai prestasi, Selain itu latihan kondisi fisik tersebut akan memberikan pengaruh yang positif terhadap tubuh. Dalam komponen kondisi fisik diantaranya *endurance* (daya tahan) dari unsur daya tahan tersebut ada dua jenis yaitu daya tahan umum (daya tahan kardiovaskular) dan khusus (daya tahan otot), terkait dengan hal tersebut definisi tentang daya tahan menurut Harre;bauersfeld dan Schrouter, Yansen serta Zimmermann yang dikutip oleh Dikdik Zafar Sidik (2008:46) adalah sebagai berikut :

Daya tahan yaitu “kemampuan melawan kelelahan” sedangkan Letzelter menambahkan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan, yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat. Karena pengertian daya tahan digolongkan sebagai faktor fisik yang menentukan prestasi.

Berkenan dengan daya tahan dijelaskan oleh Harsono (1988:8) bahwa : “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan

latihan”. Dalam komponen daya tahan terdapat metode daya tahan seperti dijelaskan oleh Dikdik dan Paulus (2006:60) bahwa : “Lari/kerja yang berlangsung lama, lari lintas alam (*cross country run*), fartlek, interval disebut juga *jog and Strige*.”

Sebagaimana telah dijelaskan di atas terdapat metode dalam daya tahan kardiovaskular, dua diantara metode tersebut yaitu metode latihan *cross country* dan metode latihan *fartlek* adalah sama-sama untuk meningkatkan daya tahan, dalam pendakian gunung salah satunya memerlukan daya tahan kardiovaskular oleh karena itu dalam metode latihan *cross country* menyerupai saat melakukan pendakian gunung, sedangkan metode latihan *fartlek* juga untuk meningkatkan daya tahan akan tetapi dalam pendakian gunung pengaturan kecepatan waktu jarang digunakan oleh kalangan umum, khususnya dalam UKM PAMOR dalam melakukan pendakian gunung pengaturan kecepatan waktu pendakian digunakan guna mepercepat waktu pendakian dan beberapa aspek lainnya, salah satunya yaitu dengan latihan menggunakan metode *cross country* dan metode *fartlek*.

Latihan *cross country* tidak membosankan dikarenakan memakai lintasan bukit kadang jalur yang dilalui naik-turun hampir sebgaiian besar sarana yang digunakan *cross country* menggunakan fasilitas yang tersedia di alam sambil menikmati pemandangan indah disekitar pada saat melakukan latihan sehingga tidak memerlukan biaya yang tinggi untuk latihan *cross country*.

Latihan *fartlek* berbeda dengan *cross country* dari segi sarana yang digunakan, latihan *fartlek* biasanya dilakukan dilintasan lari seperti di stadion yang memiliki lintasan disamping lapangannya, kelebihan dari latihan *fartlek* ini jarak bisa dihitung sehingga ada patokan berbeda dengan *cross country* belum tentu bisa dihitung karena trek atau lintasan lari menggunakan fasilitas yang tersedia di alam seperti terdapat

lumpur, medan terjal, naik turun, pasir dan berbatu, rumput ataupun lainnya, adapun penghitungan jarak menggunakan pedometer atau penghitung langkah kaki. terkait dengan latihan *cross country* dan *fartlek* dalam mendaki gunung banyak hal yang perlu diperhatikan dari manajemen perjalanan, etika, dan banyak lagi ilmu dalam mendaki gunung tak luput dari kegiatan ada pra pelaksanaan dan saat pelaksanaan hingga pasca pelaksanaan, disinggung dari pra pelaksanaan diperlukan kebugaraan jasmani yang baik agar saat mendaki gunung tidak terserang sakit setidaknya tubuh merespon atau menerima dengan cepat saat sakit sehingga untuk tahap pemulihan lebih cepat sembuh, oleh karena itu diperlukan latihan yang menunjang agar kebugaraan tetap terjaga, dalam hal ini olahraga aerobik lebih berperan penting oleh karena itu latihan *cross country* dan *fartlek* termasuk olahraga aerobik.

Latihan *cross country* dan *fartlek* termasuk dalam latihan daya tahan umum, sehingga kerja jantung berpengaruh kedalam latihan tersebut oleh karena itu dalam latihan ditunjang oleh program latihan *cross country* dan *fartlek* dapat meningkatkan daya tahan, khususnya pendaki gunung membutuhkan kondisi fisik yang baik salah satunya daya tahan yang baik dapat membantu dalam melakukan pendakian.

Kedua metode latihan sebagaimana dijelaskan di atas, merupakan metode latihan yang biasa dilakukan dikalangan anggota pencinta alam, kedua metode latihan tersebut sama-sama dilakukan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, sebagai salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki pencinta alam, khususnya terkait dengan kajian pendahuluan, penulis untuk mengkaji tentang dampak dari kedua metode latihan tersebut, dengan demikian fokus telaahan adalah “PENGARUH LATIHAN *CROSS COUNTRY* DAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah metode latihan *cross country* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan?
2. Apakah metode latihan *fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *cross country* dan metode latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah di jelaskan diatas maka penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui dampak metode latihan *cross country* apakah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan.
2. Untuk mengetahui dampak metode latihan *fartlek* apakah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan.
3. Untuk mengetahui dampak metode latihan *cross country* dan metode latihan *fartlek* apakah memberikan perbedaan pengaruh terhadap peningkatan daya tahan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini tentunya ada kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, adapun kegunaannya adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, dapat memberikan informasi dan sumbangan atau masukan yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang dunia olahraga khususnya olahraga petualangan diantaranya mendaki gunung.
2. Secara praktik, dapat memberikan masukan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas baik sumber daya manusia mengenai perkembangan di dunia pencinta alam dan kalangan umum khususnya berpengaruh latihan *cross country* dan *fartlek* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan.

E. Batasan Masalah

Pembatasan masalah tujuan agar lebih terarah dan tidak melebar supaya dapat kesepahaman penafsiran, seperti dijelaskan oleh Surakhmad (1990 : 36) sebagai berikut: “Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyidik tetapi juga dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lainnya yang timbul dari rencana tersebut”. Dalam hal ini latihan daya tahan umum (kardiovaskular) melalui latihan *cross country* dengan medan berbukit-bukit dan latihan *fartlek* dengan medan trek atau lisanan lari, maka dalam penelitian ini aspek yang diteliti terbatas yaitu :

1. Metode latihan yang diteliti adalah metode latihan *cross country* dan metode latihan *fartlek*
2. Dampak yang diteliti adalah peningkatan terhadap daya tahan kardiovaskular.
3. Sampel yang diteliti adalah pendaki gunung anggota PAMOR.

F. Definisi Operasional

1. Daya Tahan

Daya tahan atau *endurance* merupakan kemampuan atlet untuk mempertahankan usaha otot dalam berkonstraksi memerlukan sistem *cardiovascular* (daya tahan jantung) dan *respiratory* (pernapasan) yang cukup. Sistem ini harus dikembangkan sehingga bisa menghasilkan, menyalurkan, dan menggunakan oksigen, dan oleh karena itu memperpanjang waktu agar tidak cepat terasa lelah. Kelelahan dapat menghindarkan atlet dari cedera melalui penggunaan sistem otot yang efektif atau sistem respon pada cedera dari situasi yang memungkinkan cedera. Terkait dengan latihan daya tahan sesuai dengan pendapat Harsono (2001:8) menjelaskan bahwa:

Latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasannya, jadi latihan-latihan yang kita pilih haruslah berlangsung untuk waktu yang lama, misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross country* atau lintas alam, *fartlek*, interval training atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh kita untuk bekerja dalam waktu yang lama.

2. *Cross Country*

Latihan *cross country* atau lari lintas alam biasa dilakukan di daerah berbukit-bukit dengan medan yang menanjak, turun, berbatu, dan lain sebagainya yang tersedia di alam, sebagai fasilitasnya berbeda dengan di trek lari seperti stadion. Seperti halnya ini sesuai dengan pendapat Eka Raga G (2007:20) yang menjelaskan sebagai bahwa :

Metode latihan lari lintas alam (*cross country*) merupakan metode latihan yang sangat sederhana, hal ini dikarenakan bentuk latihan ini dapat dilakukandengan mudah tanpa harus mengeluarkan biaya operasional yang sangat banyak, bentuk latihan ini hanya memanfaatkan trek atau lintasan yang disediakan oleh alam dan beberapa kriteria adalah dilakukan dilintasan alam terbuka, berada dalam suhu yang segar dan dapat menyediakan suplaiian oksigen yang sangat banyak, atau dapat pula dilakukan pada waktu pagi menjelang siang hari.

3. *Fartlek*

Pengertian latihan *fartlek* adalah suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang sehingga sangat baik bagi semua cabang olah raga terutama cabang olah raga yang memerlukan daya tahan tubuh. *Fartlek* biasanya dilakukan di alam terbuka yang media kegiatannya dari fasilitas alam yang dibuat seperti lapangan atau lintasan lari. “Salah satu sistem latihan daya tahan adalah latihan *fartlek* atau *speed play* yang diciptakan oleh Gotta Holmer dari Swedia”. (<http://smkmitrakarya.wordpress.com>).

Prinsip latihan *fartlek* adalah berlari dengan berbagai variasi. artinya dapat mengatur kecepatan lari yang diinginkan selama melakukan latihan tersebut sesuai dengan keinginan dan sesuai pula dengan kondisi atau kemampuan atlet. Sebagai contoh dapat dimulai latihan dengan lari lambat-lambat, kemudian dilanjutkan dengan lari cepat pada jarak pendek secara intensif.