

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Krisis gerak pada era sekarang ini membuat orang malas melakukan aktifitas kegiatan jadi serba instan dan sendiri, teknologi modern sekarang ini digantikan dengan tenaga mesin, hal ini bisa berdampak buruk bagi kesegaran jasmani seseorang. Untuk mengatasi masalah ini digunakanlah permainan bola basket salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Semua Di dalam olah raga basket terdapat banyak teknik dasar yang merupakan penting dalam olah raga basket salah satunya adalah kemampuan untuk meningkatkan VO2 maks, penurunan denyut nadi istirahat Aqua dan aerobik. Olah unsur raga ini merupakan salah satu olahraga kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah). Orang melakukan berbagai aktivitas, yang berkaitan dengan olahraga karena ingin mempertahankan kesegaran jasmani. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Sebagai contoh, seorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur, ia akan memiliki tingkat kesegaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga. Orang yang sering latihan kesegaran jasmani akan terhindar dari kekurangan fisik, diantaranya kelemahan, ketahanan, dan kelenturan. (Sudrajat-Irawan, 2004 : 2)

Kesegaran jasmani (Physical Fitness) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. (Roji, 2007: 90) 1 2

Menurut Roji (2007 : 90), sehubungan dengan kesegaran jasmani ini ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, yakni :

1. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.

2. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
3. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
4. Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan. Aktivitas fisik di sekolah dapat meningkatkan kesegaran siswa yang dilakukan secara teratur dan terukur.

Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa sekolah menengah pertama memacu pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian perlu diadakan tes kesegaran jasmani bagi siswa yang dapat dilakukan paling tidak satu kali dalam satu semester, hal ini sangat berguna untuk memantau tingkat kesegaran jasmani. (<http://www.scribd.com>.) Sebenarnya permainan bola basket ini sangat menarik dan mudah dipelajari. Lagi pula permainan ini mempunyai unsur-unsur gerak yang menguntungkan kesehatan. Semua tubuh ikut bergerak. Permainannya tidak begitu keras seperti sepak bola, peralatannya pun sederhana saja. Terkait belum maksimalnya kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti pembelajaran maka peneliti berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut dengan menggunakan permainan bola basket sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di SMP Adabiyah Palembang. Untuk mengantisipasi masalah tersebut maka peneliti berusaha menyusun dan menetapkan berbagai cara yang bervariasi. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan \ 3 menggunakan permainan bola basket. Sehingga diharapkan permainan bola basket tersebut dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa

Melakukan aktivitas fisik dalam hal ini adalah olahraga, harus dilakukan secara teratur yaitu sebuah intensitas yang sesuai, durasi dan frekuensi yang teratur. Intensitas olahraga harus semakin meningkat seiring seiring meningkatkan kinerja untuk mencapai hasil yang optimal (Rustiawan, Sugiwardan, & Nurzaman, 2019). Namun, beban kerja atau olahraganya harus tetap berhubungan dengan kebugaran dan kekuatan individu. Olahraga yang

teratur akan membuat penurunan terhadap resting heart rate, meningkatkan ukuran jantung, dan dinding jantung. Salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru menjadi maksimal adalah dengan melakukan jenis olahraga aerobik, karena hubungannya dengan kebugaran aerobik yaitu pemanfaatan oksigen yang disalurkan ke seluruh tubuh secara maksimal. (Cheng, Chiu, & Su, 2019) Selanjutnya adalah hubungan antara lari dengan kapasitas tubuh dalam menyerap oksigen melalui kerja jantung dan paru-paru atau yang biasa di sebut VO₂Max. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan VO₂Max dapat dengan latihan pada intensitas detak jantung 65% sampai 85% dari detak jantung maksimum, selama setidaknya 20 menit, frekuensi 3- 5 kali seminggu. (Scribbans, Vecsey, Hankinson, Foster, & Gurd, 2016). Contoh latihan yang dapat dilakukan adalah lari diselingi jogging jarak jauh, fartlek, circuit training, cross country, interval training, atau kombinasi dan modifikasi dari latihan tersebut.

Nirwandi (2018: 21) menyatakan VO₂Max adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal permenit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Sedangkan Sinurat (2019: 81) juga menyatakan VO₂Max merupakan kemampuan jantung dan paru- paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama. Selanjutnya Watulingas (2014: 1065) juga menyatakan VO₂Max adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO₂Max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik.

Seorang pemain yang memiliki kemampuan teknik yang tinggi juga memerlukan kemampuan maksimal dari setiap komponen kondisi fisik. Latihan fisik secara teratur akan dapat memberi rangsangan kepada semua sistem tubuh sehingga dapat mempertahankan tubuh tetap dalam keadaan sehat (Bafirman & Wahyuri, 2019). Hal yang sama disampaikan oleh Pujiyanto (2015) bahwa kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga .

kondisi fisik utama yang memberikan sumbangan terbesar pada pencapaian kesempurnaan penampilan dalam permainan, yaitu : daya tahan jantung paru, kekuatan, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas (Hidayah, 2011). Seperti yang dijelaskan oleh teori diatas bahwa kondisi fisik yang utama dalam bola basket yaitu adalah daya tahan (VO₂Max).

Nilai VO₂Max ini bergantung pada keadaan kardiovaskular, respirasi, hematologi, dan kemampuan oksidatif otot (Junusal, 2010). Pengukuran nilai VO₂Max ini rupanya dapatdigunakan untuk menganalisis efek dari suatu program latihan fisik. Pada anak yang sedang mengalami perkembangan, latihan fisik dapat memberikan mafaat yang dapat baik untuk kesehatan. Agar efektif, latihan fisik sebainya bersifat *endurance* (ketahanan) dan meliputi durasi, frekuensi, dan intensitas tertentu (Harsono, 2011). Dan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi adalah dengan *interval training*.

Interval training adalah latihan kecepatan berupa lari yang jaraknya telah ditentukan (40-60 meter) sedemikian rupa sehingga meningkatkan daya tahan dan kecepatan (Indrayana, 2012). Penerapan bentuk latihan ini memang cocok dilakukan pada cabang olahraga yang memiliki intensitas dan kompleksitas permainan yang tinggi, karena pada jenis permainan tersebut dibutuhkan daya tahan atau stamina seorang pemain yang baik (Syarifudin, 2015). Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin mencoba menerapkan bentuk latihan interval ini kepada para atlet klub Nayatama Basketball Garut, yang dimana tujuannya diharapkan disamping nantinya dapat mengetahui secara pasti tingkat VO₂Max para pemainnya, juga sebagai bahan evaluasi atas program latihan yang telah dijalankan atau sebagai bahan rujukan dalam membuat perencanaan, rancangan program latihan yang akan diterapkan.

1.2 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “Seberapa besar pengaruh inteval training terhadap VO₂Max atlet klub Nayatama Basketball Garut ?”.

1.3 Definisi Operasional

Dalam mengungkapkan permasalahan dan memecahkan masalah ini ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan isinya sehingga tidak timbul salah penafsiran dalam pengertiannya, beberapa istilah tersebut penulis paparkan sebagai berikut:

1. Interval Training

Latihan interval adalah latihan mengkombinasikan jarak lari, kecepatan lari, dan waktu istirahat. Latihan interval juga menggunakan prinsip penambahan beban dalam setiap latihan (Suharjana, 2013: 68). Menurut Sugiharto (2014: 54) latihan interval memiliki ciri-ciri adanya variasi antara kerja dan latihan. Interval training tidak hanya memungkinkan atlet bekerja saat intersitas tinggi tetapi atlet dapat bekerja saat latihan yang terus-menerus.

2. VO2Max

Volume O₂ max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan (Cade et al., 2018). Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mengubah makanan menjadi ATP (adenosine triphosphate) (Salin, Auer, Rey, Selman, & Metcalfe, 2015) yang siap dipakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan 8 banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen dan menghasilkan CO₂ (Gunawan, Millah, & Hartadji, 2017).

3. Basketball atau Bola basket

Basketball atau bolabasket menurut Muhajir dalam (Harun et al., 2017) adalah “olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah untuk mendapatkan nilai”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh interval training

terhadap VO2Max atlet klub Nayatama Basketball Garut, serta penelitian ini bisa menjadi acuan pelatih dan para atlet klub Nayatama Basketball Garut dan bahan evaluasi bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik atletnya.

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Peneliti

Kegunaan bagi peneliti adalah untuk memperoleh pengetahuan dan wawasan yang baru mengenai teknik latihan yang diperlukan oleh para atlet untuk meningkatkan VO2Max.

1.5.2 Lokasi penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada pelatih, atlet serta masyarakat luas tentang bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan VO2Max.

1.5.3 Intuisi penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan kegunaan dan menambah referensi bacaan bagi mahasiswa dan mahasiswi olahraga Universitas Siliwangi Tasikmalaya dan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan terkait fisitrafologi olahraga tentang bentuk latihan untuk meningkatkan VO2Max