

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi (Sharkey (1986) dalam Irianto, 2017). Kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, dan kesegaran jasmani merupakan wahana efektif untuk pembangunan bangsa dengan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang maju dan mandiri (Damsur et al, 2019). Olahraga juga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat dan keberadaannya sekarang tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kebutuhan masyarakat banyak, mulai dari orang tua, remaja maupun anak-anak.

Pembinaan Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja tetapi untuk sebuah prestasi. Berarti hal ini berkaitan dengan Undang – Undang Republik Indonesia tentang Keolahragaan Nomor 11 Tahun 2022 bahwa “Prestasi adalah hasil yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan dalam kegiatan olahraga” dan “Pembinaan dan Pengembangan Keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan Keolahragaan”. Dengan adanya pembinaan olahraga maka akan lebih terstruktur dan terencana dalam mencapai target yang diinginkan. Sehingga dapat mengefektifkan energi dan waktu yang dikeluarkan.

Untuk meraih prestasi olahraga yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinyu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Rushall 1990 dalam Bafirman 2018, komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*),

daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). (hal 4). Tak jarang seorang olahragawan atau atlet mengabaikan kondisi fisik, sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan berdampak pada performa tubuh.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik secara tidak disadari telah dilakukan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Kemampuan atletik yang merupakan gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya sangatlah penting dikuasai. Latihan-latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh serta mampu memberikan kepuasan namun tetap mematuhi disiplin dan aturan main setiap nomor lari (M. Rozi et al, 2019 : 3). Nomor lari dalam cabang atletik mermperlombakan jarak pendek yang dikenal dengan nomor lari *sprint* yaitu 50 m, 100 m dan 400 m (termasuk lari gawang), nomor lari jarak menengah jarak 800 m, 1.500 m, 3.000 m (st.ch), nomor lari jarak jauh 5.000 m, 10.000 m serta lari marathon (42,195km). Selain itu, ada juga nomor jalan cepat 10 km dan 20 km.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet dalam perlombaan atletik. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan progresif yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Harsono (2018) mengatakan bahwa “Program latihan kondisi fisik tersebut harus disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh disiplin”. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Oleh karena itu, kondisi fisik yang prima harus dimiliki oleh setiap atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang diberikan dalam latihan. Dalam melakukan latihan teknik, fisik dan taktik atlet diperlukan daya tahan agar tidak cepat lelah. Daya tahan adalah kesanggupan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Harsono (2018: 11) mengemukakan daya tahan aerobik adalah suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

Menurut Yulinar (2018) menyebutkan bahwa “Daya tahan kardiovaskuler merupakan elemen pokok kebugaran jasmani”. Daya tahan paru dan jantung atau kardiovaskuler dapat menyuplai oksigen untuk kerja otot secara optimal dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, seorang atlet yang memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik akan memiliki daya tahan yang baik. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi dari daya tahan kardiovaskuler seperti jenis kelamin, umur, faktor gizi, latihan dan lingkungan. Sehingga setiap orang dengan program latihan yang sama akan tetap berbeda hasil daya tahan kardiovaskulernya karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Dalam mencapai tujuan yang diinginkan, seseorang yang memiliki tujuan yang sama akan berkumpul membentuk sebuah klub atau komunitas yang didalamnya menjalankan latihan. *Kaliki Running Team* adalah salah satu klub lari yang berada di Kabupaten Tasikmalaya yang dibentuk pada bulan Maret 2019 dengan beranggotakan total 20 orang aktif dengan rentang usia 14-25 tahun dengan tujuan untuk mencapai kebugaran dan prestasi. Dalam proses mencapai tujuan, pelatih menyusun program latihan yang dijalankan oleh para atlet atau anggota seperti latihan *interval*, *strenght*, *drill*, *mobility* dan *agility*. Berdasarkan pengamatan pada sesi latihan, dapat dilihat kondisi fisik anggota *Kaliki Running Team* masih dalam kondisi yang kurang optimal meskipun sudah melakukan latihan. Hal ini terlihat dari anggota yang berhenti ditengah sesi latihan dan meminta istirahat pada pelatih.

Pernyataan diatas menunjukkan sangat dibutuhkannya daya tahan kardiovaskuler dalam melakukan proses latihan untuk mencapai hasil yang

optimal dan tidak cepat merasa lelah. Adapun menurut Suharjana (2013:53) “Menentukan sejauh mana seorang atlet mampu berlari. Semakin tinggi tingkat daya tahan kardiovaskuler seseorang maka semakin jauh jarak yang bisa ditempuh”.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengetahui “Profil Daya Tahan Kardiovaskuler Anggota *Kaliki Running Team* Kabupaten Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan saya rumuskan adalah: “Bagaimana Profil Daya Tahan Kardiovaskuler Anggota *Kaliki Running Team* Kabupaten Tasikmalaya”.

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang diangkatnya, yaitu:

Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan paru dan jantung merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani yang sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga didapat dalam proses metabolisme (Ferdinand Hudiyatna, 2020). Daya tahan dalam penelitian ini adalah suatu kebutuhan yang sangat penting dimiliki oleh seorang pelaku olahraga.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang ada, yakni: “Untuk mengetahui profil daya tahan kardiovaskuler anggota *Kaliki Running Team* Kabupaten Tasikmalaya”.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Untuk Anggota Klub

Dapat mengetahui seberapa kuat daya tahan kardiovaskuler sendiri sehingga dapat menjadi acuan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dengan berlatih lebih maksimal.

1.5.2. Untuk Pelatih

Dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler atlet secara berkala