

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Kondisi Fisik**

###### **2.1.1.1 Pengertian Kondisi Fisik**

Menurut Bafirman dan Asep Sujana (2018 : 24) "Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental". Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet.

Penampilan atlet dengan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk pula terhadap teknik dan taktik bermainnya. Setiap atlet dituntut untuk mempunyai teknik individu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, sehebat apapun seorang atlet dengan teknik dan taktik bermainnya jika tidak didasari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak akan maksimal. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun biasanya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut. Harsono (2018) mengatakan bahwa "sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet". Sebelum diturunkan dalam sebuah pertandingan seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan *fitness* yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.

Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian yang berbentuk tes kemampuan. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti aktivitas latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil atlet dapat berprestasi tinggi.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik seperti: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, fleksibilitas, kecepatan, *power*, kelincahan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan sebagai dasar dalam usaha peningkatan prestasi.

### **1) Komponen Kondisi Fisik**

Atlet sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, agar mendapatkan performa yang baik dan juga agar menjadi juara dalam sebuah kompetisi. Kondisi fisik yang baik akan membantu atlet dalam meraih prestasi. Adapun komponen kondisi fisik menurut Harsono (2018) :

- a. Kekuatan (*strength*), adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/*force* terhadap suatu tahanan.
- b. Daya tahan (*endurance*), adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.
- c. Daya otot (*muscular power*), adalah mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama.
- d. Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dalam cabang olahraga, kecepatan (*speed*) merupakan komponen fisik yang esensial.

Kecepatan menjadi factor penentu dalam berbagai cabang olahraga seperti sprint, tinju, anggar, atletik, judo dan cabang olahraga lainnya.

- e. Kelenturan (*flexibility*), adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, mengenai fleksibilitas (*flexibility*) biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas atau sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelenturan juga ditentukan oleh elastic tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi.
- f. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya dituntut kecepatan, akan tetapi juga membutuhkan kelenturan (*flexibility*) yang baik dari sendi-sendi tubuh.

Aktifitas fisik yang dilakukan seseorang sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik, sehingga untuk menyeimbangkan kondisi dilakukan latihan secara rutin dan bertahap. Latihan – latihan yang beraneka ragam dapat mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Harsono (2018:177) mengemukakan “bahwa meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan agilitas, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan sebagainya, akan tetapi faktor-faktor tersebut tetap harus dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik”. Kekuatan yaitu kemampuan otot untuk melawan tahanan atau beban dalam satu kali kontraksi. Kekuatan sangat diperlukan oleh seorang atlet dalam bidang olahraga apapun. Jadi kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari 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 setiap manusia untuk menjalankan

aktivitas sehari-hari dengan baik. Selain kondisi fisik yang merupakan pondasi awal untuk sebuah kesehatan dan prestasi dalam olahraga.

## 2) Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor utama yang harus dimiliki seorang pelari walaupun tidak meninggalkan aspek-aspek lain seperti aspek teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang dimiliki seorang atlet berbeda-beda, untuk dapat memiliki, memelihara dan meningkatkan kondisi fisik dengan baik, manusia harus berusaha dan juga memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Sukirno (1990:16) dalam Kuswardini (2011:11), menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, yaitu:

### a. Faktor Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang progresif. Latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi, untuk itu maka dalam latihan perlu diperhatikan beberapa aspek, yaitu:

- (1) Latihan fisik (*Physical Training*).
- (2) Latihan teknik (*Technical Training*).
- (3) Latihan taktik (*Tactical Training*).
- (4) Latihan mental (*Psychological Training*).

Seseorang yang secara teratur melakukan latihan yang disesuaikan kebutuhannya akan mencapai keadaan kesegaran jasmani yang dapat dikatakan terlatih. Orang yang membiarkan otot-otot lemah dikatakan tidak terlatih.

### b. Faktor Kebiasaan Hidup

Menurut Suniar (2002: 2), Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan yang higienis dan mengandung gizi (gizi seimbang). Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara yaitu: Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya.

c. Faktor Makanan dan Gizi

Menurut Suniar (2002: 1), pengaturan makanan yang tepat sesuai dengan cabang olahraga, akan menunjang penampilan. Seorang olahragawan memerlukan makanan sehari-hari yang didalamnya mengandung zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup tetapi harus diperhatikan komposisi makanannya. Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh yang menyediakan tenaga pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan.

Pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan (Kuswardini, 2012: 20).

d. Faktor Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik (Kuswardini, 2012: 19). Karena itu, penting sekali menjaga lingkungan untuk mencapai kehidupan yang baik. Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Dengan demikian manusia harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya dapat terhindar dari berbagai penyakit lingkungan (Suniar 2002: 2).

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

## (1) Umur

Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

## (2) Jenis Kelamin

Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak berbeda, tetapi setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah dibanding dengan pria.

## (3) Genetik

Daya tahan cardiovasculer dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

## (4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh.

## (5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan kardiovasculer. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Faktor Lain Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh.

Lebih lanjut menurut Irianto, (2004: 9), faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

- (1) Makanan dan Gizi Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik.
- (2) Faktor Tidur dan Istirahat Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
- (3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:
  - (a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).

- (b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- (c) Istirahat yang cukup.
- (d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- (e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- (4) Faktor Lingkungan Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.
- (5) Faktor Latihan dan Olahraga  
Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain: umur, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, kegiatan fisik, makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

### 3) Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (2018:6), manfaat dari latihan fisik antara lain:

- a) Peningkatan pemakaian  $O_2$  di dalam otot sehingga meningkatkan energi kontraksi muskular.
- b) Peningkatan kemampuan otot-otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi.
- c) Ukuran serabut otot menjadi lebih besar yang menyebabkan otot bisa mengerahkan *force* (kekuatan) yang lebih besar
- d) Menambah jumlah kapiler yang membantu serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah.
- e) Respirasi lebih efisien dengan lebih banyak menggunakan kapasitas paru-paru dan daya tahan otot-otot pernapasan juga akan lebih baik.
- f) Menambah volume darah ke sel-sel tubuh dan perbaikan distribusi darah ke bagian-bagian yang memerlukannya.
- g) Meningkatkan efisiensi sistem saraf dalam mengontrol gerakan-gerakan sehingga memungkinkan tubuh untuk menggunakan sesedikit mungkin energi dalam melakukan sejumlah aktivitas yang sama.

- h) Meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah dalam setiap denyut dan meningkatkan *heart rate* istirahat dan denyut jantung latihan.
- i) Meningkatkan kemampuan membakar lemak yang tidak diperlukan sehingga orang tidak menambah bobot yang tidak diperlukan.
- j) Tulang-tulang, ligamen dan tendon menjadi lebih kuat sehingga mengurangi kemungkinan cedera.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari latihan kondisi fisik dapat meningkatkan kesiapan tubuh untuk melakukan latihan-latihan yang intensitasnya lebih berat karena kondisi fisik tubuh meningkat.

## **2.1.2. Daya Tahan Kardiovaskuler**

### **2.1.2.1 Pengertian Daya Tahan Kardiovaskuler**

Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan paru dan jantung merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga digunakan dalam proses metabolisme. Menurut Nurhasan dan Choiril Hasanudin (2014:125) bahwa “Daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu elemen pokok kebugaran jasmani”. Daya tahan kardiovaskuler juga sering sebut daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik menurut Suharjana (2013:51) adalah “Kemampuan mengonsumsi oksigen tertinggi selama kerja maksimal yang dinyatakan dalam liter/menit atau ml/kg/menit”. Menurut MacDougall dalam Suharjana (2013:51) bahwa dalam berbagai buku pelatihan olahraga “Kebugaran aerobik diistilahkan dengan nama kapasitas aerobik maksimal (VO<sub>2</sub>max)”. Sedangkan menurut Sharkey dalam Suharjana (2013:51) mendefinisikan “Kebugaran aerobik sebagai kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan dan menggunakan oksigen, yang diukur melalui tes laboratorium yang disebut dengan VO<sub>2</sub>Max”.

Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler (daya tahan aerobik) adalah kemampuan jantung dan paru menyuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang lama dan daya tahan kardiovaskuler merupakan komponen utama dalam kebugaran jasmani.



### **2.1.2.2 Manfaat Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler**

Daya tahan kardiovaskuler sangat bermanfaat bagi seorang atlet. Daya tahan kardiovaskuler seseorang 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”. Latihan daya tahan kardiovaskuler mendorong kerja jantung, darah dan paru untuk periode waktu yang cukup lama untuk menghasilkan perbaikan organ tubuh.

Menurut Suharjana (2013:53) manfaat latihan daya tahan kardiovaskuler antara lain:

- a. Menambah kekuatan otot-otot pernafasan
- b. Menambah kekuatan otot-otot jantung
- c. Menambah elastisitas pembuluh darah
- d. Menambah kekuatan dan ketahanan otot diseluruh tubuh
- e. Menambah padat dan kuatnya tulang-tulang tubuh.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat daya tahan kardiovaskuler yaitu dapat menambah kekuatan pernafasan, otot jantung, otot tubuh, elastisitas pembuluh darah dan kepadatan tulang yang dapat menunjang latihan menjadi lebih optimal karena kemampuan tubuh yang meningkat.

### **2.1.2.3 Jenis-Jenis Latihan Daya Tahan**

Latihan merupakan Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:3) latihan fisik adalah “Suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”. Latihan yang teratur merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasinya secara maksimal. Bahkan atlet yang berbakat sekalipun jika tidak mau melakukan latihan secara teratur dan sistematis, prestasi optimal yang diharapkannya akan sulit untuk didapat. Sebaliknya jika seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu melakukan latihan secara teratur dan sistematis tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal.

Dalam rangka meningkatkan daya tahan kardiovaskuler seseorang perlu melakukan latihan yang dilakukan secara sistematis untuk dapat menunjang kenaikan daya tahan kardiovaskuler. Menurut Rushall dan Pyke (1990) dalam Harsono (2018) menyebutkan bahwa ada tiga system latihan atau *basic forms* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskuler yaitu:

a. Latihan kontinu

Latihan kontinu adalah lari terus menerus tanpa istirahat dan biasanya berlangsung dalam waktu yang lama. Lari terus menerus yang lebih dari 30 menit dengan tempo yang sedang, dibawah ambang rangsang anaerobik (*anaerobic threshold*) akan menghasilkan adaptasi aerobik dengan baik. Ada 2 model latihan kontinu, yaitu

(1) Latihan kontinu dengan intensitas rendah yaitu lari dengan tempo yang rendah-sedang yang denyut nadinya berkisar 70-80% dari MHR (*Maximum Heart Rate*) atlet. Lama larinya dianjurkan kurang dari 30 menit.

(2) Latihan kontinu dengan intensitas tinggi yaitu lari dengan intensitas yang tinggi dengan denyut nadi berkisar 80-90% MHR (*Maximum Heart Rate*) atlet. Lama latihan dianjurkan 15-60 menit.

b. *Fartlek*

Latihan *fartlek* atau *speedplay* adalah suatu system latihan kontinu dengan interval-interval lari cepat dan lari pelan sebagai istirahat. Dalam latihan ini atlet bebas memilih intensitas dan tempo larinya sendiri. *Fartlek* biasanya dimulai dengan lari lambat-lambat yang kemudian divariasikan dengan *sprint* pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan dan cukup tinggi. Kemudian bisa diselingi dengan jogging dan *sprint* lagi.

c. *Interval Training*

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari atau renang. Tipe latihan interval terdiri dari 3 tipe, diantaranya:

- (1) *Long interval training* yang jarak larinya jauh, dengan lama latihan 2-6 menit. Dalam latihan ini atlet berlari dengan intensitas 85% dari denyut nadi maksimal.
- (2) *Intermediate interval training*, yaitu latihan dengan jarak yang lebih singkat namun dengan intensitas yang lebih tinggi selama 30 detik sampai 2 menit. Dalam latihan ini atlet berlari dengan intensitas 90-95% dari denyut nadi maksimal.
- (3) *Short interval training*, yaitu latihan interval dengan jarak dan waktu yang lebih pendek dengan intensitas yang tinggi berkisar 5-30 detik dengan intensitas 95% dari denyut nadi maksimal

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa jenis latihan dapat menunjang terhadap daya tahan latihan, diantaranya adalah latihan kontinu, *fartlek* dan *interval training*. Dengan memasukkan jenis latihan tersebut diatas ke dalam program latihan maka akan membantu meningkatkan kapasitas kerja jantung dan paru yang akan berdampak pada daya tahan kardiovaskuler.

### **2.1.3. Kaliki Running Team**

*Kaliki Running Team* adalah salah satu klub lari yang berada di Kabupaten Tasikmalaya yang didirikan pada bulan Maret tahun 2019. Tujuan didirikannya *Kaliki Running Team* adalah untuk memwadahi para atlet/pelari untuk mencapai prestasi. Klub ini terdiri dari 20 orang anggota yang aktif mengikuti program latihan setiap hari nya dengan rentang usia 13-21 tahun. Klub ini terdiri dari anggota yang fokus sebagai atletik dan ada pula yang berlatih kebugaran untuk proses pendaftaran tes TNI/POLRI.

Latihan yang dilakukan oleh anggota *Kaliki Running Team* ini dipimpin oleh seorang pelatih yang telah menyusun program untuk setiap latihannya. Dalam 1 minggu untuk non-atlet berlatih 3 kali yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu. Sedangkan untuk atlet berlatih setiap hari dengan program-program yang berbeda. Latihan yang disusun oleh pelatih adalah latihan *Endurance*, *Interval*, *Drill*, *Fartlek*, *Tempo* dan *Strength* (Kekuatan).

Program yang disusun oleh pelatih diantaranya Latihan *endurance* untuk meningkatkan daya tahan yaitu easy run 40-60 menit dua kali dalam satu minggu. *Interval* pendek dan *interval* panjang untuk meningkatkan kecepatan lari anggota yaitu interval 400 meter dan interval 1000 meter dengan kecepatan yang berbeda setiap anggota. Latihan *drill* yang selalu dilakukan setiap sebelum melakukan latihan inti untuk meningkatkan form lari yang baik. Latihan *fartlek* dan *tempo* yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing atlet dilakukan satu kali dalam satu minggu. Latihan *strength* dilakukan setiap setelah latihan. Dalam satu minggu selalu dilakukan *long run* selain untuk meningkatkan endurance juga untuk menilai hasil latihan.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk buku, artikel, jurnal, skripsi atau yang lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Adapun penelitian yang penulis ini lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Akta Setyo Pambudi Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Akta Setyo Pambudi bertujuan untuk mengetahui “Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Wonosobo Tahun Ajaran 2015/2016”. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Wonosobo dalam kategori jelek. Persamaan masalah penelitian yang telah diteliti oleh Akta Setyo Pambudi yaitu terkait variabel. Variabel dalam permasalahan ini adalah daya tahan kardiovaskuler, sedangkan perbedaan dalam penelitian yaitu anggota *Kaliki Running Team*.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual menurut Arikunto (2013) adalah “Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik” (hlm.104). Arikunto (2013) menjelaskan bahwa peneliti perlu merumuskan anggapan dasar sebagai

berikut : “(1) agar ada dasar berpijak yang kukuh bagi masalah yang sedang diteliti, (2) untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian, (3) guna menentukan dan merumuskan hipotesis” (hlm.104).

Kerangka berpikir merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan diperlukan sebagai pegangan pokok secara umum. Berdasarkan hasil tersebut kerangka pemikiran yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

Untuk mencapai suatu prestasi seorang atlet bukan hanya usaha yang diperlukan melainkan pembinaan yang terarah dan sistematis. Program latihan yang dilakukan oleh seorang atlet dapat menghasilkan performa yang baik. Berdasarkan hal tersebut, penting kiranya untuk dilakukan penelitian menenai sejauh mana tingkat daya tahan kardiovaskuler sebagai hasil dari pelaksanaan program. Maka dari itu untuk mengetahui profil daya tahan kardiovaskuler anggota *Kaliki Running Team*, peneliti melakukan analisis mendalam mengenai indikator-indikator daya tahan kardiovaskuler dan tes serta pengukuran secara langsung dengan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dengan begitu diketahui profil daya tahan kardiovaskuler pada anggota *Kaliki Running Team*.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis menurut Arikunto Suharsimi (2013) adalah :” suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul” (hlm.110). Berdasarkan dari uraian di atas maka penulis dapat menetapkan hipotesis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Profil Daya Tahan Kardiovaskuler Anggota *Kaliki Running Team* Kabupaten Tasikmalaya dalam kategori sedang”