

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

*Softball* adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari 2 tim. Permainan *softball* lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Softbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu *baseball* atau *hardball*. Bola *Softball* saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Terdapat sebuah regu yang berjaga (*defense*) dan tim yang memukul (*offense*). Tiap tim berlomba mengumpulkan angka (*run*) dengan cara memutar tiga seri marka (*base*) pelari hingga menyentuh marka akhir yaitu *home plate*.

Menurut Hariyanti (2020) "Dalam pencapaian sebuah prestasi olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik yang baik. Karena kondisi fisik yang baik akan melibatkan komponen seperti, kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*aerobic capacity*), fleksibilitas (*flexibility*), dan kapasitas vital (*vital capacity*) " (hlm.17). Kemampuan sirkulasi kerja jantung akan meningkat apabila kondisi fisik atlet tersebut baik. Daya tahan sangat dibutuhkan untuk seorang atlet. Daya tahan merupakan komponen kondisi fisik utama penunjang dari berbagai komponen fisik yang ada. Maka ketika seorang atlet ingin meningkatkan kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, dan kapasitas vital maka daya tahan menjadi faktor utama pengembangan komponen kondisi fisik tersebut.

*Softball* merupakan salah satu olahraga yang mengharuskan atletnya memiliki kondisi fisik yang baik. Keterampilan teknik seperti, memukul, melempar, *fielding*, *start base running* harus mempunyai dasar daya tahan yang baik. Selain membutuhkan daya tahan, keseimbangan otot bagian atas juga sangat diperlukan karena olahraga ini akan selalu mengulang gerakan melempar, selain itu daya tahan kekuatan tungkai juga, berperan penting terhadap kecepatan lemparan dan kecepatan memukul atlet *softball* dan *baseball*.

Menurut Hariyanti (2020) "Daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi yaitu daya tahan paru jantung. Semakin kuat otot jantung maka akan besar pula otot jantung memompakan darah ke seluruh otot. Mengukur nilai *VO2 Max* merupakan salah satu cara untuk mengetahui nilai daya tahan kardiorespirasi" (hlm.17).

Semakin besar *VO2 Max*, maka akan semakin efisien pula sistem pernafasannya. Oksigen merupakan salah satu unsur yang dibutuhkan oleh manusia, dan salah satu komponen yang dibutuhkan otot untuk beraktifitas berat atau ringan. Setiap cabang olahraga pasti memerlukan *VO2 Max* untuk menunjang dalam pertandingan, salah satu cabang olahraga yang memerlukan *VO2 Max* adalah cabang olahraga *Softball*. Untuk meningkatkan *VO2 Max*, latihan fisik harus dilakukan. Peningkatan *VO2 Max* ini sebaiknya dilakukan dengan cara program latihan aerobik, karena dengan latihan aerobik sudah ada pembebanan yang meningkatkan jantung maupun paru. Tinggi rendahnya *VO2 Max* para pemain sangat berpengaruh pada kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain.

Kurangnya daya tahan kardiovaskular yang dimiliki beberapa atlet *Softball* Kota Tasikmalaya menjadi hambatan pada saat permainan berlangsung. Hal ini dibuktikan dengan beberapa hasil tes fisik selama program Latihan berlangsung, dan dilihat dari performa pada saat mengikuti pertandingan BK PORPROV 2021 di Lapangan *Softball* Lodaya, Bandung. Dalam tes fisik yang berupa item bleep test terdapat hasil atlet putri yakni; 1 orang cukup, 3 orang buruk dan 5 orang sangat buruk. Sedangkan pada atlet laki-laki; 3 orang sedang, 6 orang cukup, dan 3 orang buruk. Dapat disimpulkan bahwa masih terdapat beberapa orang yang masih kurang baik dalam kondisi fisik daya tahan ini dan perlu untuk ditingkatkan.

Berdasarkan karakteristik permainan *Softball*, Menurut Szymanski & Fredrick "Sistem energi aerobik/daya tahan yang digunakan dalam *Softball* hanya 5%, namun daya tahan sangat diperlukan pemain *Softball* untuk berlari dan sprint antar *base* karena permainan ini lebih membutuhkan lebih banyak sprint pendek yang intens selama *inning* yang Panjang" (hlm17). Kondisi fisik yang baik sangat dibutuhkan terutama dalam komponen daya tahan. Salah satu metode yang digunakan peneliti untuk meningkatkan daya tahan atlet adalah dengan. Metode

*interval training*. Metode *interval training* merupakan metode yang sering dipakai oleh pelatih dan atlet. Definisi ini dijelaskan oleh Harsono (2018), sebagai berikut “Latihan *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat” (hlm. 22). Dari pendapat tersebut dapat dilihat bahwa *interval training* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti *circuit training*, *interval running*, *interval swimming*.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Interval Training terhadap Peningkatan *VO2 Max* Atlet Softball Kota Tasikmalaya” (Studi Eksperimen pada Atlet Softball Kota Tasikmalaya).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah “Apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap peningkatan *VO2 Max* pada atlet *Softball* Kota Tasikmalaya?”.

## 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dari pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu ada penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

### 1) Pengaruh

Dalam Kamus Besar bahasa Indonesia (KBBI), pengaruh diartikan sebagai “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang,benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan *Softball* terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

### 2) *Interval Training*

Menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa “*latihan interval* adalah sistem latihan yang disisipi dengan *interval-interval*. Latihan *interval* tidak perlu mengacu kepada metode latihan tertentu”. Latihan *interval* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih karena memiliki dampak positif bagi perkembangan daya tahan atlet” (hlm.22).

### 3) Daya tahan kardiovaskuler

Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk melaksanakan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya.

### 4) *VO2 Max*

Kemampuan jantung dan paru-paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama, maka sangat penting dimiliki oleh setiap orang tidak terkecuali atlet olahraga. Menurut teori yang disampaikan oleh Ferriyanto (2010) yang menyebutkan bahwa “*VO2 Max* bisa juga disebut dengan konsumsi maksimal oksigen atau pengambilan oksigen maksimal atau kapasitas aerobik yang dimaksud kapasitas maksimal adalah kapasitas maksimal dari tubuh untuk mendapatkan dan menggunakan oksigen selama latihan yang meningkat, sehingga menunjukkan kebugaran fisik seseorang” (hlm. 2).

## 1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan yang penulis ingin dapatkan dari hasil penelitian adalah untuk mengetahui “apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap peningkatan *VO2 Max* atlet *Softball* Kota Tasikmalaya”.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, diperoleh berbagai kegunaan yang diharapkan berguna bagi semua orang. Hal utama yang diharapkan adalah:

- 1) Kegunaan Teoritis
  - a) Sebagai pijakan dan referensi pada peneliti – peneliti selanjutnya.
  - b) Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lainnya untuk melakukan kajian tentang penelitian *Softball* dengan variable berbeda.

## 2) Kegunaan Praktis

- a) Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang *interval training* terhadap peningkatan *VO2 Max* atlet *Softball*.
- b) Bagi para pelatih, dapat dijadikan sebagai masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atletnya khususnya dalam unsur daya tahan kardiovaskular atlet *Softball*.
- c) Bagi guru olahraga, tingkat SD, SMP, SMA dan SMK dapat di jadikan sebagai pedoman dalam melatih atlet *Softball* di sekolah maupun klub-klub.