

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta kualitas hidup seseorang. Selain memberikan manfaat fisik, olahraga juga berperan dalam pengembangan aspek psikologis dan sosial, seperti disiplin, kerja sama, dan pengendalian emosi (Harsono, 2015). Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di lingkungan sekolah adalah permainan bola voli, karena bersifat kompetitif, edukatif, dan mudah untuk diterapkan dalam kegiatan pembinaan peserta didik (Kharisma, 2019).

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas enam orang pemain, dengan tujuan menjatuhkan bola ke daerah lawan melewati net menggunakan tangan (Kharisma, 2019). Dalam pelaksanaannya, permainan bola voli menuntut pemain untuk melakukan gerakan-gerakan yang bersifat cepat, eksplosif, dan berulang, seperti servis, passing, smash, dan block. Oleh karena itu, pemain bola voli dituntut memiliki penguasaan teknik, taktik, mental, serta kondisi fisik yang baik agar mampu mempertahankan performa permainan secara optimal (Saputra & Aziz, 2020).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan seorang pemain dalam permainan bola voli. Kondisi fisik yang baik memungkinkan pemain untuk melaksanakan teknik dan taktik permainan secara efektif sepanjang pertandingan. Menurut Saputra dan Aziz (2020), komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan. Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah daya tahan aerobik yang diukur melalui $VO_2\text{Max}$, karena permainan bola voli menuntut aktivitas fisik yang berlangsung secara berulang dengan intensitas yang bervariasi.

$VO_2\text{Max}$ merupakan kemampuan maksimal sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh untuk menunjang aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama (Ninzar, 2018). $VO_2\text{Max}$ yang tinggi sangat dibutuhkan oleh pemain bola voli karena berperan dalam menjaga daya

tahan, konsentrasi, serta kualitas teknik dan mental selama pertandingan berlangsung. Sebaliknya, $VO_2\text{Max}$ yang rendah dapat menyebabkan pemain cepat mengalami kelelahan sehingga berdampak pada menurunnya efektivitas gerakan dan performa permainan secara keseluruhan (Anggraini & Widodo, 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya, diperoleh informasi bahwa kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah tersebut belum memiliki program latihan yang terstruktur dan terencana, sehingga pelaksanaan latihan jarang dilakukan secara rutin serta belum menerapkan metode latihan yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, terutama daya tahan aerobik. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran siswa-siswi, yang ditandai dengan seringnya siswa mengalami kelelahan berlebih saat mengikuti latihan maupun pertandingan. Kelelahan tersebut terlihat dari menurunnya intensitas pergerakan, kurangnya respons dalam menyambut bola, serta ketidakmampuan siswa-siswi dalam mempertahankan performa permainan hingga akhir pertandingan. Temuan ini diperkuat dengan hasil tes awal (pretest) menggunakan tes multistage (bleep test) terhadap 25 siswa-siswi ekstrakurikuler bola voli, yang menunjukkan nilai rata-rata $VO_2\text{Max}$ sebesar 27,8 dan tergolong dalam kategori rendah hingga sedang (Nurhasan & Narlan, 2017).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan permainan bola voli yang memerlukan daya tahan aerobik yang baik dengan kondisi $VO_2\text{Max}$ siswa-siswi ekstrakurikuler yang masih belum optimal. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka siswa-siswi akan terus mengalami kelelahan saat latihan dan pertandingan, sehingga dapat menghambat peningkatan prestasi dan perkembangan kemampuan bermain bola voli. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat, sistematis, dan efektif untuk meningkatkan $VO_2\text{Max}$ siswa-siswi ekstrakurikuler bola voli (Khalili Moghaddam & Lowe, 2019)..

Salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan $VO_2\text{Max}$ adalah interval training. Interval training merupakan metode latihan yang dilakukan dengan pengulangan aktivitas fisik berintensitas tinggi yang diselingi dengan waktu istirahat atau aktivitas ringan (Harsono, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan

bahwa interval training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO₂Max pada berbagai cabang olahraga, termasuk bola voli (Mubarok, 2020; Wahyudin et al., 2021). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh interval training terhadap peningkatan VO₂Max pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh interval training terhadap peningkatan VO₂Max pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis mengemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- a. Pengaruh menurut kamus besar bahasa Indonesia (2015, hlm 1045) “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang” pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat yang timbul dari hasil berlatih menyerupai aktivitas fisik terhadap peningkatan VO₂Max siswa-siswi bola voli.
- b. Latihan, menurut Harsono (2015) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih fisik yaitu kardiovaskular atau daya tahan yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- c. Bola Voli menurut Barbara L Viera (2000) adalah olahraga dua tim yang saling berhadapan, satu tim terdapat enam orang dan bermain satu lapangan berukuran 30 kaki atau 9 meter persegi bagi tiap tim, dan tiap tim dipisahkan net. Tujuan olahraga ini adalah setiap tim memukul bola ke arah lawan dan berharap lawan tidak bisa mengembalikan bola.
- d. Interval Training Jarak Pendek dalam penelitian ini adalah latihan fisik berintensitas tinggi dengan jarak lari pendek (100-200 meter per repetisi),

dilakukan secara berulang-ulang dengan periode istirahat singkat (30 detik hingga 4 menit), bertujuan meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kecepatan, dan VO2Max siswa-siswi bola voli.

- e. VO2Max menurut Ninzar (2018) kemampuan sistem jantung dan paru-paru untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama (hlm. 744).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh interval training terhadap peningkatan VO2Max ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

- a. Secara Teoritis

Pengaruh interval training dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan VO2Max pada siswa siswi ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Cibalong Kabupaten Tasikmalaya. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan VO2Max bagi siswa siswi ekstrakurikuler bola voli.

- b. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain bola voli untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan tidak bersifat membosankan.