

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti bertanding. Atletik juga memiliki nama lain yang berasal dari berbagai bahasa, di antaranya *atletik* (Inggris), *athletiek* (Belanda), *athletique* (Prancis), dan *atletik* (Jerman). Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga, nomor-nomor dalam atletik diantaranya: jalan, lari lompat, lempar, juga lomba ganda. Lari, lompat dan lempar merupakan bentuk latihan tubuh yang tertua dan paling alami.

Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan. Tujuan atletik adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Atletik dianggap sebagai olahraga yang paling sederhana karena tidak memerlukan banyak peralatan yang rumit. Atletik merupakan inti perlombaan dalam *Olimpiade*. Atletik selalu dipertandingkan dalam perlombaan, baik dari nomor lari, lempar, maupun lompat. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Yuliawan 2013, hlm. 113-119) mengungkapkan bahwa atletik adalah aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Olahraga atletik disini memiliki beberapa cabang nomor baik dalam perlombaan maupun dalam latihan. Adapun cabang nomor dalam atletik menurut (Sudjarwo & Setiawan. 2019, hlm. 3-4) mengungkapkan bahwa ada beberapa nomor dan usia cabang olahraga atletik, yaitu: Usia pada umumnya diusia 20-35 tahun. 1). Nomor lari jarak pendek: 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. 2). Nomor lari jarak menengah: 800 meter, 1500 meter, dan 3000 meter. 3). Lari jarak jauh dan marathon: 5000 meter, 10.000 meter, 15.000 meter, half marathon 13 mil atau 21,0975 km, dan full marathon jarak 26 mil atau 42,195 km. 4). Nomor lari gawang: 100 meter, 110 meter, dan 400 meter. 5). Nomor lari halang rintang:

3000 meter. 6). Nomor lari jalan cepat: 10 km, 20 km, dan 50 km. 7). Nomor lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. 8). Nomor lempar: lempar tolak peluru, lempar cakram dan lempar lembing. 9). Nomor lontar: lontar martil. 10). Nomor gabungan: dasa lomba dan sapta lomba.

Dari paparan yang dikemukakan diatas maka setiap atlet atletik ini harus menjaga imunitas tubuh sehingga ketika melakukan program latihan atau perlombaan atlet tersebut tidak menurun dari segi imunitas tubuh. Oleh karena itu setiap atlet harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang baik. Salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk melakukan hal tersebut adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kardiovaskuler yang baik maka banyak keuntungan yang baik saat perlombaan.

Mengenai daya tahan kardiovaskuler menurut Harsono yang dikutip oleh (Kusnadi & Hartadji 2015. hlm.4): “Daya tahan kardiovaskular adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”.

Bedasarkan pengamatan yang peneliti pada Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang. Ekstrakurikuler ditinjau dari sudut kegiatan yang dilakukan, program ekstrakurikuler dapat mencakup berbagai macam menarik minat peserta didik. Pelaksanaannya dengan sendirinya memerlukan perencanaan, terutama disesuaikan dengan kebijakan sekolah yang bersangkutan, termasuk dukungan-dukungan sumber seperti alat dan fasilitas, biaya serta pembinaan. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan, bahwa: “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”.

Bedasarkan pengamatan juga pada saat perlombaan yaitu pada event Invitasi Atletik Kabupaten Cirebon, ada beberapa perolehan medali dan posisi juara diantaranya:

1. Tahun 2017
 - 1) SMK Negeri 1 Lemahabang Juara 1 (emas 7, perak 5, perunggu 5). 2) SMA Negeri 1 Sumber Juara 2 (emas 4, perak 2, perunggu 3). 3) SMA Negeri Lemahabang Juara 3 (emas 3, perak 4, perunggu 4).
2. Tahun 2018
 - 1) SMA Negeri Lemahabang Juara 1 (emas 5, perak 5, perunggu 3). 2) SMK Negeri 1 Lemahabang Juara 2 (emas 5, perak 3, perunggu 3). 3) SMA Negeri 1 Sumber Juara 2 (emas 5, perak 3, perunggu 2).
3. Tahun 2019
 - 1) SMA Negeri 1 Sumber Juara 1 (emas 11, perak 3, perunggu 0). 2) SMA Negeri Lemahabang Juara 2 (emas 4, perak 6, perunggu 3). 3) SMK Negeri 1 Lemahabang Juara 3 (emas 3, perak 6, perunggu 4).
4. Tahun 2020
 - 1) SMA Negeri 1 Sumber Juara 1 (emas 14, perak 3, perunggu 0). 2) SMA Negeri 1 Lemahabang Juara 2 (emas 3, perak 5, perunggu 1). 3) SMA Negeri 1 Palimanan Juara 3 (emas 2, perak 1, perunggu 4).

Disini peneliti mengamati adanya permasalahan dengan kekalahan atau kegagalan yang didapati oleh Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang. Faktor yang melatarbelakangi kekalahan atau kegagalan yaitu pada komponen kondisi fisik pada para atlet Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang belum maksimal. Daya Tahan Kardiovaskuler Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang khususnya nomor lari masih dikatakan relatif kurang. Perlombaan secara langsung khususnya nomor lari para atlet masih tidak bisa menyelesaikan perlombaan tersebut secara baik dan maksimal, ini dapat dilihat dari langkah kaki maupun pengaturan nafas yang kurang baik. Padahal para atlet yang baik harus memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik untuk melakukan suatu perlombaan. Selain itu atlet mudah mengalami kram di kaki mereka selama kompetisi dan nafas yang terengah-engah itu semua terjadi karena daya tahan kardiovaskuler yang masih lemah. Karena ketika diberikan latihan berupa daya tahan kardiovaskuler mereka kurang bersemangat, jenuh bahkan bermalas-malasan dan ada yang berjalan saat melakukan program. Oleh karena itu peneliti

ingin meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu daya tahan kardiovaskuler pada para atlet Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang.

Bedasarkan metode yang telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada atlet Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang, ada beberapa bentuk metode latihan yang pernah digunakan kepada atlet Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, diantaranya latihan *interval training* dan latihan *continuous training*, tetapi dengan adanya latihan-latihan tersebut membuat para atlet merasa jenuh, tidak mau melakukan latihan tersebut, sehingga peningkatan daya tahan kardiovaskuler belum optimal. Agar atlet tidak merasa jenuh dan peningkatan lebih optimal, maka metode latihan harus lebih bervariasi dan menyenangkan serta penuh tantangan. Salah satu upaya yang peneliti akan lakukan untuk menghilangkan kejenuhan, merasa atlet untuk lebih semangat dan lebih menyenangkan lagi melakukan latihan fisik adalah dengan menggunakan metode latihan *speedplay*.

Latihan *speedplay* merupakan salah satu metode latihan bermain-main dengan kecepatan, yang dimana latihan ini digunakan untuk mengembangkan, meningkatkan daya tahan kardiovaskuler. Menurut (H Somantri. (2016). *Speedplay* adalah latihan yang memenuhi kriteria tersebut, selain itu latihan ini melibatkan otot-otot besar melakukan gerakan ritmis secara terus menerus, sehingga dapat meningkatkan kebugaran. Diperkuat menurut (Harsono 1988, hlm. 155) “sistem latihan *fartlek* atau “*speedyplay*” yang diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia adalah suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang”. Untuk latihan *speedplay* ini menggunakan *multistage fitness test* dengan menggunakan lapangan sepakbola. Mengenai instrumen pada penelitian ini adalah latihan lari *multistage fitness test*, menurut (Narlan & Juniar 2020, hlm. 47) “Test ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur sarapan oksigen maksimum (VO₂max)”.

Dari penjelasan yang ada dalam latar belakang masalah, bahwa latihan *speedplay* adalah bentuk latihan yang dimana latihan ini untuk membangun

mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh atlet itu sendiri sehingga bisa melaksanakan kegiatan yang durasinya lama. Dapat diingat bahwa latihan *speedplay* ini menggunakan daya tahan kardiovaskuler untuk bisa mencapai *level point multistage fitness test (bleep test)*. Mengingat pentingnya peningkatan daya tahan kardiovaskuler dalam olahraga atletik maka peneliti merasa tertarik mengadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Speedplay* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang Cirebon)”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut: “Apakah Latihan *Speedplay* Berpengaruh terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang Cirebon?”.

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap masalah dalam penelitian ini, berikut ini peneliti menjelaskan istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut:

a. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2000, hlm. 849) Pengaruh adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang” yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *speedplay* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler (Eksperimen pada siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang Cirebon).

b. Latihan

Menurut (Harsono, 2018, hlm. 50) mengungkapkan bahwa “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya” Latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan metode latihan *speedplay* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler (Eksperimen

pada siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang Cirebon), yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah bebannya.

c. *Speedplay*

Menurut (Harsono, 1988, hlm. 155) “sistem latihan *fartlek* atau “*speedyplay*” yang diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia adalah suatu sistem latihan *endurance* yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang”. Salah satu upaya yang peneliti akan lakukan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dengan menggunakan model latihan dengan lari kemudian jogging lari kembali kemudian jogging atau bermain main dengan kecepatan.

d. Daya Tahan Kardiovaskuler

Menurut Harsono yang dikutip oleh (Kusnadi & Hartadji, 2015, hlm. 4) Daya Tahan Kardiovaskuler adalah “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Faktor penting yang paling vital atau fatal dalam atletik yaitu daya tahan kardiovaskuler karena atlet atletik yang baik dan profesional membutuhkan daya tahan yang baik sehingga ini untuk menunjang performa atlet saat perlombaan.

e. Atletik

Menurut Purnomo, E. & Dapan (2017) mengungkapkan bahwa “Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar”. Sejalan dengan banyaknya cabang atletik bahwa daya tahan kardiovaskuler ini sangat dibutuhkan terutama pada nomor lari.

1.4. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: “untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Speedplay* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler”.

1.5. Manfaat Penelitian

Mengingat betapa pentingnya penelitian ini, penulis merasa perlu untuk menyampaikan kepada pihak-pihak tertentu, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoretis maupun secara praktis. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru tentang pentingnya latihan *speedplay* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler.

2) Manfaat Praktis

Dapat memberikan informasi kepada guru penjas, pembina dan pelatih olahraga, khususnya mengenai pentingnya latihan *speedplay* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler, sehingga informasi tersebut dapat menjadi masukan untuk menyempurnakan proses latihan.

