

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

Latihan merupakan sesuatu yang paling utama dalam pencapaian suatu prestasi seseorang baik didalam negeri maupun diluar negeri. Dengan latihan teratur ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk mencapai suatu prestasinya secara maksimal, bahkan seorang atlet yang berbakat sekali pun jika tidak melakukan latihan secara teratur atau terstruktur dan terarah, suatu prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit diraihny. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu jika melakukan latihan teratur atau terstruktur dan terarah tidak mustahil seseorang tersebut akan meraih prestasi yang maksimal.

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” Sedangkan pada prinsipnya latihan menurut Mylsidayu *el al.* (2015, hlm. 46): “Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih”.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas tentang pengertian latihan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu metode atau kegiatan terstruktur yang dilakukan secara intens untuk mencapai sesuatu yang diharapkan.

2.1.2. Tujuan Latihan

Dalam latihan mempunyai tujuan yaitu yang dimana membuat atlet dapat meningkatkan keterampilan dalam mencapai prestasi secara maksimal. Menurut Mylsidayu *el al.* (2015, hlm. 49-50) “Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu

mengungkapkan potensi atlet mencapai puncak prestasi”. Sedangkan menurut Harsono (2018) mengungkapkan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”

Bedasarkan beberapa uraian para ahli dapat disimpulkan bahwa, tujuan latihan adalah suatu proses latihan untuk menghasilkan keterampilan dan kemampuan yang baik untuk para atlet.

2.1.3. Prinsip-prinsip Latihan

Setiap latihan yang dilakukan pasti memiliki prinsip-prinsip latihan agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Menurut Harsono (2017, hlm. 10-12) ada beberapa prinsip latihan yaitu: “Prinsip latihan beban lebih (*overload*), prinsip individualisasi, prinsip densitas latihan, prinsip kembali asal (*reversibility*), variasi latihan, volume latihan, intensitas latihan, asas overkompensasi, dan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan yang dijelaskan disini adalah hanya berupa prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut memuat prinsip beban latihan, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan prinsip intensitas latihan.

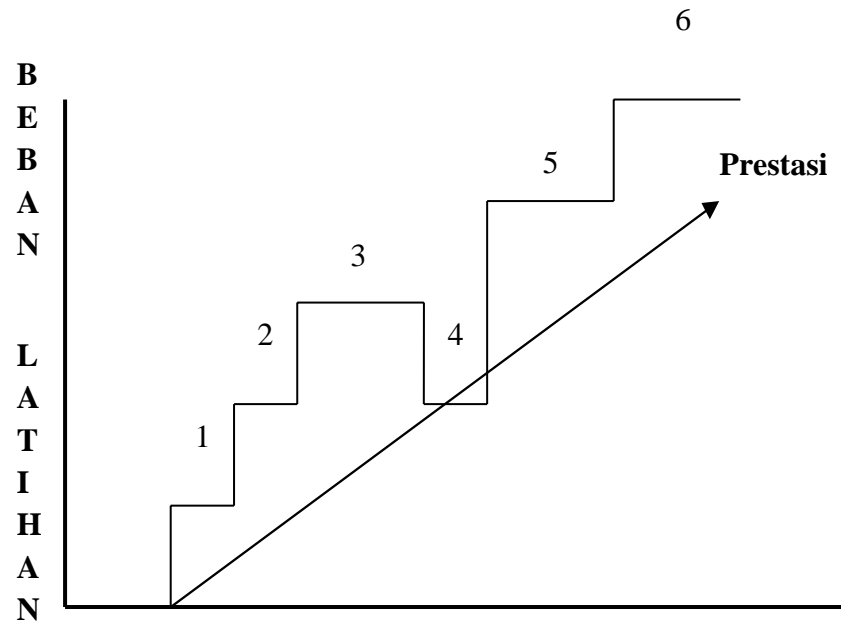
1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Menurut Harsono (2018, hlm. 51) menjelaskan bahwa “Prinsip *overload* adalah latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa 5 penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet dapat meningkat”. Pada prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah berat (*overload*) dan harus diberikan secara berulang-ulang, dengan memfokuskan intensitas latihannya yang cukup tinggi. Jika latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat merubah *psychological* dan *fisiologis* yang positif.

Prinsip beban berlebih pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Prinsip beban lebih juga pada dasarnya menekan beban kerja yang dijalani atlet. Beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan

meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan.

Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan sistem tangga (*the step type approach*) yang di desain oleh Bompa yang dikemukakan oleh Harsono (2018, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber: (Harsono, 2018, hlm. 54)

Mengenai penjelasan dari sistem tangga tersebut, menurut Harsono (2018) di jelaskan sebagai berikut:

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis *horizontal* adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke empat beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang dimaksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi atau mengumpulkan tenaga. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3

tangga, seperti dalam contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap siklus makro selalu didahului oleh fase regenerasi atau *unloading phase*.

1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut (Kusnadi & Hartadji, 2014, hlm. 11). Prinsip Individualisasi adalah “Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda”. Perbedaan tersebut karena dari usia dan jenis kelaminnya. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potensial*).

Dalam pemaparan diatas bahwa pada saat proses latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan karakteristik masing-masing atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

Berdasarkan pada paparan di atas juga, prinsip individuallisasi diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan metode latihan yang dapat dilakukan secara utuh baik dari satu individu maupun untuk individu lainnya. Sehingga pada latihan ini harus disesuaikan dengan karakteristik setiap atlet agar menghasilkan hasil yang maksimal dan terbaik.

1.1.3.3 Prinsip Kualitas Latihan

Menurut (Kusnadi & Hartadji, 2014, hlm. 17) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah: “Latihan berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”.

Jadi untuk latihan berisi *drill-drill* ini menjadi suatu kebutuhan bagi atlet untuk bisa mengaktifkan atlet pada proses latihan berlangsung, latihan *drill-drill* ini harus jelas arah dan tujuan latihannya, oleh karena itu atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya.

1.1.3.4 Prinsip Intensitas Latihan

Menurut (Kusnadi & Hartadji, 2014, hlm. 25) mengemukakan bahwa: “Intensitas menyatakan berat ringannya beban latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh”. Intensitas latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan suatu unit atau berat ringannya kerja yang dilakukan dalam latihan.

Intensif tidaknya suatu latihan tergantung pada beberapa faktor:

- a) Beban latihan.
- b) Kecepatan dalam melakukan gerakan.
- c) Lama singkatnya istirahat dalam revisi.
- d) Stress mental yang dituntut dalam latihan.

Tabel 2. 1 Skala Intensitas Latihan (Khusus untuk Latihan Daya Tahan, Kekuatan dan Kecepatan

Nomor Intensitas	Presentase dari prestasi maksimal atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub-maksimal
5	90-100%	Maksimal
6	100-105%	Super maksimal

Sumber: Kusnadi & Hartadji, (2014, hlm. 25)

Intensitas latihan didasarkan pada denyut nadi:

Klasifikasi mengenai intensitas dapat pula didasarkan denyut jantung, sebagai berikut:

Tabel 2. 2 Keempat Zona Intensitas Didasarkan pada Reaksi D.N. terhadap Beban

Zona	Intensitas	D.N./menit
1	Rendah	120-150
2	Medium	150-170
3	Tinggi	170-185
4	Maksimal	Lebih dari 185

Sumber: (Bompa, 1994)

2.1.4. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah suatu komponen yang harus dimiliki dari semua cabang olahraga termasuk atletik. Atletik sendiri adalah salah satu cabang yang mengharuskan atletnya mempunyai kondisi fisik yang baik, sehingga bisa menunjang ketika perlombaan. Dalam atletik latihan fisik dapat diberikan berupa aspek-aspek yang dibutuhkan dalam bentuk-bentuk latihan. Menurut (Kusnadi & Nurdin, 2010, hlm. 20): “Daya Tahan, Kekuatan, Kelentukan, Stamina, Daya Ledak Otot, Daya Tahan Otot, Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan, Kecepatan Reaksi, dan Koordinasi”. Dari sebelas faktor tersebut harus benar-benar dimiliki oleh atlet atau olahragawan sehingga akan berkembang. Pada penelitian ini peneliti hanya akan membahas masalah yang diteliti, diantaranya sebagai berikut:

2.1.4.1. Daya Tahan

Daya tahan adalah suatu kondisi yang dimana melakukan kegiatan latihan dengan frekuensi dan durasi yang sangat lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan adanya daya tahan yang baik ini, maka atlet akan bisa menyelesaikan perlombaan, bahkan terkadang atlet bisa mengikuti dua sampai tiga nomor perlombaan.

2.1.4.2. Kekuatan

Kekuatan adalah suatu kemampuan otot saat menerima beban ketika melakukan aktivitas. Dengan adanya kekuatan atlet bisa melakukan latihan dan ketika perlombaan tidak mengalami kram terhadap otot-ototnya.

2.1.4.3. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan badan menggerakkan persendian atau ruang sendi. Kelentukan akan memudahkan para atlet melakukan latihan seperti halnya ketika berlari terkadang adanya rintangan yang dihadapi sehingga kelentukan perlu untuk menghindari rintangan tersebut.

2.1.4.4. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kekuatan dan kecepatan seseorang sama-sama penting dalam hal kekuatan. Ini karena dibutuhkan lebih sedikit usaha untuk melakukan sesuatu dengan cepat daripada melakukannya dengan lambat. Dalam

hal ini daya tahan otot diperlukan oleh para atlet sehingga membantu kita mendapatkan energi dengan cepat saat kita membutuhkannya.

2.1.4.5. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Faktanya yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah kelenturan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin. Jadi kecepatan adalah salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam olahraga atletik.

2.1.5. Daya Tahan Kardiovaskuler

2.1.5.1. Pengertian Daya Tahan Kardiovaskuler

Menurut Harsono yang dikutip oleh (Kusnadi & Hartadji, 2015, hlm. 4) adalah “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”.

Jadi daya tahan kardiovaskuler ini merupakan suatu kemampuan jantung dan paru-paru seseorang untuk melakukan kegiatan dalam durasi yang sangat lama tanpa mengalami kelelahan. Sejalan dengan yang dikemukakan menurut Harsono (2018, hlm. 11): “*Daya Aerobik (Kardiovaskuler endurance)* adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut”.

Menurut paparan diatas dalam latihan *speedplay* ini memerlukan daya tahan kardiovaskuler yang tinggi atau durasinya lama. Menurut Bompa yang dikutip oleh Harsono (2018:26) Daya tahan durasi lama yaitu: “Terjadi dicabang-cabang olahraga yang aktivitasnya berlangsung lebih dari 8 menit”.

2.1.5.2. Latihan Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler

Menurut Harsono (2018, hlm. 15) ada tiga sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskuler sebagai berikut:

a) Latihan Kontinu

Latihan kontinu adalah yang dimana lari terus-menerus tanpa melakukan istirahat dengan waktu dan durasi yang lama. Ada dua model latihan kontinu, yaitu:

- 1) Latihan kontinu dengan intensitas rendah (*low intensity training*), yaitu lari atau renang lambat yang denyut nadinya berkisar antara 70%-80% dari MHR (denyut nadi maksimal) atlet. Misalnya MHR atlet ialah 200, maka 70%-80% dari MHR ialah 140-160 d.n/menit.
- 2) Latihan kontinu dengan intensitas tinggi (*high intensity training*), yaitu latihan aerobik yang lebih tinggi kualitasnya. Dalam latihan ini denyut nadi adalah sekitar 80%-90% dari MHR, jadi kira-kira 160-180 d.n/menit (kalau MHR=200/menit).

b) *Fartlek*

Fartlek adalah suatu latihan kontinu yang dimana dengan interval lari cepat dan lambat sebagai *recovery* (istirahat). *Fartlek* adalah salah satu sistem latihan yang sangat baik dilakukan untuk semua cabang olahraga, terutama olahraga yang memerlukan daya tahan seperti olahraga atletik. Latihan ini dilakukan di alam terbuka seperti di bukit-bukit, berbatuan, tanah berpasir dan lapangan sepakbola, yang dimaksudkan agar dapat menikmati pemandangan.

c) *Interval Training*

Interval Training adalah suatu metode latihan yang dimana banyak digunakan oleh semua cabang olahraga. Latihan ini sistemnya diselengi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Maksudnya ialah lari istirahat kemudian lari istirahat lalu lari lagi. *Interval training* untuk daya tahan *aerobik* ini memerlukan intensitas kerja atau larinya rendah sampai medium sekitar 60-70% kemampuan maksimal seorang atlet.

2.1.5.3. Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiovaskuler

Menurut (Narlan & Juniar, 2020, hlm. 3) dalam buku Tes dan Pengukuran Olahraga, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler. Akan tetapi pada penelitian ini peneliti hanya akan membahas berdasarkan faktor dalam penelitiann ini, diantaranya sebagai berikut:

a) Usia

Mulai dari anak-anak sampai umur 20 tahun, daya tahan aerobik meningkat, mencapai maksimal pada umur 20-30 tahun, sehingga pada orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimilikinya pada umur 17 tahun. Umur memang mempengaruhi hampir semua komponen. Daya tahan kardiovaskuler menunjukkan suatu tendensi meningkat pada masa anak-anak sampai sekitar 20 tahun dan mencapai maksimal di usia 20 sampai 30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, dengan penurunan 8-10% untuk individu yang tidak aktif, sedangkan untuk individu yang aktif penurunan tersebut 4-5%.

Peningkatan kekuatan otot pria dan wanita sama sampai usia 12 tahun, selanjutnya setelah usia pubertas pria lebih banyak peningkatan kekuatan otot, maksimal dicapai pada usia 25 tahun yang secara berangsur-angsur menurun dan pada usia 65 tahun kekuatan otot hanya tinggal 65-70% dari kekuatan otot sewaktu berusia 20 sampai 25 tahun. Pengaruh umur terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses menua yang disebabkan oleh menurunnya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas dan timbulnya obes pada usia tua.

b) Latihan Fisik

Latihan fisik akan menyebabkan otot menjadi kuat. Perbaikan fungsi otot terutama otot pernapasan, akan menyebabkan pernapasan lebih efektif pada saat istirahat. Paru-paru atlet yang terlatih dan tidak terlatih relatif sama besar, akan tetapi atlet yang berlatih bernapas lebih lambat dan lebih dalam. Hal ini menyebabkan oksigen yang diperlukan untuk kerja otot atlet pada proses ventilasi berkurang, sehingga dengan jumlah oksigen yang sama otot yang terlatih akan lebih efektif kerjanya.

Istirahat di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiovaskuler sebanyak 17-27%. Efek latihan aerobik selama 8 minggu setelah istirahat tersebut memperlihatkan peningkatan daya tahan kardiovaskuler 62% dari akibat istirahat dan dibandingkan dengan keadaan sebelum istirahat ditempat tidur, maka nilai peningkatan adalah 8%.

Faktor-faktor diatas yang menjadi pemicu penurunan daya tahan kardiovaskuler para atlet atletik, apabila terjadi dalam kurun waktu tertentu. Beberapa metode telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler di Ekstrakulikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang Cirebon, akan tetapi metode latihan tersebut membuat para atlet merasa jenuh dan peningkatan belum maksimal. Salah satu upaya yang peneliti akan lakukan untuk menghilangkan kejenuhan dan peningkatan daya tahan adalah dengan berlatih olahraga atletik menggunakan metode latihan *speedplay*.

2.1.6. Latihan *Speedplay*

Latihan *speedplay* adalah jenis pelatihan yang dimana atlet bermain-main dengan kecepatan, atlet lari kemudian jogging kemudian lari kembali kemudian jogging. 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. Adapun menurut (Nanggela, A, K, 2007, hlm. 57) *fartlek (speedplay)* adalah suatu sistem latihan daya tahan tubuh yang dimaksudkan untuk membangun, mengembangkan dan memelihara kondisi tubuh seseorang.

Kelebihan latihan *speedplay*: 1) Suasannya tidak membosankan karena latihannya dilakukan di alam terbuka. 2) Atlet menentukan sendiri tipe, intensitas, dan lamanya latihan atau aktivitas tergantung dari keadaan dan kondisi atlet pada saat itu. 3) Atlet bebas untuk "bermain-main" dengan kecepatannya sendiri, bebas untuk memvariasikan tempo larinya sendiri. 4) Melatih atlet untuk bisa mandiri. Sedangkan kekurangan latihan *speedplay*: 1) Pelatih tidak mendampingi atlet sepenuhnya saat latihan. 2) Latihan ini cenderung akan membuat atlet tidak termotivasi, karena tidak dilihat langsung oleh pelatih. 3) Atlet akan merasakan bebas yang berlebihan sehingga akan membuat atlet tidak serius dalam latihannya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *speedplay* merupakan suatu sistem daya tahan untuk membangun, mengembangkan, atau memelihara kondisi tubuh seorang atlet ketika melakukan

kegiatan yang durasinya lama tidak mudah kelelahan. Dalam sistem latihan ini atlet menentukan sendiri tipe, intensitas, dan lamanya latihan atau aktivitas tergantung dari keadaan dan kondisi atlet pada saat itu. Dengan demikian maka atlet bebas untuk “bermain-main” dengan kecepatannya sendiri, bebas untuk memvariasikan tempo larinya sendiri. Latihan *Fartlek (speedplay)* ini sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga, terutama untuk cabang olahraga yang memerlukan daya tahan. Ini juga harus memperhatikan kelebihan maupun kekurangan pada latihan *speedplay*.

2.1.7. Atletik

2.1.7.1. Pengertian Atletik

Menurut (Sudjarwo & Setiawan, 2019, hlm. 1). “Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga, nomor-nomor dalam atletik diantaranya: jalan, lari, lompat, loncat, juga lomba ganda. Lari, lompat, lempar merupakan bentuk latihan tubuh yang paling tua dan alami. Atletik juga merupakan inti perlombaan dalam Olimpiade. Latihan atletik merupakan sarana yang baik sekali dalam meningkatkan kemampuan tubuh berprestasi secara umum, juga dapat menyempurnakan peredaran darah dan sistem saraf maupun sifat-sifat dasar fisik seperti tenaga, kecepatan, stamina, kemudahan gerak dan kelincahan.

Bedasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan pengertian atletik adalah olahraga paling tua didunia dan menjadi induk dari semua cabang olahraga lainnya, sehingga olahraga atletik ini menjadi dasar munculnya olahraga lain. Banyak nomor cabang dalam atletik yang memiliki sistem perlombaan yang berbeda, dan memiliki cara latihan yang berbeda serta manfaat-manfaat yang berbeda.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang peneliti lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Wildan. (2018) bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler, sedangkan pada proposal penelitian peneliti yaitu untuk mengetahui Pengaruh

Latihan *Speedplay* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler dan Edi Susanto (2015) bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler (Ekperimen pada SSB Putra Samudra Fc Pangandaran), sedangkan pada proposal penelitian peneliti yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Speedplay* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir merupakan konsep dasar pemikiran seorang peneliti untuk menggambarkan antara variabel-variabel penelitian berdasarkan teori-teori yang ada. Oleh karena itulah, berdasarkan teori dan pendapat para ahli yang dikemukakan pada tinjauan pustaka, dapat disusun kerangka berpikir dalam penelitian ini.

Dalam olahraga atletik nomor lari ditunjang oleh beberapa metode latihan seperti latihan *speedplay* adalah latihan yang dimana bermain-main dengan kecepatan sesuai dengan kondisi tubuh atlet, atlet lari kemudian jogging kemudian lari kembali kemudian jogging sesuai dengan ritme yang ada.

Latihan *speedplay* ini diketahui dapat mempengaruhi pada daya tahan, sehingga kemampuan daya tahan ini dapat menunjang kekuatan kardiovaskuler dengan durasi yang lama, artinya latihan *speedplay* ini suatu latihan yang bisa memperbaiki daya tahan untuk melakukan kegiatan fisik yang lama hingga sangat lama dengan bermain-main dengan kecepatan.

Latihan merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dilakukan secara teratur atau sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihannya. Dalam hal ini latihan harus dilakukan dengan benar. Salah satu bentuk latihan yang sesuai yaitu latihan daya tahan kardiovaskuler, latihan ini adalah melatih tubuh kita yaitu jantung dan paru-paru serta pembuluh darah. Hal ini berdampak pada kualitas daya tahan atlet.

Latihan *speedplay* adalah jenis pelatihan yang dimana atlet bermain-main dengan kecepatan, atlet lari kemudian jogging kemudian lari kembali kemudian

joging. Latihan ini akan dilakukan lapangan yang sudah disediakan sehingga sesuai dengan pengertian dan karakteristik latihan *speedplay*.

Kelebihan latihan *speedplay*: 1) Suasananya tidak membosankan karena latihannya dilakukan di alam terbuka. 2) Atlet menentukan sendiri tipe, intensitas, dan lamanya latihan atau aktivitas tergantung dari keadaan dan kondisi atlet pada saat itu. 3) Atlet bebas untuk “bermain-main” dengan kecepatannya sendiri, bebas untuk memvariasikan tempo larinya sendiri. 4) Melatih atlet untuk bisa mandiri. Sedangkan kekurangan latihan *speedplay*: 1) Pelatih tidak mendampingi atlet sepenuhnya saat latihan. 2) Latihan ini cenderung akan membuat atlet tidak termotivasi, karena tidak dilihat langsung oleh pelatih. 3) Atlet akan merasakan bebas yang berlebihan sehingga akan membuat atlet tidak serius dalam latihannya.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2017, hlm. 96) bahwa: “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan di atas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Speedplay* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang Kabupaten Cirebon)”.

