

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Untuk meningkatkan prestasi olahraga maka banyak unsur-unsur dari kesegaran fisik yang harus dilibatkan seperti teknik, kekuatan dan tenaga, kecepatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan lain-lain. Salah satu unsur lagi yang tidak dapat diabaikan bahkan mutlak perlu untuk ditingkatkan adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan merupakan unsur dasar atau inti dari kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik. Prestasi seorang atlet olahraga akan terhambat kemajuannya bila daya tahannya (*endurance*) tidak cukup terlatih dengan menggunakan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takaran.

Yang dimaksud dengan daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan ketahanan (*resistance*) terhadap kelelahan dan cepat pulih kembali (*recovery*) dari kelelahan. Seorang yang mempunyai daya tahan tinggi dapat melakukan aktifitas yang lebih lama secara kontinyu. Peningkatan daya tahan juga dapat menunda tibulnya kelelahan. Daya tahan memberikan sumbangan yang besar yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi, bagi cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan. Salah satu cabang olahraga yang mengutamakan daya tahan (*endurance*) yaitu adalah lari, sepakbola, bola basket, cabang olahraga bela diri dan lain-lain.

Daya Tahan (*Endurance*) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan

peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Kunci daya tahan adalah oksigen (O₂). Tubuh membutuhkan oksigen guna memproduksi energi. Maka oksigen perlu secara terus-menerus disalurkan atau dimasukkan ke organ-organ atau jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Setiap cabang olahraga membutuhkan dalam jumlah tertentu. Nama lain dari daya tahan (*endurance*) yaitu, *aerobic power*, *anaerobic capacity*, dan *vitamaxima*. daya tahan (*endurance*) ini dinyatakan dalam simbol *VO₂max* dan satuan yang digunakan adalah liter per menit atau cc/kg/BB/mnt.

Di Program studi Penjaskesrek Universitas Negeri Gorontalo, ada banyak cabang olahraga yang digemari oleh setiap mahasiswa. Dan setiap cabang olahraga membutuhkan daya tahan yang baik. Hampir sebagian besar mahasiswa program studi Penjaskesrek sudah menguasai teknik dan taktik dari setiap cabang olahraga yang mereka gemari. Namun sangat disayangkan, hal itu tidak didukung oleh *VO₂max* yang baik. Hal ini peneliti temukan beberapa bulan yang lalu. Para mahasiswa program studi Penjaskesrek melaksanakan permainan entah itu cabang olahraga sepakbola, basket, bulutangkis dan lain-lain, banyak kesalahan-kesalahan mendasar yang dilakukan dikarenakan daya tahan yang buruk. Sebagai contoh, tim bola basket UNG yang berkompetisi Liga Mahasiswa (LIMA) di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) pada bulan Desember 2012. Tidak membuahkan

prestasi. Hal ini disebabkan kondisi fisik serta daya tahan dalam sebuah pertandingan sangatlah lemah. Sehingga mempengaruhi teknik dasar seperti *shooting* yang lemah, *passing* yang tidak tepat dan sebagainya. Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Salah satunya latihan yang peneliti gunakan yaitu *interval training*.

Bentuk latihan VO_2max adalah *interval training*. *Interval training* merupakan latihan untuk mengembangkan daya tahan. Karena itu, jarak yang ditempuh biasanya jauh pelarinya tidak terlalu cepat (*slow pace*). *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi *interval-interval* yang berupa masa istirahat. Misalnya lari – istirahat – lari lagi – istirahat lagi dan seterusnya. Dengan *interval training* akan meningkatkan dan kemampuan beserta peredaran darah dan paru-paru beserta sistem pernafasannya, atau yang sering disebut *cardiovascular respiration*.

Berdasarkan realita yang terjadi diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam rangka untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap VO_2max mahasiswa program studi Penjaskesrek yang peneliti formulasikan dalam judul “Pengaruh *interval training* terhadap VO_2max pada mahasiswa semester I program studi penjaskesrek.”

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian ini penulis mengidentifikasikan masalah yaitu: VO_2max mahasiswa program studi Penjaskesrek masih sangat rendah, VO_2max mahasiswa butuh peningkatan, *interval training* mempengaruhi VO_2max mahasiswa semester I

program studi Penjaskesrek, *interval training* meningkatkan *VO2max* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian ini penulis batasi pada masalah sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh *interval training* terhadap *VO2max* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek?”.

I.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap *VO2max* mahasiswa semester I program studi Penjaskesrek”.

I.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran untuk lebih meningkatkan *VO2max* pada cabang olahraga.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan masukan yang objektif bagi para guru mata pelajaran penjaskes dan menjadi salah satu referensi guna kemajuan dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada mata pelajaran penjaskes.