

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seseorang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi disebut atlet, pelaksanaan olahraga prestasi melalui proses pengembangan dan pembinaan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi tentang keolahragaan.

Dalam berkembangnya dunia olahraga banyak sekali bibit-bibit unggul yang mulai muncul untuk mengawali karir sebagai atlet, serta mengharuskan para atlet ini untuk terus menjaga kebugaran jasmani nya yang akan sangat berpengaruh kepada performanya di lapangan saat latihan atau pertandingan. Dalam latihan di setiap tim seperti puslatcab, pelatda atau pelatnas memiliki porsi latihan yang sangat keras dan juga melelahkan, kegiatan latihan tersebut dilakukan dengan rutin, disiplin, dan terus-menerus selama beberapa bulan bahkan bertahun-tahun. Para atlet dituntut memiliki kondisi fisik yang sehat dan kebugaran jasmani yang baik demi performa mereka saat pertandingan.

Pada zaman sekarang ini kebugaran sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia untuk dapat melakukan aktifitas hidup yang maksimal. Setiap aktifitas yang dilakukan memerlukan kondisi fisik yang baik. Untuk

mendapatkan kondisi fisik yang baik tersebut tentunya diperlukan pula kebugaran yang memadai, untuk mencapai kebugaran tersebut salah satunya adalah berolahraga yang teratur. Kebugaran jasmani adalah dimana kondisi tubuh dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan kegiatan lainnya. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen diantaranya: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Kebugaran jasmani dapat dilatih secara rutin dan harus memperhatikan prinsip latihan, tahapan latihan, takaran latihan.

Ada beberapa cara atau metode untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang yaitu, *test cooper* atau Tes lari 12 menit yang dimana pelaksanaannya tempuh melakukan berlari di lapangan dengan jarak dalam waktu 12 menit, lari 12 menit dibuat oleh Dokter Ken Cooper ditahun 1968 sebagai alat untuk mengukur kesehatan jasmani militer Amerika Serikat. (<http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/04/cooper-tes-12-menit.html>) pelaksanaan tes cooper ini tergolong mudah, yaitu atlet berlari menempuh jarak maksimal dengan waktu 12 menit. Semakin jauh jarak yang ditempuh semakin baik daya tahan seorang atlet begitupun sebaliknya semakin dekat jarak tempuh selama 12 menit menunjukkan semakin kurang baik daya tahan atlet.

Selanjutnya *Bleep test (multistage fitness test)* (Sukadiyanto, 2005) jenis tes ini dikembangkan di Australia, yang berfungsi untuk mengukur

efisiensi paru dan jantung petenis. Pada awalnya tes ini merupakan salah satu alat yang digunakan untuk program penelusuran bibit olahragawan di Australia. Berdasarkan hasil penelitian tes ini memiliki validitas (kesahihan) yang tinggi untuk mengukur seseorang menghirup oksigen secara maksimal dalam waktu tertentu. Peralatan yang digunakan untuk tes, antara lain : (1) lintasan lari yang rata, tidak licin, dan panjangnya minimal 22 meter, (2) jarak lintasan sepanjang 20 meter, lebar 1-15 meter, (3) CD, (4) *tape recorder*, (5) stopwatch, (6) alat pencatat (tulisi), dan (7) daftar *table* untuk konversi hasil lari.

Cara pelaksanaan tes harus mengikuti aba-aba yang ada dalam bunyi CD atau kaset. Setelah aba-aba berlari dimulai maka kecepatan larinya harus menyesuaikan dengan aba-aba bunyi dalam pengeras suara. Selanjutnya, didalam kaset akan terus disuarakan setiap tingkatan (*level*) dan balikan (*shuttle*) yang telah ditempuh peserta tes. Peserta tes dianggap gagal atau tidak mampu lagi saat aba-aba untuk berlari kedua kaki tidak mampu lagi melewati garis pembatas. Adapun cara pencatatan hasilnya, saat kedua kaki peserta tes tidak mampu lagi melewati garis batas bunyi dari pengeras suara akan menunjukkan *level* berapa *shuttle* berapa.

VO<sub>2</sub> *max* dinyatakan sebagai volume total oksigen yang digunakan permenit (ml/menit). Semakin banyak massa otot seseorang, semakin banyak pula oksigen (ml/menit) yang digunakan selama latihan maksimal. Untuk menyesuaikan perbedaan ukuran tubuh dan massa otot. VO<sub>2</sub> *max* dapat dinyatakan sebagai jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang

dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan (ml/kg/menit).

Satuan ini yang akan dipergunakan dalam pembahasan selanjutnya.

Dalam melakukan aktifitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi fisik yang bugar karena jika seseorang memiliki fisik yang bugar suatu pekerjaan dapat di selesaikan dengan hasil yang maksimal. Kebugaran jasmani bukan merupakan hal yang spele yang dapat di kesampingkan bagi para atlet, seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat menjalankan aktifitasnya sehari-hari dan juga selama pemusatan latihan berlangsung. Hal ini menjadi sangat penting dikarenakan program latihan yang diberikan tidaklah mudah dan tergolong melelahkan.

Para atlet melaksanakan kegiatan yang sangat padat selain berlatih pagi dan sore mereka pun dituntut untuk tidak meninggalkan pendidikan seperti sekolah dan kuliah. Kegiatan yang padat tersebut juga harus diimbangi dengan asupan gizi yang baik serta istirahat yang cukup yang sudah terjadwalkan dengan baik. Dengan begitu kebugaran jasmani para atlet POPDA Kota Tangerang seharusnya dalam keadaan yang baik dan terjaga. Dengan kegiatan yang sangat padat dan rutin ini atlet dituntut untuk selalu siap dalam menjalankan program-program latihan. Namun tidak sedikit juga para atlet mengalami kelelahan saat mereka menjalankan aktifitas saat jadwal latihan hal ini terlihat dari beberapa atlet yang sempat berjalan dan nafas terengah-engah saat melaksanakan kegiatan lari.

Kelelahan ini bisa disebabkan oleh buruknya kualitas tidur, kurang makan atau salah makan, kondisi tubuh yang tidak fit, kemampuan  $VO_2$  *Max* yang buruk, penyakit anemia, depresi, dehidrasi, dan beberapa penyakit lainnya yang juga dapat menyebabkan seseorang mudah merasa kelelahan. Kelelahan dapat menjadi penghalang atau kendala seseorang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Orang yang mudah lelah akan merasa lesu, kurang konsentrasi, berkurangnya tingkat kewaspadaan, pengambilan keputusan yang lambat, menurunnya gairah bekerja, dan penurunan kinerja jasmani dan rohani.

Salah satu penyebab kelelahan adalah kemampuan  $VO_2$  *Max* yang kurang, kemampuan  $VO_2$  *Max* sangat mempengaruhi kebugaran jasmani atlet. Kurangnya kemampuan  $VO_2$  *Max* dapat menyebabkan atlet mudah merasa lelah dan berkurangnya aktifitas sehari-hari.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- a. Atlet mudah kelelahan saat melakukan program latihan dan sering merasakan kelelahan saat melaksanakan kegiatan diluar program latihan
- b. Tim pelatih belum mengetahui perkembangan  $VO_2$  *max* atlet
- c. Atlet belum mengetahui kemampuan  $VO_2$  *max* nya masing-masing
- d. Jarang melakukan tes  $VO_2$  *max* pada atlet POPDA Kota Tangerang

- e. Belum banyak mengetahui perbandingan antara hasil *VO<sub>2</sub> max* dengan metode tes cooper dan *Bleep test (multistage fitness test)* dengan kemampuan *VO<sub>2</sub> max* atlet POPDA Kota Tangerang

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang dimiliki peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada : “Perbandingan Hasil *VO<sub>2</sub> Max* Metode Tes Cooper, Dan *Bleep test (multistage fitness test)* Test Atlet POPDA Taekwondo Kota Tangerang Tahun 2021”

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan.

Bagaimanakah perbandingan hasil *VO<sub>2</sub> max* dengan metode tes Cooper, dan *Bleep test (multistage fitness test)* Atlet Popda taekwondo Kota Tangerang ?

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Dapat memberikan informasi terhadap atlet Taekwondo Kota Tangerang mengenai Perbandingan *VO<sub>2</sub> Max* Metode tes cooper,

multistage fitness test atlet POPDA Taekwondo Kota Tangerang Tahun 2021.

- b. Dapat menambah referensi penelitian mengenai Perbandingan hasil *VO2 Max* Metode tes cooper, multistage fitness test atlet POPDA Taekwondo Kota Tangerang Tahun 2021.

2. Secara Praktis

- a. Dapat memotivasi atlet untuk selalu meningkatkan kebugaran jasmani
- b. Sebagai masukan bagi pelatih dan pembina taekwondo Kota Tangerang untuk dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani atlet.

