

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan sangat dibutuhkan oleh setiap manusia. Tua atau muda, kaya atau miskin sangat membutuhkan kesehatan. Apabila kesehatan manusia terganggu maka dapat berdampak pada seluruh aspek kehidupan yang manusia itu jalani sendiri, seperti: aktivitas yang terganggu, perekonomian, sosialisasi, kesenangan maupun lainnya terganggu. Maka dari itu, setiap manusia berusaha untuk menjaga kesehatan dirinya masing-masing baik dengan cara menjaga pola makan, menjaga waktu beristirahat yang dimiliki ataupun dengan cara berolahraga.

Olahraga bisa dikatakan sebagai salah satu kebutuhan pokok setiap manusia. Olahraga sudah dikenal atau sudah dilakukan sejak zaman dahulu bahkan menjadi kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap manusia pada zaman dahulu. Mereka memahami bahwa dengan berolahraga kebugaran mereka dapat terjaga sehingga mereka merasa menjadi lebih kuat dan bertenaga serta percaya diri.

Pada saat ini olahraga sudah menjadi kebutuhan dalam kehidupan manusia untuk menunjang kehidupan yang mereka jalani. Aktivitas padat yang dimiliki oleh setiap manusia menuntut manusia agar memiliki fisik yang bagus dan daya tahan yang baik sehingga badan tetap sehat dan bugar. Maka dari itu olahraga sudah menjadi suatu keharusan yang harus dilakukan oleh setiap manusia. Selain untuk menjaga kesehatan, tujuan dari olahraga sendiri masih banyak. Mereka yang melakukan aktivitas fisik antara lain bertujuan untuk meningkatkan sosialisasi dengan masyarakat, untuk kegiatan rekreasi, untuk rehabilitasi, prestasi bahkan sebagai profesi seperti dibidang pengajaran, pelatihan maupun atlet prestasi.

Olahraga sangat membutuhkan *endurance* atau daya tahan, daya tahan yang baik pada saat berolahraga membuat kita tidak mudah lelah dan konsentrasi dalam berolahraga tetap stabil. *Endurance* merupakan salah satu penunjang baik untuk kita berprestasi. *Endurance* sangat erat kaitannya dengan VO_2MAX atau biasa disebut kapasitas aerobik maksimal. Apabila seseorang ingin melakukan aktivitas secara berkala dalam keadaan aerobik tanpa merasa kelelahan maka seseorang harus memiliki kapasitas aerobik maksimal yang baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, dapat melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Salah satu faktor dalam berolahraga untuk mencapai prestasi ialah *endurance*. Untuk menjaga serta meningkatkan daya tahan jantung paru salah satunya dilakukan dengan latihan. Banyak sekali latihan yang diperuntukan untuk meningkatkan *endurance*, seperti: *jogging, interval training, circuit training, fartlek*, senam dengan intensitas yang tinggi dan lainnya.

Ketika ingin meningkatkan daya tahan atau *endurance* kita, kemudian kita hanya melakukan latihan lari atau jogging lebih dari 30 menit dengan tidak mengganti metode latihannya, maka guru ataupun pelatih secara tidak sadar akan meningkatkan permasalahan psikologis yang dialami oleh atlet ataupun siswa nya.

Berolahraga tidak bisa dilakukan dengan suka-suka. Harus diselaraskan dengan ilmu-ilmu pendukungnya untuk mencegah hal-hal yang tidak diharapkan. Dalam latihan kita juga harus memiliki variasi dalam berlatih agar tidak timbul kejenuhan dalam melaksanakan latihan. Ketika ingin meningkatkan daya tahan atau *endurance* kita, kemudian kita hanya melakukan latihan lari atau jogging lebih dari 30 menit dengan tidak mengganti metode latihannya, maka guru ataupun pelatih secara tidak sadar akan meningkatkan permasalahan psikologis yang dialami oleh atlet ataupun siswanya.

Melihat dari prinsip-prinsip latihan yang ada, salah satunya adalah prinsip variasi. Dimana pada prinsip ini menjelaskan bahwa latihan harus memiliki berbagai macam bentuk, tidak hanya 1 bentuk latihan saja. Karena apabila latihan hanya memiliki 1 bentuk latihan saja maka akan menimbulkan kejenuhan bagi seseorang yang akan melakukan latihan.

Melihat dari penjelasan diatas, dimana latihan harus memperhatikan juga pada prinsip variasi, supaya seseorang yang ingin meningkatkan daya tahan tidak mudah jenuh. terdapat dua jenis metode latihan yang memiliki berbagai macam variasi yakni, *Circuit Training* dan *Interval Training*. *Interval Training*, metode latihan yang diselingi istirahat dalam setiap latihannya. Sehingga orang-orang baru yang ingin meningkatkan daya tahan mereka bias beristirahat sejenak. *Circuit Training* menarik karena dalam metode ini banyak variasi dalam latihan dan tidak memerlukan lapangan yang luas untuk berlatih dan membuat atlet ataupun pelaku dalam upaya meningkatkan *endurance* tidak mudah bosan. Latihan Circuit Training ini hampir sama dengan latihan interval, namun perbedaannya terdapat pada sistem latihannya. Latihan interval lebih memusatkan pada aktivitas berlari, sedangkan pada metode latihan Circuit Training ini terdapat beberapa pos, dimana setiap pos terdapat komponen-komponen fisik yang berbeda. kedua jenis latihan tersebut merupakan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru.

Seiring dengan banyaknya kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah dengan maksud membuat prestasi sekolah menjadi lebih maju dan membuat siswa menjadi berprestasi di bidang non-akademik. Salah satunya di SMA Negeri 1 Citeureup. SMA Negeri 1 Citeureup terletak di Jl. Raya Tajur – Citeureup Kabupaten Bogor. Di SMA Negeri 1 Citeureup ini juga terdapat berbagai macam jenis ekstrakurikuler diantaranya: Ekstrakurikuler Olahraga, Paskibra, Paduan Seni, *Science Club*, *English Club* dan sebagainya. Seiring dengan terdapatnya ekstrakurikuler olahraga yang terdapat di SMA Negeri 1 Citeureup. Maka peneliti bermaksud membantu masyarakat untuk meningkatkan daya tahan yang mereka miliki sesuai dengan teori olahraga dan metode latihan yang ada. Peneliti juga bermaksud membantu guru, pelatih serta masyarakat supaya mereka mengetahui cara yang lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan itu dengan metode yang mana.

Peneliti juga berusaha berkomunikasi ataupun bertukar pikiran dengan pelatih-pelatih ataupun guru-guru yang sudah berpengalaman dengan diseimbangkan dengan teori yang sudah ada sesuai dengan ilmu olahraga untuk efisiensi dalam berlatih. Dengan melakukan penelitian ini, pengalaman-pengalaman dari pelatih yang sudah berhasil yang bersifat subyektif dapat menjadi bermanfaat dengan adanya penelitian ini.

Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian tentang perbandingan untuk meningkatkan daya tahan tersebut kepada ekstrakurikuler olahraga pada siswa SMA Negeri 1 Citeureup. SMA Negeri 1 Citeureup sendiri adalah salah satu sekolah yang dalam melakukan penerimaan sekolah melalui jalur prestasi. Maka dari itu alasan saya untuk melakukan penelitian dibidang olahraga dan menjadikan siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Citeureup sebagai sampel dalam penelitian yang akan peneliti jalani.

Adapun penelitian yang akan di teliti yaitu perbandingan antara latihan *Circuit Training* dan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru pada siswa SMA Negeri 1 Citeureup. Penelitian ini sendiri akan dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2016, tempat pengambilan data yaitu lapangan SMA Negeri 1 Citeureup.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi seseorang untuk meningkatkan daya tahan jantung paru ?

2. Seberapa besarkah pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru siswa SMA Negeri 1 Citeureup?
3. Seberapa besarkah pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru siswa SMA Negeri 1 Citeureup?
4. Apakah *Circuit Training* dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung paru?
5. Apakah *Interval Training* dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung paru ?
6. Apakah latihan *Circuit Training* lebih baik daripada latihan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru pada siswa SMA Negeri 1 Citeureup ?

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penulis membatasi permasalahan pada : pengaruh latihan *Circuit Training* dengan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung paru pada siswa Ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup ?

D. Perumusan Masalah

Penelitiannya yang menjadi permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah *Interval Training* dapat perubahan daya tahan jantung paru siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup?
2. Apakah *Circuit Training* dapat perubahan daya tahan jantung paru siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup?
3. Apakah *Interval Training* lebih baik dari pada metode latihan *Circuit Training* terhadap perubahan daya tahan jantung paru pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui apakah dengan melakukan latihan *Interval Training* dan *Circuit Training* berpengaruh pada peningkatan daya tahan jantung paru pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup.
2. Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan teori siswa dalam daya tahan jantung paru yang dimilikinya.

3. Sebagai informasi yang bermanfaat bagi para guru ataupun pelatih bahwa dengan melakukan latihan *Interval Training* ataupun *Circuit Training* meningkatkan daya tahan jantung paru.
4. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat dalam latihan *Interval Training* dan *Circuit Training*.
5. Untuk mengembangkan kecakapan olahraga yang berkesinambungan.