BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan olahraga tidak lepas dari peranan sistem energi anaerobik dan aerobik. Seseorang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik akan memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik, sehingga otot-otot mampu bekerja secara terus-menerus tanpa memiliki kelelahan yang berlebihan. Sistem aerobik sendiri kini mudah dijumpai di setiap lapisan masyarakat. Joging dan sprint menjadi pilihan favorit dalam melakukan olahraga ringan atau olahraga pembuka sebelum melakukan olahraga inti. Tidak dibutuhkannya peralatan yang banyak dan biaya yang murah menjadi alasan kedua olahraga ini dipilih.

Peneliti di *Copenhagen City Heart* dan Rumah Sakit Frederiksberg di Denmark, Jacob Marrot melakukan penelitian melibatkan 5.000 orang dewasa sehat di Denmark yang terdiri dari pelari joging dan orang yang tidak suka joging, melainkan *sprint*. Para pelari akan mencatatkan waktu jogingnya selama melakukan aktivitas ini. Hasil yang didapat adalah para pelari joging ini memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik daripada yang berlari lebih cepat atau *sprint*.

Aaptiv Jaime McFaden, pelatih profesional di California mengatakan ketika sedang berlari, yang digunakan adalah kekuatan dan daya tahan otot maksimum. Dia menambahkan bahwa karena sprint mendorong tubuh ke upaya maksimal, itu

sebenarnya dapat membangun VO^2max yang lebih tinggi dan meningkatkan daya tahan keseluruhan. Penelitian yang dilansir majalah *online* Aaptiv, menunjukkan bahwa berlari jarak pendek sebenarnya memiliki manfaat kebugaran jangka panjang yang sama dengan lari jarak jauh. Dalam sebuah studi 2016, para peneliti mempelajari dua kelompok pria di usia 20-an. Satu kelompok mempraktekkan SIT (*sprint interval training*) dan kelompok lainnya berlatih terus menerus, latihan sprint normal. Berlari membangun daya tahan pelari karena melatih tubuh untuk menggunakan lebih banyak energi lebih cepat. Kelompok SIT berlatih satu menit latihan intens dalam waktu 10 menit, sedangkan kelompok lain berlatih 50 menit latihan terus-menerus per sesi. Setelah 12 minggu, kedua kelompok meningkat dan memiliki ukuran kebugaran yang sebanding, meskipun satu kelompok memiliki latihan dan waktu yang berbeda.

Paskibraka adalah singkatan Pasukan Pengibar Bendera Pusaka. Tempat penugasan Paskibraka ini berada di 3 tempat, yaitu di Kantor Bupati/Walikota pada tingkat Kabupaten/Kota, Kantor Gubernur pada tingkat Provinsi, dan Istana Merdeka pada tingkat Nasional. Bukan hanya penampilan dan postur tubuh yang menarik, kemampuan fisik, mental, dan kecerdasan merupakan aspek penting. Dalam kegiatan latihan fisiknya, selalu dilakukan latihan joging, sprint, *warming up*, *push up*, *sit up*, *jumping jack*, dan variasi latihan lainnya. Kemudian pemberian materi gerakan sesuai dengan Peraturan Panglima TNI Nomor 46 Tahun 2014.

Kegiatan latihan yang dilakukan berjam-jam bukan hanya menguras kemampuan fisik, tetapi tingkat konsentrasi akan menurun, timbulnya rasa jenuh,

dan cedera akibat kelelahan. Maka dari itu diperlukan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan pada Paskibraka naik untuk menjaga stamina maupun performa dan tubuh sikap sempurna diperlukan berbagai macam latihan tambahan, baik latihan maupun berat beban yang dibawa. Untuk sikap sempurna diperlukan latihan pada tubuh bagian bawah dan Paskibraka diwajibkan membawa tas dengan berat yang sama, sekitar 5-10kg, dan diberikan beban tambahan bagi 6 orang pengibar dan 2 orang pembawa baki bendera.

Begitu pula dengan penampilan, meskipun dalam sesi latihan, Paskibraka pun dituntut untuk tetap rapih dan tetap menjaga kebersihan pakaiannya. Banyaknya beban yang dibawa, rasa jenuh, tetap menjaga pakaiannya rapih, dan lelah menjadi faktor turunnya konsentrasi Paskibraka meskipun mereka harus tetap mengutamakan kekompakan dan fokus dalam menerima komando.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **pengaruh latihan joging 30 menit dan sprint 60 meter terhadap peningkatan konsentrasi pada Paskibraka Kota Depok .**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka peneliti dapat memberikan identifikasi masalah, yaitu :

1. Apakah terjadi peningkatan konsentrasi pada Paskibraka Kota Depok setelah melakukan latihan joging 30 menit dan sprint 60 meter?

2. Seberapa besar pengaruh latihan joging 30 menit dan sprint 60 meter terhadap peningkatan konsentrasi pada Paskibraka Kota Depok?
3. Bagaimana cara membuktikan latihan joging 30 menit dan sprint 60 meter berpengaruh pada peningkatan konsentrasi Paskibraka Kota Depok?
4. Otot mana sajakah yang bekerja ketika melakukan joging dan sprint?
5. Adakah pengaruh pelatih terhadap konsentrasi pada Paskibraka Kota Depok?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dari penelitian ini tidak terlalu meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada pengaruh latihan joging selama 30 menit dan sprint 60 meter terhadap peningkatan konsetrasi pada Paskibraka Kota Depok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka masalah dalam penelitian dapat merumuskan masalah, yaitu apakah terjadi peningkatan konsentrasi setelah diberikan latihan jogging 30 menit dan sprint 60 meter pada Paskibraka?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Dapat memberikan manfaat bagi para pelatih dalam menerapkan program yang benar untuk meningkatkan konsentrasi pada Paskibraka.
2. Sebagai bahan acuan para pelatih agar dapat meningkatkan kualitas individu dan latihan Paskibraka.

3. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pelatih dalam membina Paskibraka.
4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu olahraga kesehatan dan psikologi olahraga.
5. Menambah wawasan bagi pembaca tentang pengaruh latihan joging 30 menit dan sprint 60 meter terhadap peningkatan konsentrasi pada Paskibraka.