

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler merupakan jam tambahan suatu pelajaran yang diadakan oleh setiap sekolah untuk menambah waktu pelajaran yang kurang terpenuhi ataupun untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan diluar kemampuan akademis yang biasa dilakukan pada saat jam pelajaran. Ekstrakurikuler sendiri cenderung lebih disukai anak dari pada jam pelajaran inti karena pada jam ekstrakurikuler anak dapat menekuni bidang yang mereka sukai. Begitu banyak ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah membuat siswa bebas memilih bidang apa yang mereka sukai.

Olahraga, selain menjadi mata pelajaran inti dewasa ini sudah banyak sekolah yang menjadikannya ekstrakurikuler juga, hal ini disebabkan oleh animo masyarakat yang sudah mulai mengenal pentingnya olahraga bagi segala usia, hal ini dapat terlihat dari tingginya kemauan masyarakat untuk berolahraga, saat ini hampir semua pusat perbelanjaan memiliki pusat kebugaran atau gym, banyak taman kota yang memiliki fasilitas olahraga yang baik, dan banyak pula jalan-jalan ibu kota yang berubah menjadi sarana berolahraga di hari-hari tertentu.

Bila kita berbicara tentang olahraga kaitannya sangat erat dengan kebugaran tubuh, kekuatan tubuh, dan kesehatan tubuh. Kebugaran sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas lanjutan setelah berolahraga tanpa merasakan suatu kelelahan yang berarti. Begitu banyak orang

yang sadar dengan pentingnya olahraga tetapi tidak banyak pula yang mengetahui seperti apa daya tahan yang mereka miliki, daya tahan sendiri sangatlah penting untuk semua orang yang memiliki aktivitas berat atau rutin berolahraga sendiri, karena daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas seperti biasanya setelah berolahraga. Daya tahan sendiri juga dapat diartikan sebagai tolak ukur kemampuan seseorang dalam berolahraga, semakin baik daya tahannya maka akan semakin bagus hasil latihan yang dicapai.

Kita sering kali menjumpai orang-orang yang memiliki kemampuan berolahraga sangat tinggi tetapi mudah lelah atau mudah merasa tidak mampu melakukan kegiatan tersebut. Menurut Loekmono (2002) siswa kebanyakan dari mereka enggan melakukan olahraga dengan alasan melelahkan, padahal jika mereka ketahuai bahwa olahraga dengan porsi yang benar akan memberikan adaptasi yang baik pada tubuh dan akan meningkatkan kualitas fisik. Dalam hal ini ada beberapa jenis latihan yang dapat kita lakukan dalam latihan, diantaranya adalah circuit training dan interval training.

Circuit training dimana latihan tersebut menggabungkan latihan kekuatan, ketahanan, dan latihan kekuatan yang dilakukan secara berurutan dalam satu sesi latihan. Mungkin latihan berkesan melelahkan tetapi apabila diberikan dalam porsi yang sesuai dan progresif tentunya akan menghasilkan daya tahan dan kadar VO₂max yang baik.

Berbeda dengan circuit training yang menggabungkan banyak jenis latihan menjadi satu. Interval training merupakan latihan pendek dengan intensitas

yang tinggi, yang dilakukan dengan periode yang lebih panjang untuk memulihkan diri,

dalam artian setelah berlatih dalam intensitas tinggi dalam kurun waktu tertentu waktu untuk *recovery* akan lebih panjang dalam satu sesi latihan.

Kedua bentuk jenis latihan tersebut efektif untuk meningkatkan VO₂max siswa, oleh karena itu peneliti bermaksud mengukur keefektifan kedua latihan tersebut jika diterapkan pada siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Latihan circuit training efektif meningkatkan daya tahan.
2. Interval training efektif meningkatkan daya tahan.
3. Rendahnya daya tahan pada siswa dapat menyebabkan kelelahan yang berarti ketika melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak mengalami perluasan serta pelebaran masalah, maka penulis membatasi penelitian ini pada permasalahan berikut:

1. Peningkatan daya tahan siswa melalui latihan circuit training dan interval training.
2. Latihan circuit training dan interval training yang dimaksud sudah di sesuaikan dengan kemampuan siswa dalam melakukan latihan.

3. Siswa yang dimaksud adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMPN 3 Citeureup.

D. Perumusan Masalah

Pengaruh Latihan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 3 Citeureup

Agar tidak meluasnya penjabaran yang diteliti, maka pada penulisan ini yang tercangkup sebagai berikut :

1. Apakah latihan circuit training dapat mempengaruhi peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler olahraga?
2. Apakah interval training dapat mempengaruhi peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler olahraga?
3. Apakah circuit training lebih efektif dari interval training untuk meningkatkan daya tahan siswa ekstrakurikuler olahraga?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang, fokus masalah, serta perumusan masalah, maka penelitian ini berguna sebagai berikut :

1. Bagi penulis

Dapat mengetahui seperti apa pengaruh latihan circuit training dan interval training untuk meningkatkan daya tahan siswa.

2. Untuk SMPN 3 Citeureup

Sebagai bahankajian tentang pentingnya berolahraga dan juga bagaimana cara yang baik meningkatkan daya tahan siswa, selain itu sebagai bahan kajian mengenai latihan circuit training dan interval training, serta menambah wawasan bagi guru dan murid.

3. Untuk Universitas Negeri Jakarta

Sebagai bahan referensi untuk para mahasiswa yang sedang meneliti dan menambah wawasan.

