

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gerak merupakan aktivitas yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dalam kehidupannya selalu bergerak dalam beraktivitas untuk mewujudkan tujuan yang akan dicapai. Oleh sebab itu, untuk mencapai tujuan yang diinginkan, kemampuan gerak (motorik halus maupun motorik kasar) dan keluwesan beraktivitas sangat dibutuhkan. Agar dapat mengurus diri sendiri dan aktivitas lainnya perlu adanya kesetabilan antara gerak motorik dan gerak sensorik yaitu adanya koordinasi antara motorik halus dengan motorik kasar dengan baik. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan hidup kemampuan gerak motorik harus betul-betul dikuasai agar dapat beraktivitas dengan baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti atau kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani yang dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Selain itu, menurut Djoko P I (2002) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berlebihan. Salah satu komponen yang terdapat pada

kebugaran jasmani adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan adalah suatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Latihan daya tahan adalah latihan ditingkat *aerobic* artinya  $O_2$  masih cukup untuk meladeni intensitas latihan yang dilakukan Harsono dalam Wiguna (2012:28). Daya tahan sangat berkaitan dengan sistem kerja jantung, dengan jantung yang besar maka darah yang di pompa akan semakin besar keseluruh tubuh, dan dengan dinding jantung yang kuat akan memompa darah dengan cepat keseluruh tubuh. Dengan demikian, maka di butuhkan latihan yang baik untuk daya tahan yang baik

Volume oksigen maksimal atau  $VO_2Max$  adalah suatu pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui daya tahan jantung yang juga merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani. Menurut Fox (1988), bahwa untuk mengembangkan daya tahan dapat digunakan beberapa metode antara lain: 1) *Countinus training*, 2) *Interval training*, 3) *Circuit training*, dan 4) *Cross country*. Menurut Sharkey (1996:105), latihan daya tahan itu memiliki jenis latihan yang berbeda dalam setiap pembentukan  $VO_2max$ . Pelatih harus mengerti benar siswanya dalam meningkatkan performa latihan, dimana mereka akan mengalami titik kejenuhan dalam latihan. Untuk itu, pelatih harus tahu latihan daya tahan yang dapat di gunakan untuk mengurangi tingkat kejenuhan tersebut. Dalam hal ini metode yang digunakan adalah dengan metode *circuit training* yang dapat mengkombinasikan berbagai bentuk latihan seperti, kekuatan, kecepatan, dan komponen lainnya dalam satu bentuk latihan. Sedangkan metode yang kedua adalah *interval training*, yaitu

berlari dengan *interval* yang diberikan dapat membuat anak lebih fokus. Dalam hal ini berlari adalah salah satu gerakan yang dilakukan dengan kecepatan gerak dan ada saat dimana tubuh berada diudara. Berlari dalam *interval training* digunakan untuk meningkatkan daya tahan, selain berlari latihan interval juga bisa dilakukan diantaranya dengan berenang, *skipping*, *jogging*, dll.

Semua cabang olahraga termasuk olahraga permainan bolabasket sangat memerlukan daya tahan yang baik sesuai dengan intensitas dan kapasitas kecabangan masing masing, Oleh sebab itu, maka daya tahan memiliki peranan yang sangat penting dalam mempertahankan ketetapan *skill* yang dimiliki didalam penguasaan teknik-teknik dalam bermain bolabasket, karena jika daya tahan yang dimiliki kurang, maka teknik tidak akan berpengaruh dan strategi pun tidak akan berjalan dengan baik, maka perlu adanya penelitian tentang daya tahan dalam permainan bolabasket agar mampu ditingkatkan atau diperbaiki melalui *treatmen-treatmen circuit training* dan *interval training*. Ini dilakukan karena setelah berlatih sekian tahun daya tahan anak yang mengikuti *ekstrakurikuler* bolabasket tetap pada kondisi baik, dan tidak mengalami masalah yang berarti, karena idealnya setelah latihan maka tidak ada siswa yang memiliki daya tahan yang sedang apalagi kurang, karena anak yang mengikuti latihan seharusnya mempunyai daya tahan yang baik dan baik sekali.

Ternyata setelah dilakukan tes awal diketahui bahwa dari seluruh siswa yang mengikuti tes lari multi tahap ( *Bleep test*) masih banyak siswa yang

mempunyai tingkat daya tahan sedang, kurang, bahkan sangat kurang. Semua dapat dilihat dari periode nafas yang tidak teratur, lari yang sudah tidak terarah, kadang cepat kadang lambat yang menyebabkan anak tidak mampu lagi mengejar tanda bunyi sehingga tidak bisa melanjutkan tes. Ini sangat disayangkan karena sebagian besar anak banyak yang mengalami kelelahan akut masih berada pada level-level awal tes. Padahal saat sebelum siswa melakukan tes multi tahap, mereka tidak diperkenankan melakukan kegiatan-kegiatan berat yang dapat mengganggu jalannya tes, dan siswa diberikan sarapan agar mempunyai energi yang cukup dalam melakukan tes. Ini menjadi penting karena hasil dari melakukan tes lari multi tahap mempengaruhi hasil akhir termasuk dalam pembagian kelompok. Tes ini menjadi sangat penting karena dapat mengukur tingkat daya tahan anak. Daya tahan sangat penting karena permainan bolabasket yang dilakukan siswa dimainkan dalam empat *quarter*, maka latihan dibuat agar mereka mampu bertahan pada tiap-tiap *quarter* tersebut, ini diberikan agar tidak ada siswa yang mengalami kelelahan yang berarti di dalam bermain karena dalam permainan bolabasket pergantian pemain tidak dibatasi dan boleh digantikan kapan pun bila daya tahan pemain menurun, ini untuk menjaga daya tahan siswa. Dari daya tahan yang ada pada pemain juga sirkulasi sangatlah penting untuk memberikan *recovery* pada daya tahan yang menurun agar kembali membaik karena dapat mempengaruhi teknik dan strategi. Jika teknik dan strateginya baik maka permainan akan menjadi lebih baik dan pemain tersebut akan dimasukkan kembali.

Oleh sebab itu, maka penulis merasa perlu melakukan penelitian dalam bentuk latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2Max$  tentang” Pengaruh *Circuit Training* Dan *Interval Training* Terhadap Hasil  $VO_2Max$  Siswa *Ekstrakurikuler* Bolabasket Di SMP N 23 Bandar Lampung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Latarbelakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah.

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih kurangnya tingkat daya tahan ( $VO_2Max$ ) siswa yang mengikuti *Ekstrakurikuler* bolabasket
2. Akibat masih kurangnya tingkat daya tahan ( $VO_2Max$ ) siswa yang mengikuti *Ekstrakurikuler* bolabasket, maka tingkat konsentrasi siswa pun menjadi terganggu

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan latarbelakang masalah maka di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Seberapa besar latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan  $VO_2max$  pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung?
2. Seberapa besar latihan *interval training* berpengaruh terhadap peningkatan  $VO_2max$  pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung?
3. Apakah ada perbedaan antara kelompok latihan interval dan latihan sirkuit terhadap peningkatan  $VO_2max$  pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung?

#### **D. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas agar masalah yang akan dibahas tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada masalah “Pengaruh *Circuit training* dan *Interval training* yang dilanjutkan dengan mengukur daya tahan siswa pada ekstrakurikuler bolabasket SMP N 23 Bandar Lampung

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh *interval training* terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung
3. Untuk mengetahui perbedaan dari model latihan sirkuit dan latihan interval dan manakah yang lebih baik dan efektif terhadap peningkatan  $VO_2Max$  pada siswa SMP N 23 Bandar Lampung

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, *circuit training* dan *interval training* bisa dijadikan acuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan interval dan latihan sirkuit terhadap  $VO_2Max$
2. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan  $VO_2Max$  siswa

3. Bagi pengajar dan pelatih, memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai *circuit training* dan *interval training*