

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan Jasmani menurut Seaton (1974) adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia. Pendidikan Jasmani mempunyai keunikan dibandingkan dengan pendidikan yang lain, yaitu memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial yang lebih besar untuk diwujudkan dalam praktik pengajaran. Pendidikan Jasmani adalah satu aspek dari pendidikan yang mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Salah satu kegiatan yang ada dalam ekstrakurikuler di SMA Kosgoro adalah cabang olahraga bola voli. Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Dalam tujuan ekstrakurikuler bola voli sebagai media penyaluran bakat dan minat yang pada akhirnya pembinaan prestasi, ekstrakurikuler bola voli berupaya melatih siswa menguasai keterampilan yang menunjang dalam permainan bola voli. Keterampilan-keterampilan itu berupa keterampilan dasar seperti passing bawah, passing atas, smash, servis bawah, servis atas, blocking dan lainnya. Penguasaan keterampilan bola voli diperlukan agar permainan dapat berjalan dengan baik.

Untuk mempelajari keterampilan gerak tersebut diperlukan komponen kondisi fisik yang baik yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, fleksibilitas, daya tahan otot, daya tahan jantung, ketepatan, keseimbangan dan koordinasi. Selain itu untuk dapat meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani seseorang sehingga menunjang pencapaian prestasi siswa dalam bidang olahraga, seorang pendidik harus mempunyai wawasan yang luas. Pendidik juga harus mengerti tentang teori dan metodologi latihan yang akan mendukung prestasi siswa. Hal ini membuktikan bahwa seorang pendidik harus mengikuti perkembangan dunia olahraga yang semakin hari semakin modern dalam proses mengajar dan melatih siswa untuk berprestasi dan berkarva. Harsono (1988:99) menielaskan bahwa “riset dalam berbagai bidang olahraga turut mendukung pengayaan dalam teori dan metodologi dalam latihan. Demikian pula, berbagai disiplin dan sub disiplin ilmu yang

erat hubungannya dengan olahraga telah dilibatkan untuk mendukung teori tersebut”.

Berdasarkan uraian di atas, maka latihan penting bagi siswa. Harsono (1988:101) mengatakan bahwa, *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau berkarya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Agar latihan tersebut dapat meningkatkan prestasi bola voli siswa maka ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Dari empat aspek latihan di atas, ternyata latihan fisik memang memegang peranan yang sangat penting. Hal ini bisa dimengerti karena kondisi fisik merupakan dasar untuk dapat mengikuti latihan selanjutnya dengan baik, seperti yang dikatakan oleh Harsono (1988:100) bahwa perkembangan kondisi fisik menyeluruh amatlah penting, tanpa kondisi fisik yang baik siswa tidak akan bisa mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

Ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan, yaitu kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, reaksi, stamina, fleksibilitas, daya tahan baik daya tahan otot dan daya tahan jantung, ketepatan, keseimbangan dan koordinasi. Pada dasarnya, dari sekian komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan tersebut seorang siswa paling tidak harus mempunyai daya tahan, terutama daya tahan kardiovaskuler (jantung) tanpa daya tahan tersebut akan sulit untuk bisa mengembangkan kondisi fisik selanjutnya dengan baik. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa daya tahan merupakan faktor dasar

dan modal bagi setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan tubuhnya guna meraih prestasi yang diinginkan.

Daya tahan jantung (cardiovaskuler) adalah kemampuan mengkonsumsi oksigen tertinggi selama kerja maksimal. Daya tahan jantung (cardiovaskuler) digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran aerobik seseorang, kemudian juga dapat digunakan sebagai indikator penentuan beban latihan, sehingga dapat menggambarkan tenaga maksimal yang dapat dikerahkan secara maksimal saat berlomba. Sebenarnya setiap orang sudah mempunyai daya tahan akan tetapi daya tahan ini sifatnya relatif, maksudnya adalah daya tahan yang kita miliki kemungkinan besar tidak sama dengan daya tahan yang dimiliki orang lain. Hal ini disebabkan oleh banyak hal, di antaranya postur tubuh, usia, dan juga kebiasaan gerak yang dilakukan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMA Kosgoro Lampung Timur dalam pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli, bahwa faktor penyebab belum maksimalnya prestasi siswa cabang bola voli adalah kurangnya kemampuan siswa untuk mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama, sehingga sering sekali saat latihan atau pertandingan yang membutuhkan set panjang akan terlihat penurunan performa permainan siswa. Hal ini jelas sangat merugikan bagi tim, teknik yang baik tanpa daya tahan yang tinggi akan sangat berpengaruh terhadap prestasi yang dicapai siswa.

Peneliti mengidentifikasi penyebab masih rendahnya daya tahan siswa dalam jangka waktu yang relatif lama adalah karena masih kurang seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain dengan latihan kondisi fisik. Latihan dominan yang diberikan pada siswa ekstrakurikuler bola

voli hanyalah berfokus pada latihan pengembangan teknik bermain bola voli, sedangkan latihan kondisi fisik hanya terbatas dengan latihan-latihan ringan tanpa adanya latihan yang lebih khusus guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Padahal baik latihan teknik dasar maupun kondisi fisik keduanya adalah penting untuk latihan peningkatan awal, sehingga tercapailah prestasi yang optimal.

Latihan yang sistematis dengan perencanaan jangka pendek maupun jangka panjang terkait peningkatan unsur-unsur kondisi fisik yang akan menunjang peningkatan prestasi siswa adalah sangat penting. Perbaikan unsur kondisi fisik dominan pada permainan bola voli, seperti daya tahan, power, ketepatan, kelentukan akan sangat berpengaruh terhadap prestasi yang diharapkan. Dengan demikian pendidik harus mengusahakan program latihan terbaik dalam penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental sesuai dengan prinsip-prinsip pelatihan. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa daya tahan jantung merupakan unsur kondisi fisik mendasar yang seharusnya dimiliki siswa agar dapat mengembangkan kemampuan maksimalnya. Maka akan sangat ideal jika ditentukan suatu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan jantung siswa. Fox (1988) dalam Suharjana (2004:67) berpendapat bahwa untuk meningkatkan daya tahan jantung dapat digunakan beberapa metode antara lain: 1) *continuous training*, 2) *interval training*, dan 3) *circuit training*. Dari beberapa metode latihan yang dapat digunakan, peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh yang diberikan jika diberikan perlakuan berupa latihan *interval training* ataupun *circuit training* kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. *Interval training* atau latihan berselang merupakan latihan yang bercirikan adanya interval kerja diselingi interval istirahat

(*recovery*). Sedangkan *circuit training* merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Interval Training* dan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung (*Cardiovascular*) Pada siswa Ekstrakurikuler Bola voli SMA Kosgoro Lampung Timur Tahun Pelajaran 2010/2011”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan siswa untuk mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama
2. Masih rendahnya daya tahan jantung (*cardiovaskuler*) pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Kosgoro Lampung Timur.
3. Masih kurang seimbang program latihan pada ekstrakurikuler bola voli antara pemberian materi dan latihan kondisi fisik.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian pada mengetahui pengaruh *interval training* dan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) dengan sampel penelitian seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh dari latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur?
2. Apakah ada pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur?
3. Manakah dari kedua jenis latihan yang memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur?
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur?
3. Untuk mengetahui jenis latihan mana yang memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap peningkatan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi kepada guru Pendidikan Jasmani dan siswa dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan daya tahan jantung (*cardiovascular*) pada siswa ekstrakurikuler bola voli.
2. Bagi peneliti lainnya menjadi bahan informasi peneliti untuk kepentingan penelitian berikutnya.
3. Sebagai latihan pertimbangan bagi guru/pelatih untuk menggunakan *interval training* dan *circuit training* untuk meningkatkan daya tahan jantung (*cardiovascular*) bagi siswa.

G. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian tentang istilah dalam penelitian ini, maka dijelaskan mengenai beberapa istilah agar para pembaca dapat memahami dengan jelas sehingga tidak timbul salah pengertian.

1. Latihan, menurut Harsono (1988:101) adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya.
2. *Interval training*, menurut Suharjana (2004: 68) merupakan latihan yang bercirikan adanya interval kerja diselingi interval istirahat (*recovery*).
3. *Circuit training* menurut Suharjana (2004: 69) merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir.
4. Daya tahan, menurut Harsono (1988:155) adalah keadaan atau sesuatu kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dengan waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan pekerjaan tersebut.

5. Daya tahan jantung, menurut Dede Kusmana (1997:37) adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.
6. Permainan bola voli menurut Suharno HP (1985 : 1) adalah cabang beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Maksud dan tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan.