I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang berasal dari negara Korea yang memiliki karakteristik tersendiri dibandingkan dengan beladiri lainnya seperti Pencak Silat, Judo, Karate, Hapkido, Gulat, Jujitsu dan Kungfu. Adapun karakteristik dari taekwondo meliputi jurus (*Taegeuk / Poomsae*), teknik pemecahan benda keras (*Kyupka*) dan pertarungan (*Kyorugy*). *Kyurugy* adalah salah satu nomer taekwondo yang mengarah pada pertandingan yang membutuhkan aspek fisik, mental dan tehnik.

Aspek fisik yang di utamakan adalah kekuatan dan kecepatan tendangan (power), kekuatan otot perut, kekuatan otot tangan, kelincahan, keseimbangan dan yang paling utama daya tahan umum atau jantung paru-paru peredaran darah (*Cardio Vasculer Respiratory Endurance*). Untuk meningkatkan daya tahan umum, perlu adanya latihan yang rutin, sistematis dan berkelanjutan. Menurut Bompa dalam modul Heru Sulistianta (2013:29) latihan fisik yang dilakukan dengan sistematis, berulang-ulang dan terprogram akan memberi dampak positif bagi tubuh salah satunya adalah jantung akan membesar, lebih kuat, penambahan volume dan curah jantung. Jantung yang membesar dan volume oksigen yang baik makan akan mempengaruhi kemampuan darah dalam membawa oksigen keseluruh tubuh.

“ Latihan daya tahan adalah latihan ditingkat aerobic artinya O2 masih cukup untuk meladeni intensitas latihan yang di lakukan”, Harsono (2012 : 28). Daya tahan sangat berkaitan dengan system kerja jantung, dengan jantung yang besar maka darah yang dipompa akan semakin besar keseluruh tubuh, dan dengan diding jantung yang kuat akan memompa darah dengan cepatkeseluruh tubuh. Dengan jantung yang membesar dan volume oksigen yang baik karena latihan sitematis tersebut maka kondisi tubuh mampu untuk bertanding dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pertandingan tersebut, hal ini di sebut dengan Daya tahan jantung paru – paru

Beberapa jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan umum selama ini antara lain *Interval training, fartlek,* lari jarak jauh *(marathon),* bersepeda, *circuit training* dan *cross country* merupakan jenis latihan untuk daya tahan (Paulus Levinus Pesrnay, 2004) . Menurut Sharkey dalam *Coaches Guide To Sport Physiilogy* (1999:105), latihan daya tahan itu memiliki jenis latihan yang berbeda dalam setiap pembentukan VO_2Max. Pelatih harus mengerti benar atletnya dalam meningkatkan performa latihan, dimana mereka akan mengalami titik kejenuhan dalam latihan. Untuk itu, pelatih harus tahu latihan daya tahan yang dapat digunakan untuk mengurani tingkat kejenuhan tersebut. Beberapa jenis latihan yang digunakan dalam meningkatkan daya tahan yaitu, *interval, fartlek, circuit training,* dan *cross country*. Keberhasilan untuk mencapai prestasi yang maksimal harus di dasari oleh latihan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan kenyataan di lapangan bahwa banyak atlet yang masih mengalami kelelahan saat bertanding di tandai dengan tersengal-sengal yang mengakibatkan konsentrasi menurun, kelelahan yang pada umumnya membutuhkan waktu yang lama untuk proses pemulihan,. Berdasarkan masalah tersebut volume oksigen maksimal (VO_2Max) pada siswa kurang baik . VO_2Max dapat dibentuk melalui latihan daya tahan. Menurut Bompa (2002:249) bahwa VO_2Max memainkan peran yang sangat penting dalam kemempuan performa atlet. VO_2Max yang baik akan mempengaruhi kinerja atlet yang dapat bekerja secara lebih akurat tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk membandingkan jenis latihan yang baik dalam meningkatkan VO_2Max . Metode latihan yang dipilih adalah latihan *circuit* dan latihan *cross country* karena latihan *circuit* mengkombinasikan berbagai bentuk latihan seperti kekuatan, kecepatan, dan komponen lainnya dalam satu bentuk latihan. Sedangkan metode latihan *cross country* yaitu berlari di alam bebas dengan tujuan untuk menghilangkan kebosanan dalam latihan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis mengadakan penelitian tentang" Pengaruh Latihan *Circuit* dan Latihan *Cross Cauntry* Terhadap Peningkatan VO_2Max pada Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo di SMA Negeri 1 Seputih Banyak".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain :

1. Peningkatan VO_2Max (daya tahan jantung) sangat dipengaruhi oleh intensitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang (dengan penambahan jumlah beban latihan) dalam latihan *circuit* ataupun dalam latihan *cross country*.
2. Perbandingan latihan *circuit* dengan latihan *cross country* terhadap peningkatan VO_2Max menggunakan "*Test Lari 15 Menit*" (Test Balke).
3. Ketika siswa mengalami kelelahan pada umumnya membutuhkan relatif lama untuk pemulihan atau *recoveri.*

C. Rumusan Masalah

Permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *circuit* terhadap VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 1 Seputih Banyak?
2. Seberapa besar pengaruh latihan cross cauntry terhadap VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 1 Seputih Banyak?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *circuit*, latihan *cross country* dan kelompok kontrol terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 1 Seputih Banyak?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit* terhadap VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 1 Seputih Banyak
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *cross cauntry* terhadap VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 1 Seputih Banyak.
3. Untuk mengetahui manakah yang signifikan pengaruhnya antara latihan *circuit* dan latihan *cross cauntry* terhadap VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMA Negeri 1 Seputih Banyak.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi pelatih

   Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan latihan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran serta dapat memfariasikan latihan untuk alternatif latihan yang tidak monoton.

2. Bagi Program Study

   Penelitian ini dapat di jadikan sebagai salah satu acuan dalam test VO_2Max bagi calon mahasiswa dan juga sebagai salah satu kajian ulang mengenai peran ilmu dasar kepelatihan, dalam menunjang peningkatan VO_2Max.

3. Bagi Sekolah

   Penelitianini bermanfaat untuk pemberian latihan ke ektrakurikuler untuk meningkatkan VO_2Max siswa