

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk bergerak, oleh karena itu tidak boleh melawan kodratnya dengan tidak bergerak dan tidak beraktivitas. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bergerak diantaranya adalah memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, menguatkan paru-paru, menguatkan otot, tulang dan jaringan-jaringan penghubung, selain itu dengan bergerak dapat membuat badan lebih sehat dan bugar. Jika manusia kurang bergerak, dapat menimbulkan berbagai penyakit, diantaranya akan mengalami hipokinetik.

Hipokinetik merupakan penyakit yang berhubungan dengan kurang gerak (*inactivity*). Kehidupan sehari-hari yang kurang aktif bergerak atau berolahraga menjadi faktor resiko terjadinya penyakit hipokinetik. Penyakit hipokinetik ini bermacam-macam mulai dari obesitas, tekanan darah tinggi, kekakuan pembuluh darah, sakit punggung bagian bawah, dan sebagainya. Apabila kondisi tersebut terus berlanjut maka dapat menimbulkan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh, yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada jaringan atau organ tubuh. Proses penurunan fungsi organ tubuh ini dapat disebabkan oleh penuaan dan gaya hidup tidak sehat.

Pada perkembangan zaman yang semakin maju saat ini, penderita penyakit hipokinetik dan degeneratif semakin meningkat setiap tahun. Jadi dapat dikatakan bahwa hipokinetik ini merupakan gaya hidup manusia yang disebabkan karena kemajuan teknologi yang membantu manusia dalam mengatasi masalah-masalah yang membutuhkan aktivitas fisik. Sehingga manusia merasa mudah dan kemampuan fisik tidak diperlukan lagi. Banyak bergerak adalah cara yang sangat ampuh untuk mengatasi hal tersebut. Rutin berolahraga ataupun sekedar berjalan ke tempat yang akan dituju merupakan hal-hal yang dapat dilakukan.

Berbagai macam kegiatan fisik dapat dilakukan untuk mencegah penyakit hipokinetik dan degeneratif, mulai dari yang ringan seperti berjalan, jogging, melakukan pekerjaan sehari-hari maupun aktifitas yang berat seperti melakukan fitness dan lain-lain. Kegiatan fisik tersebut bermanfaat untuk menjaga fungsi organ tubuh, supaya kondisi tubuh tetap sehat dan bugar. Ada berbagai jenis latihan yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan daya tahan, diantaranya yaitu *circuit training*, *fartlek*, lari kontinu, dan *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat (Harsono, 1988:156). *Interval training* adalah cara latihan yang penting dimasukan dalam program latihan. Beberapa keuntungan yang diperoleh dengan menggunakan *interval training* dibandingkan dengan model latihan lainnya yaitu (Junusul Hairy, 2010:3.28) :

- a) pengontrolan latihan lebih teliti,
- b) lebih sistematis karena memungkinkan seorang pelatih lebih mudah untuk mengetahui kemajuan dari hari-kehari,
- c) peningkatan potensi energi lebih cepat daripada metode *conditioning* lainnya,
- d)

program latihan dapat dilakukan hamper dimana saja dan tidak memerlukan peralatan khusus. Banyak pelatih yang menggunakan *interval training* untuk melatih daya tahan dan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya (Junusul Hairy, 2010:1.15). Dengan memiliki kebugaran jasmnai yang baik akan dapat melakukan aktivitas lebih lama dan lebih efisien dibandingkan dengan orang yang kebugaran jasmaninya rendah. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan daya tahan atau kemampuan $VO_2 max$, karena daya tahan merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani. $VO_2 max$ merupakan daya tangkap aerobic maksimal, menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama beraktivitas atau latihan (Suranto2008:118).

Kebugaran jamsani dan daya tahan juga memiliki peranan yang sangat penting dalam dunia pendiddikan, karena mempengaruhi kualitas seorang peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat berkonsentrasi selama proses pembelajaran dan menerima materi yang diberikan. Akan tetapi pada kenyataannya tidak demikian, berdasarkan obeservasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 3 Negeri katon Pesawaran peneliti memperoleh fakta bahwa kebugaran jasmani siswa masih sangat rendah, hal tersebut dapat dilihat dari siswa yang cepat lelah saat mengikuti pembelajaran, kurang respon pada saat diberikan instruksi atau dipanggil, bahkan banyak siswa yang mngantuk pada saat jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan Fakta-fakta tersebut, yang peneliti dapatkan selama observasi, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih sangat rendah. Sehingga perlu dikaji lagi bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kebugaran Jasmani Dan VO_2 Max Siswa Kelas IX SMP Negeri Katon Pesawaran”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Banyak siswa yang sudah mengantuk pada saat jam pelajaran pagi, hal tersebut dimungkinkan karena kebugaran jasmani dan daya tahan siswa yang masih sangat rendah.
2. Banyak siswa yang merasa cepat lelah pada saat mengikuti jam pelajaran khususnya mata pelajaran penjaskes, hal tersebut dimungkinkan karena kebugaran jasmani dan daya tahan siswa yang masih sangat rendah.
3. Banyak siswa yang kurang merespon pada saat diberikan instruksi atau dipanggil, hal tersebut dimungkinkan karena kebugaran jasmani dan daya tahan siswa yang masih sangat rendah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh *interval training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015?
2. Apakah ada pengaruh *interval training* terhadap $VO_2 max$ siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui besarnya pengaruh *interval training* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015.
2. Untuk mengetahui besarnya pengaruh *interval training* terhadap $VO_2 max$ siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Tahun 2014/2015.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk peneliti, dan memberikan informasi tentang model latihan yang baik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan $VO_2 max$. Dan dapat dijadikan acuan guru pendidikan jasmani, bahwa kebugaran jasmani dan $VO_2 max$ dapat ditingkatkan dengan model latihan *interval training*.

2. Bagi Sekolah

Metode latihan *interval training* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah, khususnya ekstrakurikuler bidang olahraga, yang bertujuan untuk

meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan $VO_2 max$ siswa dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa.

3. Bagi Prodi Penjaskesrek

Penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan sebagai bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.