

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi ini, Indonesia tak henti-hentinya bersaing dengan bangsa lain di tingkat Internasional, terutama di dunia olahraga. Prestasi yang di raih di kanchah Internasional membangun semangat Indonesia untuk lebih produktif lagi dalam mencari dan menanam bibit-bibit unggul di semua cabang olahraga.

Pada cabang olahraga karate khususnya di berbagai universitas persaingan sangatlah ketat di Jakarta Universitas Negeri Jakarta (UNJ) adalah salah barometer terahirnya atlet-atlet berprestasi, melihat adanya pekan olahraga mahasiswa daerah (POMDA) UNJ selalu unggul dalam perolehan medali.

Berdasarkan fenomena yang ada pada setiap pertandingan karate di tingkat nasional (POMNAS), dimana *performance* atlet karate UNJ cenderung menurun pada saat semi final maupun sampai final yang di tandai dengan kelelahan fisik yang mengakibatkan serangan pada atlet (kumite) dan gerakan (kata) yang dilakukan tidak efektif sehingga serangan maupun gerakannya tidak maksimal.

Kondisi tersebut cukup menggambarkan bagaimana kemampuan fisik sangat menentukan *performance* anggota KOP karate UNJ. Sehingga sudah seharusnya pelatih (*coach*) hendaknya membuat model latihan yang lebih menekankan pada persoalan kondisi fisik atlet khususnya peningkatan kapasitas vital paru.

Kapasitas vital paru adalah jumlah udara maksimal pada ekspirasi yang kuat setelah inspirasi maksimal. Salah satu bentuk latihan peningkatan kapasitas vital paru adalah dengan melakukan program latihan (*jogstride*) yakni dengan meningkatkan komponen fisiknya daya tahan (*endurance*). Tujuan peningkatan *endurance* ini agar atlet karate UNJ lebih memaksimalkan daya tahan fisik karena dalam satu sesi pertandingan para atlet minimal dapat melaksanakan 3 sampai 4 kali pertandingan.

Peningkatan kapasitas vital yang dilakukan dengan melakukan latihan *joggstride* yang bertujuan agar peningkatan fisik terutama pada komponen fisik daya tahan dapat membaik. Dengan melakukan latihan *joggstride* diharapkan atlet tidak bosan karena metodenya tidak monoton dan memungkinkan atlet bisa merasakan efek pada peningkatan daya tahan fisik, melihat dan meninjau bahwa olahraga karate sangat menekankan pada daya tahan fisik pada saat bertanding.

Peneliti mengambil sampel penelitian yaitu anggota KOP karate UNJ yang masih aktif bertanding karena anggota KOP karate yang masih aktif bertanding memiliki pola aktifitas yang teratur, dan peneliti mengambil masalah peningkatan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate. Salah satu faktor untuk meningkatkan kapasitas vital paru-paru adalah dengan berolahraga secara teratur. Oleh karena itu peneliti akan memberikan olahraga yaitu *joggstride* sebagai aktifitas fisik untuk membantu meningkatkan kapasitas vital paru-paru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, penulis menarik identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara meningkatkan fungsi organ tubuh pada manusia, anggota KOP karate UNJ ?
2. Apakah latihan *joggstride* dapat bermanfaat bagi anggota KOP karate UNJ ?
3. Apakah dengan mengikuti latihan *joggstride* dapat meningkatkan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ ?
4. Apakah ada perubahan kemampuan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ sebelum dan sesudah melakukan program latihan *joggstride* ?
5. Berapa besar pengaruh latihan *joggstride* terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ ?

6. Bagaimana hasil akhir pengaruh latihan *joggstride* terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ ?

C. Pembatasan Masalah

Agar penjabaran serta pembahasan yang diteliti tidak meluas, maka penulis memberikan batasan masalah yaitu:

Pengaruh latihan *joggstride* terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi dan telah dibatasi, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah Latihan *Joogstride* Memberikan Pengaruh Terhadap Peningkatan Kapasitas Vital Paru-Paru Pada Anggota KOP Karate UNJ ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *joggsrtide* terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada anggota KOP karate UNJ.
2. Dapat mengetahui bagaimana cara meningkatkan komponen fisik khususnya (endurance) dengan latihan *joggstride*.
3. Dapat melatih meningkatkan kapasitas vital paru menggunakan metode *joggstride* sesuai dengan spesifikasi cabang olahraga.
4. Dapat mengetahui kemampuan diri dan kelemahan diri sendiri terutama bagi atlet, pada kapasitas vital paru melalui latihan *joggstride*.
5. Menambah wawasan untuk para pelatih, fisioterapi dan atlet mengenai latihan *joogstride* yang benar dan bermanfaat bagi anggota KOP karate UNJ maupun atlet karate yang lain.