

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karate merupakan salah satu cabang olahraga/seni bela diri yang sama seperti seni bela diri lain seperti silat, kempo, kungfu, muatai dll, yang masing-masing memiliki ciri-ciri khas. Karate merupakan suatu seni bela diri dari timur yang dimulai di Pulau *Okinawa* (Jepang) pada beberapa abad yang lalu. Pada umumnya, karate lebih ditonjolkan dengan beberapa gerakan seperti gerakan serangan, belaan kaki serta tangan secara menyeluruh. Selain beberapa gerakan fisik yang ditonjolkan, olahraga karate dapat mengubah sikap mental seperti: pengendalian diri, berani, disiplin, dan cenderung memiliki sifat agresif yang tinggi (Fahmi, 2014).

Berdasarkan peraturan terbaru yang dikeluarkan WKF (World Karate-do Federation), nomor-nomor yang dapat dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu *kata* dan *kumite* dan dibedakan menurut jenis kelamin (putra dan putri) dan umur (pemula, kadet, junior dan senior). Pertandingan *kata* dibagi dalam dua nomor, yaitu : *kata* perorangan dan beregu, dan pertandingan *kumite* dibagi dalam kelas menurut berat badan, kelas bebas dan beregu. Waktu pertandingan untuk *kumite* senior putra adalah 3 (tiga) menit bersih dan untuk yang lain (putra/putri : pemula, kadet dan junior serta putri senior) adalah 2 (dua) menit bersih.

Adapun perincian nomor-nomor yang dipertandingan adalah sebagai berikut : 1. Putra (pemula, kadet, yunior dan senior)

a. *Kata* Perorangan.

b. *Kata* Beregu.

c. *Kumite* – 55 kg

d. *Kumite* – 60 kg

e. *Kumite* – 65 kg

f. *Kumite* – 70 kg

g. *Kumite* – 75 kg

h. *Kumite* – 80 kg

i. *Kumite* + 80 kg

j. *Kumite* Kelas Bebas

k. *Kumite* Beregu

2. Putri (pemula, kadet, yunior dan senior)

a. *Kata* Perorangan

b. *Kata* Beregu

c. *Kumite* – 48 kg

d. *Kumite* – 53 kg

e. *Kumite* – 60 kg

f. *Kumite* + 60 kg

g. *Kumite* Kelas Bebas

h. *Kumite* Beregu

Setiap kategori (*kata* dan *kumite*) memiliki karakteristik berbeda-beda, baik dalam pelaksanaan maupun penilaiannya. Perbedaan tersebut tidak hanya terletak pada itu saja tetapi juga pada analisis kebutuhan energi, komponen biomotor fisik yang dominan, bentuk dan metode latihan yang mendukung serta materi yang dilatihkan.

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena dasar dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain. Menurut Irawadi (2011: 34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”. Sedangkan daya tahan menurut (sukadiyanto,2011:60) istilah daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktifitas atau kerja.

Menurut Husein Argasmita (2007) daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau aktifitas olahraga dalam jangka waktu lama tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti. Daya tahan akan relatif lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkan memiliki tubuh yang mampu melakukan aktifitas terus menerus dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktifitas yang bersifat cepat (Tohir Cholik dan Ali Maksum, 2007:54) Daya tahan atau ketahanan tubuh merupakan kemampuan kerja otot menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khususnya kemampuan

daya tahan *aerobik* untuk memanfaatkan energi selama latihan atau beraktivitas Sukadiyanto (2011: 83). Daya tahan dalam dunia olahraga merupakan kemampuan yang dimiliki oleh jaringan otot dalam tubuh selama berkegiatan yang memanfaatkan kemampuan daya tahan untuk mencegah kelelahan selama aktivitas tubuh berlangsung. Daya tahan sangat berkaitan dengan lamanya aktivitas yang dilakukan, yakni semakin tinggi aktivitas, maka semakin meningkat juga kemampuan system kerja otot setiap olahragawan. Oleh karena itu, kemampuan daya tahan yang baik sangat penting untuk dimiliki oleh setiap olahragawan. Penyusunan program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan yang di latih agar kemampuan tersebut meningkat dan penyusunan tersebut tidak lepas dari adanya tujuan dari program latihan Sukadiyanto (2011: 87).

Jika ditelaah dari aktivitas kerja otot, daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan aktivitas kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan aktivitas kerja organ tubuh dalam jangka waktu yang tertentu Sukadiyanto, (2011: 60).

Menurut Sukadiyanto (2010: 60) pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan

selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan selalu berkaitan erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti dia memiliki ketahanan yang baik

Daya tahan terbagi menjadi dua yaitu daya tahan umum dan daya tahan khusus (Armstrong, 2011). Daya tahan *Aerobik* adalah aktivitas yang memerlukan bantuan oksigen (O₂). *Anaerobik* adalah aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen. *Anaerobik* laktik cirinya selama aktivitas berlangsung menghasilkan asam laktat, sedang yang alaktik tidak menghasilkan asam laktat selama berlangsung aktivitas. Daya tahan *aerobik* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 (tiga) menit secara terus menerus. Daya tahan *anaerobik* laktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu antara 10 detik sampai 120 detik. Sedang daya tahan *anaerobik* alaktik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dengan intensitas maksimal dalam jangka waktu kurang dari 10 detik.

Latihan interval dapat meningkatkan kemampuan kinerja fisik sebagaimana dikatakan oleh Bayati dalam (Rafa 2016: 93) “bentuk pelatihan ini telah ditemukan untuk memperbaiki indikator kapasitas fisik seperti pengangkutan laktat dari darah, penyerapan oksigen maksimal, kekuatan *aerobik* maksimal”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Pada saat latihan atau bertanding hanya difokuskan pada variasi teknik padahal daya tahan sangat berperan penting pada *kumite*.
2. Daya tahan belum diperhatikan oleh pelatih, sehingga stamina karateka masih belum maksimal.
3. Pada saat melakukan *kumite* karateka terlalu cepat kelelahan sehingga Teknik yang digunakan menjadi tidak maksimal dan menjadi serangan yang sia-sia karena berpotensi tidak mendapatkan poin.
4. Pada saat sesi latihan karateka kurang memperhatikan instruksi pelatih sehingga mengakibatkan stamina karateka kurang maksimal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka untuk menghindari terjadinya penafsiran yang beragam perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Untuk itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada “Perbandingan Pengaruh *Interval training Aerobic* dan *Anaerobic* Terhadap Keterampilan menyerang Karateka Dojo PTI Kota Bekasi”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh *interval training aerobic* terhadap daya tahan karateka?
2. Adakah pengaruh *interval training anaerobic* terhadap daya tahan karateka?
3. Apakah *interval training aerobic* lebih baik dari pada *interval training anaerobic* terhadap daya tahan karateka?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan wawasan pengetahuan tentang “Pengaruh Perbandingan *Interval training Aerobic* dan *Anaerobic* Terhadap Keterampilan menyerang Karateka Dojo PTI Kota Bekasi”
2. Bagi pelatih agar dapat digunakan sebagai acuan cara melatih Keterampilan menyerang karateka
3. Bagi atlet agar dapat mengetahui cara meningkatkan Keterampilan menyerang karateka.