

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga sangatlah maju dan pesat perkembangannya, salah satunya adalah olahraga bela diri karate. Berdasarkan observasi penulis selain peminat yang sangat banyak, dari usia dini hingga dewasa / orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, berbadan gemuk atau kurus, bertubuh tinggi atau pendek, maka tempat latihan (*dojo*) tidak lagi diruang tertutup atau gedung-gedung melainkan sudah sering dijumpai berlatih diruang-ruang terbuka, misalnya di fasilitas umum perumahan, lapangan warga perkampungan, halaman sekolah, halaman perusahaan, dan lain-lain. Dan dari berbagai kondisi tersebut, tujuan utama mereka berlatih kebanyakan hanya sekedar ingin menguasai ilmu bela dirinya saja tanpa peduli seberapa besar manfaat olahraga itu sendiri terhadap Tingkat Kebugaran Jasmaninya (VO_2Max).

Menurut Irianto (2000) VO_2Max adalah suatu sistem tubuh yang berfungsi membawa oksigen dalam darah keseluruhan jaringan aktif dalam satuan ml/kg bb/menit. Dengan nilai VO_2Max yang tinggi, fungsi tubuh seseorang dalam mentransfer oksigen menjadi lebih baik. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang salah satunya dipengaruhi oleh kapasitas aerobik maksimal Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max) (Thoden Suranto, 2008)

Menurut Ferriyanto (2010) VO_2Max adalah sistem tubuh yang mengangkut oksigen oleh darah yang dipompa dari paru-paru menuju jaringan otot, sehingga

seseorang yang sering berlatih atau berolahraga kemungkinan memiliki stamina yang baik dengan memiliki nilai VO_2Max lebih tinggi dengan demikian orang tersebut dapat melakukan latihan yang lebih berat serta mempunyai daya konsentrasi yang lebih tinggi. Nilai VO_2Max setiap manusia berbeda-beda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya, usia, berat badan, kapasitas vital, dan juga sel darah merah.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tak bisa dipungkiri, setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Hal tersebut agar dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Jadi, makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya dan tidak mudah lelah.

Dari para karateka yang berlatih tersebut penulis mencoba melakukan penelitian guna lebih mengetahui adakah hubungan Usia dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max), dan adakah hubungan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max), serta adakah hubungan Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max).

Penelitian dilakukan penulis di beberapa *dojo* perguruan karate INKAI Kota Bekasi yang hingga kini rutin melakukan kegiatan latihan setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu & Minggu termasuk latihan untuk mempersiapkan para atletnya dieven dan kejuaraan baik tingkat daerah, provinsi, nasional, hingga internasional. Meski program latihan fisik dilaksanakan relatif berjalan baik, namun kesadaran memelihara kebugaran jasmani akan lebih maksimal jika mendapatkan pembinaan

dan penerapan secara rutin pola penghitungan Tingkat Kebugaran Jasmaninya (VO_2Max).

Karena jika mempunyai kebugaran jasmani yang buruk maka akan berpengaruh pada kemampuan fisik atau pikiran seseorang yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas kerja maupun kegiatan aktivitas lainnya.

Pada umumnya, aktifitas dalam kegiatan olahraga merupakan suatu pergerakan atau kegiatan yang berulang-ulang dengan intensitas dan durasi yang beragam. Setiap gerakan yang dilakukan dalam aktifitas olahraga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Aktifitas olahraga juga merupakan hal yang sangat penting guna menunjang prestasi olahraga seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, atlet akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang proses latihan, khususnya pada saat pertandingan. Untuk memperoleh status atau tingkat kebugaran jasmani yang baik bahkan bisa digolongkan pada kategori prima, seorang atlet dituntut untuk melakukan latihan fisik secara teratur dan terprogram. Latihan fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik. Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Oleh karenanya perlu dilakukan aktivitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran fisik. kebugaran fisik atau sering disebut juga

physiologocal fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Hadi, 2016)

B. Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat keterkaitan hubungan antara Usia *kohai* dengan Tingkat Kebugaran Jasmaninya yang terdapat pada para karateka dojo INKAI Kota Bekasi.
2. Apakah terdapat hubungannya antara Berat Badan *kohai* dengan Tingkat Kebugaran Jasmaninya yang terdapat pada para karateka dojo INKAI Kota Bekasi.
3. Apakah hubungan Usia dan Berat Badan *kohai* dengan Tingkat Kebugaran Jasmani tersebut dapat memberikan manfaat kepada para karateka dojo INKAI Kota Bekasi.
4. Belum diketahuinya seberapa besar hubungan antara Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada karateka INKAI Kota Bekasi.
5. Kurangnya pemahaman terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada karateka INKAI Kota Bekasi.
6. Perlu adanya perhatian dalam menjaga Usia dan Berat Badan dalam tingkat kebugaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka peneliti memberikan pembatasan masalah yaitu Hubungan Usia dan Berat Badan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max) pada karateka INKAI Kota Bekasi, dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) atau *Bleep test* dari salah satu metode Tes Kebugaran Jasmani. Tes ini juga diharapkan sebagai upaya pengukuran kebugaran jasmani di perguruan karate *dojo* INKAI Kota Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat diidentifikasi rumusannya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara Usia dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max) pada Karateka INKAI Kota Bekasi?.
2. Apakah terdapat hubungan antara Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max) pada karateka INKAI Kota Bekasi?.
3. Apakah terdapat hubungan antara Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max) pada karateka INKAI Kota Bekasi?.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

Mengetahui hubungan Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO_2Max) pada karateka INKAI Kota Bekasi.

Menambah wawasan bagi pembaca dan karateka umumnya tentang hubungan Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.

Bahan masukan dan sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat untuk dasar penelitian tentang hubungan Usia dan Berat Badan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.

