

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga sangat penting untuk kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kesehatan dan kekuatan fisik dan mental. Olahraga juga dapat membantu dalam mencapai prestasi. Semua kompetisi olahraga, termasuk karate, bertujuan untuk mencapai prestasi terbaik. Karate ialah salah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang sudah lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik pada kejuaraan nasional maupun internasional. Karate di Indonesia memiliki banyak sekali penggemar, bisa dibuktikan dengan munculnya berbagai macam organisasi karate yang berasal dari aliran yang diikuti oleh pendirinya masing-masing. Perkembangan karate saat ini bisa dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan yang dipertandingkan, mulai dari sekolah dasar (usia dini), menengah (junior), dan perguruan tinggi (senior).

Setiap aliran beladiri memiliki ciri khas dan kelebihan masing-masing. Pentingnya olahraga beladiri dalam masyarakat membuat olahraga beladiri berkembang menjadi lebih maju dan modern. Selain itu, olahraga beladiri juga dapat dijadikan sebagai ajang pencapaian prestasi. Meraih prestasi merupakan kebanggaan bagi seorang atlet. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai dalam pertandingan yang dibebankan kepadanya.

Karate adalah salah satu beladiri yang berasal dari negara Jepang, secara harfiah karate diartikan sebagai tangan kosong. Karate berasal dari kata “Kara” yang berarti kosong, “Te” yang berarti tangan atau seluruh tubuh yang mempunyai kemampuan, dan “Do” yang berarti jalan. Dengan demikian, Karate-Do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tantara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa- mahasiswa Indonesia yang kembali ke Tanah Air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia yaitu, Baud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Ketiga mahasiswa tersebut yang pertama memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia (Inkai & Sabang, 2016).

Selanjutnya mereka membentuk wadah yang diberi nama PORKI. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti, Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiang (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di Tanah Air. Orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi perkembangan karate di Indonesia (Danardono, 2016).

Banyaknya perguruan karate dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidak selarasan di antara 8 para tokoh tersebut dan

menimbulkan perpecahan ditubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut akhirnya bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di Tanah Air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI (Danardono, 2016).

Sebagai cabang olahraga prestasi, karate memiliki dua kategori pertandingan yaitu kata dan kumite. Kata merupakan pertandingan yang menampilkan jurus atau seni yang terdiri dari gerakan-gerakan teknik karate yang dirangkai dan tetap memiliki keindahan. Kata dalam olahraga karate tidak melatih fisik dan aerobik saja, tetapi juga mengandung latihan tentang prinsip bertarung yang baik. Sedangkan, kumite merupakan bagian pertandingan karate yang mengajarkan seorang karateka untuk berhadapan satu lawan satu mempraktekkan teknik menyerang, bertahan dan, menyerang balik dengan sungguh-sungguh tetapi dengan tingkat keamanan yang tinggi (Inkai & Sabang, 2016).

Bagi seorang atlet, pencapaian prestasi yang optimal sangatlah penting. Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yaitu faktor fisik, teknik dan psikologis. Salah satu yang menjadi hambatan atlet untuk meraih prestasi adalah rasa kurang percaya diri saat akan bertanding (Rohmah, 2023)

Daya tahan tubuh yang baik bisa menjadi salah satu modal utama yang sangat berkontribusi untuk meningkatkan kemampuan dari berbagai cabang

olahraga yang mengutamakan *endurance* dalam permainannya. Terdapat banyak sekali cabang olahraga yang mengandalkan *endurance* atau daya tahan tubuh sebagai salah satu modal utamanya misalnya cabang olahraga lari, bela diri, basket, sepak bola, dan olahraga serupa lainnya. Daya tahan tubuh sangat berguna bagi para atlet supaya bisa bermain dengan baik di lapangan dalam waktu yang lama (Nursalam & Aziz, 2020).

*Endurance* dapat ditingkatkan melalui latihan interval. Menurut Harsono (dalam Apriana, 2022) *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval - interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, latihan (misalnya lari) – istirahat – latihan – istirahat – latihan dan seterusnya. Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. *Endurance* adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. *Interval training* sangat dianjurkan pelatih-pelatih terkenal karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *endurance* dapat berupa lari (*interval training*) atau renang (*interval swimming*). *Interval training* dapat pula diterapkan dalam *weight training*, *circuit training*, dan lain-lain. Ada beberapa faktor yang harus dipatuhi dalam menyusun interval training, yaitu lamanya latihan, beban atau intensitas latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan dan masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan (Teoritis et al., 2018).

Selain dapat meningkatkan *endurance*, latihan ini juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet, Rasa kepercayaan diri sangat penting

bukan hanya saat bertanding saja, tetapi juga harus dipupuk selama menjalankan proses latihan sudah ditanamkan rasa kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologi seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan didalam hidupnya menurut (Setiawan dalam Asori, 2020). Kepercayaan yang tinggi pada atlet akan memberikan efek positif pada pikiran, perasaan, dan perilaku atlet untuk meningkatkan performanya.

Beberapa metode latihan mental dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Salah satu metode latihan mental yang digunakan untuk melatih atlet karate adalah metode latihan *Self-talk*. Latihan *self talk* jarang diperhatikan oleh para pelatih selama ini. Pelatih yang hanya mendalami ilmu kepelatihan cabang olahraga karate dan cenderung lebih memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilan semata. Pelatih kurang memberikan perhatian khusus terhadap aspek mental atlet.

Pada saat pengamatan di Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta didapati bahwa atlet KOP karate UNJ bisa bermain dengan *power, speed*, serta teknik yang baik. Akan tetapi pada saat bertanding beberapa penampilan atlet berbeda dan menurun dibandingkan pada saat latihan. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu atlet KOP Karate UNJ "TA" mengatakan pada saat sedang melaksanakan tes fisik ia merasa gugup dan tidak yakin dengan kemampuannya Hal tersebut

menunjukkan ketidakyakinan dengan dirinya. Rasa kepercayaan diri yang rendah ini dapat menghambat potensi dan kemampuan atlet secara maksimal.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menerapkan latihan *endurance* yang di kombinasikan dengan latihan *self talk* yang diberi nama dengan “*interval training plus*”. Latihan ini diharapkan juga dapat meningkatkan ketertarikan atlet dalam mengikuti latihan tersebut. Seorang atlet yang sukses harus memiliki rasa kepercayaan diri, berawal dari peningkatan kepercayaan diri selama latihan. Kepercayaan diri terjadi ketika atlet yakin dengan apa yang dilakukan selama latihan, yaitu dengan berbicara pada diri sendiri (*self talk*), sehingga atlet dapat meningkatkan hasil latihan dan mempersiapkan diri untuk pertandingan yang akan datang.

Berdasarkan hal di atas peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh *interval training plus* untuk meningkatkan *endurance* dan kepercayaan diri atlet KOP Karate UNJ. Penerapan metode *interval training plus* diyakini dapat berpengaruh terhadap peningkatan *endurance* dan kepercayaan diri atlet KOP Karate UNJ.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. *Self talk* berpengaruh untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet KOP Karate UNJ.

2. Pentingnya *interval training* untuk para atlet dalam meningkatkan *endurance*.
3. Kurangnya informasi mengenai metode latihan *endurance* kepada para pelatih karate.
4. Kurangnya rasa kepercayaan diri atlet selama latihan, terutama pada saat melaksanakan latihan fisik.
5. Pemberian *interval training plus* dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri sebelum melakukan latihan fisik.
6. Adanya perubahan *endurance* dan kepercayaan diri pada atlet KOP Karate UNJ setelah menerima metode *interval training plus*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti, dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada “Pengaruh *interval training plus* terhadap peningkatan *endurance* dan kepercayaan diri atlet KOP Karate UNJ”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat peningkatan terhadap *endurance* atlet KOP Karate UNJ setelah diberikan *interval training plus*?

2. Apakah terdapat peningkatan terhadap kepercayaan diri atlet KOP Karate UNJ setelah diberikan *interval training plus*?
3. Apakah *interval training plus* berpengaruh terhadap peningkatan *endurance* dan kepercayaan diri atlet KOP Karate UNJ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta dapat menjadi referensi bagi para pembaca dalam bidang psikologi olahraga, serta menjadi tolak ukur bagi pelatih, atlet dan masyarakat umum mengenai adanya pengaruh *interval training plus* terhadap peningkatan *endurance* dan kepercayaan diri atlet karate.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bertujuan agar pelatih mengetahui tentang peningkatan daya tahan tubuh dengan metode *interval training plus* untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet.
- b. Menjadi acuan untuk masyarakat umum terutama dalam melatih daya tahan tubuh sehingga rasa kepercayaan diri lebih meningkat.
- c. Sebagai sarana informasi bagi mahasiswa olahraga tentang bagaimana bentuk latihan untuk daya tahan.