

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan kondisi karate di Indonesia yang berkembang cukup pesat, banyak sekali pertandingan yang diselenggarakan baik tingkat Kabupaten atau Kota bahkan sampai tingkat Nasional, sehingga banyak klub karate yang bermunculan, bahkan di tingkat sekolah SD, SMP, SMA, dan Tingkat Perguruan Tinggi menjadikan olahraga karate sebagai ekstrakurikuler, baik itu sekedar hobi atau prestasi. Untuk mencapai sebuah prestasi tidak mudah atau instan untuk dicapai, tetapi harus melalui proses-proses yang sistematis dan dalam jangka waktu yang lama agar prestasi dapat tercapai dan dapat bertahan lebih lama. Prosesnya, dimulai dari penelusuran bakat dan minat anak. Anak yang mempunyai kemauan tinggi untuk berprestasi dilatih sesuai dengan tingkatan dan kemampuan anak masing-masing. Olahraga prestasi semakin maju perkembangan dan peminatnya baik secara kepengurusan maupun pembinaan atlet dipusat latihannya masing-masing. Olahraga bela diri yang banyak diminati salah satunya adalah karate.

Di SMAN 1 Rangkasbitung ekstrakurikuler karatenya cukup potensial. Alasan penulis memilih ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Rangkasbitung karena setelah melihat kondisi fisik siswa ekstrakurikuler karate SMAN 1 Rangkasbitung dan dikarenakan tahun ajaran baru pada ekstrakurikuler karate ada banyaknya siswa non atlet dan atlet, yang baru bergabung untuk berlatih di ekstrakurikuler karate ini, maka penulis melihat kurang optimal dalam pelaksanaan latihan yang

mempengaruhi pada penurunan performa saat bertanding, sedangkan untuk menjadi seorang atlet agar prestasi tercapai serta adanya progres dibutuhkan kondisi fisik yang baik, dan urutan latihan yang terprogram agar mencapai target untuk berprestasi. Menurut (Faridah, 2015) “Latihan di dunia olahraga merupakan hal wajib, dengan latihan atlet tingkat *performance* yang semakin tinggi dan melatih kemampuan teknik semakin baik”.

Berdasarkan pengalaman per pertandingan terakhir, atlet-atlet sering mengalami penurunan performa di babak kedua atau ketiga terutama pada kelas pertandingan Kumite. Terjadinya penurunan pada atlet saat pertandingan ini di karenakan kelelahan pemain salah satu menjadi faktornya, kelelahan pemain bisa terjadi karena banyak faktor yang disebabkan salah satunya mungkin disebabkan oleh faktor rendahnya kemampuan daya tahan kardiovaskular pada atlet.

Ada dua faktor yang mempengaruhi kualitas kardiovaskular seorang atlet yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan atau kondisi bawaan dari atlet itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu berupa latihan yang diberikan terhadap atlet. Aspek fisik menjadi peranan penting dalam olahraga karate “Kondisi fisik atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Menurut Harsono (2018:3), program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik”.

Atlet yang baik memiliki kondisi fisik dan fisiologis yang mencerminkan karakteristik kunci berdasarkan penelitian ilmiah. Faktor-faktor ini termasuk

kekuatan, daya tahan, dan adaptasi terhadap latihan kekuatan dan daya tahan. Penelitian menyebutkan bahwa aspek sangat penting, dengan latihan berulang dan fokus pada repetisi, teknik karate berperan dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Selain itu, latihan kekuatan dan daya tahan memiliki dampak positif pada peningkatan performa atlet karate, menghasilkan hasil yang signifikan pada tingkat fisiologis. Terdapat pula penekanan pada latihan daya tahan yang bertujuan mengembangkan daya tahan dasar. Karena dalam pertandingan karate itu sendiri terutama pada kelas kumite membutuhkan waktu satu setengah menit sampai dua menit pada satu babak, maka dari itu daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler karate SMAN 1 Rangkasbitung harus baik.

Daya tahan menurut Harsono (2018:19) adalah: “kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih sesuai menyelesaikan latihan tersebut”. Berdasarkan pernyataan diatas, maka penulis memilih latihan interval untuk di gunakan dalam latihan peningkatan daya tahan kardiovascular pada anggota siswa ekstrakurikuler karate SMAN 1 Rangkasbitung.

Metode interval adalah metode latihan yang dilakukan dengan adanya selang waktu antara latihan dan istirahat secara berulang. Berdasarkan metode ini bentuk istirahat mempunyai arti penting, yang didasarkan atas istirahat aktif dan istirahat pasif. Masa istirahat ini sangat berguna bagi tubuh untuk mengembalikan kondisi fisik kepada keadaan semula. Artinya pada saat melakukan aktivitas berikutnya tubuh berada pada kondisi yang optimal. Latihan interval (*interval training*) “sistem

latihan yang diselengi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat” Harsono (2018: 22).

Penulis melihat beberapa masalah sehingga siswa saat melakukan kumite atau kata dalam pertandingan pada babak kedua atau ketiga performa atlet kurang maksimal atau menurun. Berdasarkan wawancara pada pelatih Ekstrakurikuler SMAN 1 Rangkasbitun sebelumnya. Karena latihan yang masih baru dan belum lama, maka pantas belum terbiasa dengan latihan-latihan fisik atlet pada umumnya. Dari pengamatan penulis atlet kumite atau kata secara teknik dasar sudah menguasai, tetapi tidak pada kondisi fisik, terlihat belum optimal dan mudah lelahnya atlet. Pada data terakhir daya tahan siswa ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Rangkasbitung dibawah nilai rata-rata, dominan siswa pada tes tahun sebelumnya hanya mendapatkan pada kategori sangat kurang atau setara dengan tiga sampai empat putaran dengan jarak 400 meter.

Untuk mengatasi masalah itu, maka penulis mencoba memberikan tes awal dan tes akhir menggunakan tes *cooper* 12 menit dan latihan interval untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskula kepada siswa dengan 8 pertemuan. Dari penjelasan data diatas fokus penelitian adalah dengan judul “Upaya meningkatkan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Rangkasbitung dengan metode latihan interval”.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian kali ini yaitu upaya meningkatkan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Rangkasbitung menggunakan metode latihan interval.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas, rumusan masalah yang penulis ajukan adalah Apakah menggunakan metode latihan interval dapat meningkatkan daya tahan pada siswa ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Rangkasbitung?

D. Kegunaan hasil penelitian

Diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat bagi berbagai pihak, baik secara teori atau praktek yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru dalam melakukan penelitian dan memperdalam terkait meningkatkan daya tahan menggunakan metode latihan interval terhadap siswa ekstrakurikuler karate.
2. Bagi pelatih dan guru, penelitian ini bisa menjadi motivasi untuk para peelaatih dan guru dalam memberikan pembelajaran yang bervariasi lagi dengan latihan-latihan mengajar atau melatih yang lain, sehingga pembelajaran dan latihan bisa efektif dan bervariasi kemudian menjadi sarana dalam pengembangan dan peningkatan terhadap prestasi pada siswa ekstrakurikuler karate.

3. Bagi pembaca, penelitian ini bisa memberikan wawasan tentang meningkatkan daya tahan menggunakan latihan interval, serta bisa menjadi pengembangan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.



