

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan untuk memperoleh tubuh sehat dan kuat. Perkembangan karate di Indonesia saat ini berkembang sangat populer dan mulai dikenal oleh masyarakat. Pada saat ini pertandingan karate yang cukup banyak merupakan salah satu faktor utama berkembangnya olahraga karate di Indonesia yang semakin populer. Banyaknya tingkatan pertandingan yang diselenggarakan dimulai dari tingkat Kabupaten, Kota, Provinsi, Nasional dan Internasional.

Olahraga karate merupakan olahraga yang berasal dari Jepang. Pada olahraga karate terdapat beberapa aliran yaitu *Shotokan*, *Wado-Ryu*, *Shito-Ryu* dan *Goju-Ryu*. Organisasi karate di dunia bernama WKF (*World Karate Federation*). Sedangkan di Indonesia olahraga karate mempunyai induk organisasi di Indonesia yaitu FORKI (*Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia*). FORKI menaungi semua kegiatan olahraga karate di Indonesia.

Dengan berkembangnya olahraga karate dan *sport science* yang sangat pesat saat ini membuat perhatian pemerintah yang tadinya hanya sebelah mata hingga saat ini sudah mulai membuka mata. Dimulai dari pembinaan olahraga di Indonesia yang beberapa berada di Jakarta dan di beberapa daerah sudah hampir merata dari Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) untuk usia maksimal 15 tahun, berlanjut pada Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) atau

biasa di daerah dikenal dengan sebutan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) untuk pelajar sekolah menengah atas yang usia maksimal 18 tahun dan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) untuk yang berstatus sebagai mahasiswa aktif.

Olahraga karate memiliki dua nomor yang sering dipertandingkan yaitu *kumite* dan *kata*. *Kumite* adalah gerakan dalam bertarung yang pada dasarnya melakukan gerakan seolah kita bertarung serta yang mendapatkan poin paling banyak adalah sebagai pemenang atau berlanjut ke pertandingan selanjutnya, sehingga memerlukan daya tahan yang tinggi. Sedangkan nomor pertandingan *kata* yaitu rangkaian gerakan yang dibuat seindah mungkin. Penilaian pada nomor *kata* dapat dinilai dari aspek penilaian seperti (Morris, n.d.): Kuda-kuda, teknik, transisi gerakan yang tidak naik turun, *kihon* yang sempurna, pernapasan yang benar, *kime*, daya tahan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan.

Kata yang resmi terdaftar dalam peraturan WKF 2023 berjumlah 102 kata. Dari sekian banyak kata yang terdaftar di atas terdapat beberapa kata yang memang memiliki penilaian yang tinggi, faktor dari penilaian tinggi ini karena kata tersebut memiliki beberapa gerakan yang memang sulit dilakukan karena memerlukan daya tahan & konsentrasi yang stabil pada saat penampilan *kata*.

Kata ataupun *kumite* pada karate selain teknik yang bagus juga melibatkan beberapa komponen-komponen biomotor. Pada dasarnya komponen biomotor terdiri dari 5 (lima) komponen, meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (Bompa & Buzzichelli, 2022, hal. 7). Dari kelima komponen pokok

tersebut membentuk komponen dari hasil perpaduan yang akhirnya tercipta dengan istilah seperti *power* yang merupakan perpaduan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor lainnya adalah ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*) (Mintarto, 2019, hal. xiv).

Aspek komponen biomotorik harus dimiliki pada setiap atlet karena bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan performa dari permainan atlet tersebut pada saat bermain *kata* ataupun *kumite*. Beberapa aspek biomotorik yang sangat berpengaruh pada olahraga karate yaitu daya tahan (*endurance*), ketepatan (*accuracy*), daya ledak (*power*), kekuatan (*strength*), keseimbangan, reaksi dan koordinasi. Dari salah satu aspek komponen biomotorik daya tahan (*endurance*) berperan sangat penting. Karena dari kemampuan *endurance* ini mampu untuk mengukur daya tahan jantung. Pada tim Klub Olahraga Prestasi (KOP) Karate Universitas Negeri Jakarta (UNJ) beberapa atlet dari segi daya tahan (*endurance*) masih belum cukup karena pada saat latihan maupun pertandingan mengalami kelelahan awal sehingga kemampuan atlet tidak dapat hasil yang maksimal. Untuk itu, daya tahan menjadi komponen penting yang perlu ditingkatkan lagi secara perlahan-lahan agar menjadi lebih baik lagi.

Analisis yang akan diambil adalah atlet-atlet pada KOP Karate UNJ, karena menurut peneliti bahwasanya atlet *kata* dan *kumite* KOP Karate UNJ dalam pertandingan 2 event terakhir yaitu Esa Unggul Cup 4 Tahun 2023 dan UNJ *Martial Art Competition* 2023 kemampuan daya tahan dilapangan saat melakukan gerakan *kata* ataupun *kumite* masih kurang. Kurangnya daya tahan tersebut

menyebabkan hilangnya konsentrasi dan tidak ada penyerangan maupun hilangnya *timing* saat melakukan gerakan menyebabkan terbuangnya kesempatan untuk meraih kemenangan. Untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam cabang olahraga karate, penting untuk melakukan pembinaan terutama dalam hal daya tahan para atlet karate. Dengan menjalani program latihan fisik yang terstruktur dengan baik, seorang atlet harus memiliki kemampuan yang berkualitas.

Menurut Doma J.Cech DHS (2012) yang dikutip dalam Batun (2016, hal. 138) Daya tahan saling berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan pekerjaan selama jangka waktu yang panjang, sehingga pendapat ini bisa sesuai dengan pertandingan cabang olahraga karate pada nomor *kata* dan *kumite* yang dimana atlet tersebut bermain 2,3 menit – 5 menit per *match*. Daya tahan yang tinggi memiliki dampak positif pada kekuatan pernapasan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi teknik bermain secara langsung.

Menurut Yanti (2020, hal. 231) *Vo2max* diperlukan pada atlet beladiri untuk fisik atlet beladiri serta pembenahan dalam penyusunan program latihan. Sedangkan menurut Septian (2018, hal. 1–2) latihan *Interval running* pada atlet beladiri terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *Vo2Max* dalam upaya perbaikan fisik atlet.

Didasarkan pada masalah yang ditemukan, pembuktian ilmiah diperlukan, oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang cabang olahraga karate dengan metode latihan *interval running* dan metode *continuous running* pada Tim KOP Karate UNJ. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dampak dari latihan *interval running* dan *continuous running*

terhadap peningkatan daya tahan atlet KOP Karate UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, permasalahan yang muncul dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Belum diketahui pengaruh latihan *continuous running* terhadap tingkat daya tahan atlet karate.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *interval running* terhadap tingkat daya tahan atlet karate.
3. Belum diketahui perbandingan pengaruh latihan *continuous running* dan *interval running* terhadap tingkat daya tahan atlet karate.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan pembatasan masalah sebagai berikut agar pembahasan dalam penelitian dapat mencapai sasaran yang diharapkan yaitu hanya pada Perbandingan latihan *continuous running* dan *interval* terhadap daya tahan atlet KOP Karate Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh terhadap tingkat daya tahan setelah diberikan *continuous running*?
2. Apakah terdapat pengaruh terhadap tingkat daya tahan setelah diberikan *interval running*?
3. Apakah terdapat perbandingan tingkat daya tahan setelah diberikan

continuous running dan *interval running*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1) Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan untuk dapat menjadi tolak ukur bagi pelatih untuk mengetahui kegunaan *continuous running* dan *interval* terhadap peningkatan daya tahan.
- b. Untuk atlet sebagai tolak ukur untuk mengetahui latihan apa saja yang dapat menunjang peningkatan daya tahan.
- c. Bagi masyarakat umum yang membaca skripsi ini dapat menjadi tolak ukur terutama mengenai latihan untuk meningkatkan daya tahan.

2) Manfaat Praktis

- a. Bertujuan agar para pelatih dapat mengetahui tentang peningkatan kemampuan daya tahan melalui latihan *continuous running* dan latihan *interval running*.
- b. Menjadi acuan untuk masyarakat umum terutama dalam melatih meningkatkan kemampuan daya tahan.
- c. Sebagai sarana informasi bagi mahasiswa olahraga terutama jurusan kepelatihan tentang bagaimana bentuk-bentuk latihan untuk daya tahan.

