

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu aktivitas dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani, aspek sosial dan bahkan aspek ekonomi (Santosa Giriwoyo, 2012: 37). Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang bersifat periodik, artinya olahraga merupakan alat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial. Struktur anatomis-antropometris dan fungsi fisiologis kestabilan emosi dan kecerdasan intelektual serta kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan (Santosa Giriwijoyo, 2012: 37).

Sejak diselenggarakannya Asian Games 2018 di Indonesia, pandangan masyarakat terhadap olahraga tidak lagi hanya sekedar permainan atau hobi. Namun, masyarakat telah menyadari bahwa pentingnya hidup sehat dan berolahraga bukan hanya sekedar gaya hidup. Olahraga sudah menjadi kebutuhan utama masyarakat untuk memiliki kondisi fisik yang sehat dan bugar untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari dan juga sebagai bentuk pertahanan untuk keselamatan diri dari tindak kejahatan yang mungkin terjadi.

Karate adalah salah satu dari sekian banyak olahraga beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi

yang dipertandingkan baik di kancah nasional maupun internasional. Selain untuk membeladiri karate untuk olahraga kesehatan dan olahraga prestasi, untuk mendapatkan prestasi yang baik karateka harus mempunyai *kihon* yang baik pula, *kihon* secara harfiah adalah pondasi, awal, akar (Nakayama,1980;42) sedangkan dalam bahasa Jepang diartikan sebagai terkecil yang menjadi dasar unsur pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik.

Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1963 yang dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang baru pulang dari studi di Jepang. Para mahasiswa ini kemudian membentuk perkumpulan karate yang bernama Persatuan Olahraga Karate-Do Indonesia (PORKI). Kini nama PORKI diganti menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas gerakannya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisa dan tendangan. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut Nakayama (1981:04) bahwa “kata karate adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti”. Sedangkan kumite adalah “pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik”.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang

karateka didalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Latihan daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan sehingga tubuh mampu melakukan kegiatan atau kerja dalam waktu yang relatif cepat untuk kembali bugar (Rubanto Hadi :73). Daya tahan merupakan faktor fisik yang sangat penting, yang menentukan prestasi seorang atlet, karena daya tahan yang baik seorang atlet akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk meraih prestasi akan lebih mudah.

Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ketahanan olahragawan, jadi kemampuan ketahanan seseorang yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Ketahanan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal ( $VO_2 Max$ ).  $VO_2 Max$  adalah jumlah maksimum oksigen, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai  $VO_2 Max$  yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Intan Watulingas dkk,2013:1065).

$VO_2 Max$  adalah ambilan oksigen selama eksersi maksimum.  $VO_2 Max$  dinyatakan dalam liter/menit (Benny B. 2012:15). Untuk meningkatkan  $VO_2 Max$  program pelatihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat. Mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan.

Seiring masuknya karate ke sekolah, banyak digelar pertandingan karate tingkat Kota, Provinsi maupun Nasional maka hampir semua disekolah baik di tingkat SMP maupun SMA sederajat membuka ekstrakurikuler karate. Dalam Permendikbud nomor 62 (2014:2) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Program ekstrakurikuler bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat dan mengisi waktu luang siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif.

Di daerah kota Medan khususnya dikalangan pelajar terdapat berbagai kompetisi baik tingkat SMP sederajat seperti Spenda Cup, Spensa Cup, dan lainnya. Sedangkan untuk tingkat SMA sederajat ada berbagai pertandingan karate yang diadakan seperti O<sub>2</sub>SN dan kompetisi lainnya. Semua digelar oleh instansi lembaga maupun komunitas sebagai bentuk rasa kepedulian terhadap aktivitas positif pelajar SMP/SMA di Kota Medan dengan harapan kelak tumbuhnya bibit-bibit karate-ka yang berkualitas dan mampu bersaing.

Disalah satu sekolah yaitu SMK N 2 Medan memiliki ekstrakurikuler karate, sekolah tersebut telah ikut berpartisipasi dalam kompetisi sejak tahun 2016 hingga saat ini, namun sampai saat ini sekolah tersebut belum memberikan prestasi yang bagus diajang kompetisi yang digelar dikota Medan. Pada saat melakukan observasi, sarana dan prasarana sudah mendukung untuk melakukan kegiatan

ekstrakurikuler karate dan semangat siswa dalam mengikuti latihan juga baik. Namun kondisi fisik yang dimiliki siswa tidak terlalu bagus, terbukti saat beberapa kali pelatih menerapkan latihan fisik yang lebih bersifat game ini terdapat beberapa siswa yang merasakan kelelahan yang memprihatinkan, sehingga program latihan yang diberikan pelatih tidak berjalan dengan maksimal. Kondisi fisik yang kurang baik juga dapat dilihat dari hasil Pre Test siswa, dimana hampir seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate hanya mampu berada pada level 6 dan 7 dimana prediksi  $VO_2Max$  hanya berkisar 33-37, angka pencapaian tersebut sangat memprihatinkan bagi siswa, hal ini dibuktikan dalam Buku Eri Praktiknyo Dwiskusworo (2000:93) nilai prediksi  $VO_2Max$  dibawah 50 dinyatakan rendah, untuk dapat meningkatkan performa latihan siswa, tentu saja pelatih harus memiliki program latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2Max$  siswa ekstrakurikuler karate sekolah tersebut, agar performa siswa pada saat bertanding dengan stabil dan maksimal.

Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate SMK N 2 Medan. Oleh karena itu, diadakan penelitian di SMK tersebut. Permasalahan-permasalahan tersebut menjadi sebuah alasan peneliti untuk lebih jauh dalam memberikan solusi yang tepat untuk mengatasi kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler karate SMK N 2 Medan. Atas dasar permasalahan-permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Continuous Running* Dan *Interval Running* Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Max Peserta Ekstrakurikuler Karate SMK N 2 Medan”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Karakteristik karate-ka sangat menuntut kemampuan kondisi fisik.
2. Masih banyak peserta ekstrakurikuler tidak maksimal dalam mengikuti latihan dikarenakan kondisi fisik pemain yang memprihatinkan.
3. Pada saat mengikuti pertandingan karate hasil yang dicapai SMK N 2 Medan kurang maksimal.
4.  $VO^2$  Max siswa masih dikatakan rendah untuk menjadi seorang Atlet.

## 1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, perlu adanya pembatasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada aspek Latihan Continuous Running dan Interval Running sebagai variabel bebas dan peningkatan  $VO^2$  Max sebagai variabel terikat dilingkungan siswa ekstrakurikuler karate SMK N 2 Medan.

## 1.4 Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas tersebut, permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut

- 1) Apakah ada pengaruh latihan continuous running terhadap peningkatan  $VO^2$  Max pada peserta ekstrakurikuler karate Sekolah SMK N 2 Medan.

- 2) Apakah ada pengaruh latihan interval running terhadap peningkatan  $VO^2$  Max pada peserta ekstrakurikuler karate sekolah SMK N 2 Medan
- 3) Manakah lebih berpengaruh antara latihan Continuous Running dan Interval Running terhadap peningkatan  $VO_2$  Max pada peserta ekstrakurikuler karate sekolah SMK N 2 Medan.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian yang ingin dicapai :

- 1) Apakah ada pengaruh latihan continuous running terhadap peningkatan  $VO^2$  Max pada peserta ekstrakurikuler karate Sekolah SMK N 2 Medan.
- 2) Apakah ada pengaruh latihan interval running terhadap peningkatan  $VO^2$  Max pada peserta ekstrakurikuler karate sekolah SMK N 2 Medan
- 3) Manakah lebih berpengaruh antara latihan Continuous Running dan Interval Running terhadap peningkatan  $VO_2$  Max pada peserta ekstrakurikuler karate sekolah SMK N 2 Medan.

### **1.6 Manfaat Latihan**

Penelitian ini dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, guru, dan sekolah. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat bagi peneliti

- a. Sebagai pengembangan penelitian selanjutnya dan pengujian teori-teori yang dimunculkan oleh para ahli.
  - b. Hasil penelitian diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi para pelatih, khususnya cabang olahraga karate dalam merencanakan dan melaksanakan program yang baik.
  - c. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.
2. Manfaat bagi institusi
- a. Sebagai bahan masukan sekolah dan guru dalam melatih atau mengajar khususnya dibidang olahraga terutama karate.
  - b. Guru dapat menerapkan metode yang efektif dalam peningkatan VO<sup>2</sup> Max di ekstrakurikuler sekolah.
  - c. Sebagai masukan kepada tim ekstrakurikuler SMK N 2 Medan dalam kejuaraan berikutnya.