

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Wushu adalah seni berperang dan seni beladiri yang menggunakan metode tendangan, pukulan, bantingan, jepitan, dan menentukan fungsi seluruh bagian tubuh dalam berlatih, untuk menggerakkan potensi terpendam dari tubuh manusia, serta keterampilan dalam menggunakan senjata-senjata tradisional. Wushu yang di Indonesia sebelumnya dikenal dengan *kunthauw* dan di dunia dikenal dengan *kung-fu* merupakan seni bela diri yang memiliki sejarah ribuan tahun dan merupakan warisan budaya Cina yang sangat berharga.

Di daratan Cina, wushu juga disebut dengan *kuoshu* yang berarti seni nasional karena masyarakat di Cina sebagian besar memang sangat fanatik dalam mencintai seni ini sehingga menguasai seni ini dapat memberikan simbol keperkasaan bagi seseorang. Sebagaimana diketahui, perkembangan wushu yang sangat pesat tidak terlepas dari jasa almarhum Lee Siao Lung (Bruce Lee) yang mempopulerkannya di dunia dengan nama *kung-fu*, sehingga pada zamannya demam *kung-fu* betul-betul terasa dan mewabah hampir ke semua penjuru dunia.

Generasi setelah Bruce Lee yang hingga kini semakin mendongkrak popularitas wushu adalah Chen Lung (Jacky Chen) dan Li Lian Jie (Jet Lee). Sebenarnya dalam bahasa Cina, *kung-fu* sendiri memiliki arti yang luas dari pada sekedar seni nasional atau seni beladiri saja. *Kung-fu* dapat berarti disiplin atau keterampilan yang membutuhkan usaha yang keras untuk bisa menguasainya.

Kung-fu juga berarti usaha keras yang dijalankan, suatu tugas, kekuatan, suatu penguasaan dari bidang pendidikan atau keterampilan dalam segala bentuknya.

Wushu dikembangkan selama berabad-abad oleh masyarakat Cina seiring dengan upayanya untuk mempertahankan hidup. Perkembangannya dimulai dari masyarakat yang primitif, meskipun pada saat itu bentuk wushu jauh dari indah sebagaimana yang tampak pada saat sekarang. Pada saat itu Wushu muncul dari kebutuhan masyarakat untuk mempertahankan diri dari binatang buas dan dalam rangka mencari makan.

Sejak berdirinya Republik Rakyat Cina pada tahun 1949, wushu telah dipelihara, dipelajari dan dikembangkan sebagai bagian warisan budaya Cina yang memungkinkan penyebarannya semakin luas. Pada tahun 1953, pertandingan olahraga nasional Cina terbuka pertama kali diselenggarakan. Sejak itulah diselenggarakan kompetisi dan peragaan wushu secara rutin, kegiatan ini mendorong pertukaran keahlian, ide, menemukan bakat baru dan mendorong wushu untuk berkembang pesat. Kompetisi yang rutin memperbaiki tingkat penampilan dan membantu dalam mengembangkan wushu dalam banyak bentuk.

Wushu telah banyak dimasukkan dalam kurikulum pendidikan fisik pada banyak sekolah dan perguruan tinggi. Banyak lembaga di Cina yang menawarkan kursus wushu. Didapati banyak kelas wushu dibuka disekolah-sekolah olahraga bagi orang muda dan asosiasi wushu pada banyak lokasi. Waktu terus berjalan dan peradaban terus berkembang hingga akhirnya datanglah ke Indonesia para ahli Wushu dari Cina yang berpikiran maju. Sifu Louw Djing Tie yang merupakan jebolan *Shaolinshe* datang ke pulau Jawa sekitar tahun 1900-an dan

menetap di Parakan, Jawa Tengah membuka perguruan Garuda Mas Shaolin yang hingga kini berkembang pesat di Semarang (sekarang dipimpin oleh sifu Eddy Chandra). Sifu Bhe Kang Pinyang ahli *Jung Chuen* membuka perguruan di daerah sekitar Ambarawa, Jawa Tengah. Di samping itu datang pula sifu Chi Hsio Foo, I Min Tung, Sun Tee Jang, Yen Li Jing, Ma TungJauw, Lioe Han Ching, Su Juen Fang, Yen Jing Swee dan lain-lain yang merupakan generasi setelah sifu Louw Djing Tie.

Di samping perkembangan wushu di pulau Jawa, di beberapa pulau besar di Indonesia, wushu juga tumbuh subur seperti di pulau Kalimantan, Sumatera, dan lain-lain. Perkembangan wushu di Medan bahkan dikatakan menggemirakan, karena dibawah bimbingan sifu Supandi Kusuma. Pada tanggal 10 November 1992, pengurus besar wushu Indonesia didirikan oleh Brigjen TNI IGK Manila di Jakarta. Pada tahun itu pula para pelatih wushu Cina untuk rangkaian gerak yang di pertandingkan secara internasional di datangkan ke Indonesia. Nama-nama seperti Deng Chang Lie, Wang Thung Lien, Li De Chen, Phang Lin Tay, mulai memperkenalkan kepada para pelatih wushudi Indonesia berbagai gaya yang telah diseragamkan seperti *Chang Chuan*, *Nan Chuan*, *Tai Chi Chuan*, untuk seni beladiri tangan kosong dan *Jie Shu* (pedang), *Dao Shu* (golok), *Guen Shu* (toya) dan *Jiang Shu* (tombak) untuk seni beladiri senjata.

Setahun kemudian atas prakarsa Brigjen IGK Manila berdirilah Federasi Wushu Asia Tenggara (SEAWUF) di Jakarta, sementara cabang wushu sudah resmi di pertandingkan di SEA Games XVI tahun 1991 dan XVII tahun 1993. Dalam usaha pencapaian tujuan dari pembangunan nasional yang di

selenggarakan oleh pemerintah disegala bidang diperlukan usaha-usaha untuk memperdayagunakan sumber-sumber yang ada, sumber daya manusia merupakan salah satu sektor yang sangat penting diperhatikan dan ditingkatkan kualitasnya.

Pembinaan prestasi olahraga dengan berbagai cara telah dilakukan sejak zaman olimpiade modern sampai sekarang. Pembinaan olahraga harus mencakup semua cabang olahraga yang di pertandingkan, sehingga membawa dampak yang besar terhadap kemajuan dunia olahraga. Dengan berolahraga masyarakat akan lebih sehat, hal ini karena dengan olahraga dapat meningkatkan sistem kerja organ tubuh, sehingga metabolisme tubuh berjalan dengan baik dan akhirnya diperoleh jiwa dan raga yang sehat. Hal ini berdampak positif, dimana dapat juga menghemat biaya kesehatan masyarakat.

Seiring dengan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi juga membawa dampak yang besar dalam berbagai bidang, termasuk juga dalam dunia olahraga beladiri. Kecanggihan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dapat memantau atau mengukur dan mengevaluasi prestasi seseorang terhadap suatu cabang olahraga yang di ikutinya. Sekarang ini pembinaan prestasi olahraga di bidang beladiri yaitu beladiri wushu banyak dilakukan di berbagai pusat latihan olahraga. Dalam wushu kegiatan yang dilakukan adalah melatih kemampuan fisik yang meliputi koordinasi sempurna antara kelenturan, kekuatan, kelincahan, serta irama gerak.

Wushu Sanda sendiri adalah jenis kesenian pertarungan yang tidak jauh beda dengan *kick boxing*. Bedanya hanyalah wushu sanda diperbolehkan membanting sedangkan *kick boxing* tidak di perbolehkan membanting. Seperti cabang olahraga yang lainnya, wushu sanda merupakan cabang olahraga beladiri

yang membutuhkan komponen kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan reaksi. Untuk dapat memenuhi itu semua sangat dibutuhkan pengalaman serta latihan yang disiplin.

Berdasarkan data dan hasil observasi di lapangan dapat dilihat di lampiran 3, bahwa ada 3 orang atlet yang hasil tes VO_2Max nya kurang sekali, 8 orang atlet kategori kurang dan 3 orang atlet kategori baik dan 2 orang kategorisedang. Prestasi yang diraih atlet Wushu Sanda Tobasa kategori Junior pada saat kejuaraan daerah tidak memuaskan, hampir disetiap pertandingan mengalami kelelahan fisik yang signifikan terutama daya tahan VO_2Max .

Sebagai contoh alasan pentingnya VO_2Max dapat dilihat pada saat pertarungan. Pertarungan berlangsung selama 2 menit dalam 1 ronde, pada ronde I (pertama) kondisi fisik masih stabil tetapi ronde II (kedua) dan ke III (ketiga) atlet sudah mengalami kelelahan sehingga konsentrasi atlet terhadap pertandingan dalam menendang (menyerang) kurang maksimal, maka atlet merasa terbebani dengan aktivitas gerak yang dilakukan, sehingga dengan waktu 2 menit membuat atlet pada setiap pertandingan tidak tampil prima dan pada saat bertarung atlet merasa sadar bahwa kemampuan dirinya bertarung masih kurang karena tidak dibekali komponen kondisi fisik yang baik dan terlatih terutama daya tahan kardiovaskular.

Menurut Hairy (1989:146) sistem kardiovaskular membantu menyatukan tubuh sebagai suatu kesatuan dan sebagai alur nutrisi dan oksigen yang berlangsung terus menerus melalui aliran darah, sehingga energi yang diperlukan

dalam periode waktu tertentu dapat di pertahankan. Jadi $VO_2\text{Max}$ adalah volume maksimal O_2 yang di proses didalam tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan intensif. Volume O_2 maksimal ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk mengembangkan elemen kondisi fisik yang lain. Khususnya daya tahan kardiovaskular (aerobik), yang diartikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama.

Menurut Harsono (1988:155) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Khususnya daya tahan cardiovascular yang di artikan sebagai kemampuan organisme tubuh terutama jantung, paru dan sistem peredaran darah dalam mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan latihan yang berlangsung relatif lama. Untuk menunjukkan kemampuan yang maksimal saat pertarungan, atlet harus memiliki $VO_2\text{Max}$ yang terlatih dengan metode latihan yang sesuai.

Jadi dapat disimpulkan bahwa $VO_2\text{Max}$ merupakan faktor penting yang menentukan performance maksimal atlet dan $VO_2\text{Max}$ juga sangat berhubungan erat dengan daya tahan yang mempunyai dampak besar bagi penampilan seorang atlet. Untuk memperoleh $VO_2\text{Max}$ yang baik, dibutuhkan latihan yang sesuai, seperti metode latihan *Interval Training*.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengangkat topik mengenai “**Upaya Meningkatkan VO₂Max Melalui Latihan *Interval Training* Pada Atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan VO₂Max atlet Wushu Sanda Kategori Junior?
2. Bagaimana cara meningkatkan VO₂Max atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior?
3. Metode latihan apakah yang dapat meningkatkan VO₂Max atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior?
4. Apakah melalui metode latihan *Interval Training* dapat meningkatkan VO₂Max atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang meluas dan untuk membuat sasaran pembahasan masalah lebih fokus, maka dibuat pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah upaya meningkatkan VO₂Max melalui metode latihan *Interval Training* pada atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah yang ada yaitu : Apakah metode latihan *Interval Training*, dapat meningkatkan $VO_2\text{Max}$ atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan $VO_2\text{Max}$ dengan metode latihan *Interval Training* pada atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai:

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih Wushu Sanda Tobasa untuk meningkatkan $VO_2\text{Max}$ melalui metode latihan *Interval Training*, dan pengembangan sasana/klub Wushu Sanda Tobasa.
2. Sebagai bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga beladiri Wushu terutama Wushu Sanda Tobasa.
3. Untuk menambah pengetahuan penulis dalam melakukan penelitian karya ilmiah terutama dalam peningkatan kondisi fisik meliputi daya tahan ($VO_2\text{Max}$) atlet.
4. Penelitian ini juga berguna untuk atlet agar menambah ilmu pengetahuan olahraga khususnya mengenai daya tahan ($VO_2\text{Max}$) bagi atlet.