

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Kung-Fu* adalah salah satu budaya tradisional negara Cina yang gerakannya mengandung unsur bela diri, berguna bagi kesehatan, sekaligus gerak seni yang dilakukan dengan dua jenis bentuk gerak, yaitu : gerak tarung (*Fight*) dan gerak jurus (*Taulo*). Wong Kiew Kit (2002:1) menyatakan bahwa, "*Kung-Fu* bukan hanya merupakan seni beladiri yang efektif dan sistem hebat untuk kesehatan dan vitalitas melainkan juga cara menuju kegembiraan spiritual".

Salah satu aliran beladiri *Kung-Fu* yang ada di Indonesia adalah beladiri *Kung-Fu Naga Sakti*. Beladiri *Kung-Fu Naga Sakti* didirikan oleh bapak *Puk Jie Liong (Bruce Liong)* anak tunggal dari *Puk Yung Gong*, pada tanggal 03 Januari 1977 di Jakarta dibina langsung oleh pendiri (*Bruce Liong*) sendiri, kemudian pada tahun 1980 perguruan *kung-fu* berkembang di kota Medan, hal ini dibuktikan beberapa sasana di kota Medan, seperti sasana terminal terpadu Amplas, parulian III Amplas, Martubung, Parulian 1 Teladan, ITM, PTKI, Nomensen, Unika, Univesitas Darma Agung, Helvetia dan menyebar di daerah Sumatera Utara seperti: Medan, Deli Serdang, Simalungun, Tobasa, Tapanuli Utara, Humbang Hasundutan, Dairi, Tapanuli Tengah, yang dibantu oleh murid Kedua Bapak Parade RH Manurung (Wakil Guru Besar *Kung-fu naga sakti* Indonesia).

*Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas adalah salah satu sasana dari sekian banyak sasana *Kung-Fu Naga Sakti* yang dibina oleh bapak Drs. Jekson Napitupulu pada tahun 1992 dan sekarang ini, berkembangnya zaman, perguruan *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas juga semakin berkembang, baik dari segi latihan dan peraturan. Kejuaraan-kejuaraan dan pelatihan yang sudah banyak terlaksana telah banyak memberikan pelajaran dan perubahan yang berarti bagi pelatih maupun atlet. *Kung-Fu Naga Sakti* juga sudah banyak membuat pertandingan beladiri, baik itu pertandingan versi beladiri *Kung-Fu* maupun pertandingan cabang beladiri yang lain seperti wushu.

Para atlet *Kung-Fu Naga Sakti* sudah dibekali dengan dasar kondisi fisik yang paling utama yaitu Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan, komponen kondisi fisik inilah yang menjadi dasar atlet *kung-fu naga sakti* tetapi atlet *Kung-Fu Naga Sakti* melupakan faktor lain seperti Daya tahan. Daya Tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan dan ini hanya di capai melalui proses latihan yang panjang, membutuhkan kerja keras, semangat, disiplin, serta motivasi yang tinggi, Disamping itu juga atlet *Kung-fu Naga Sakti* dalam latihan hanya terfokus pada latihan tehnik dan taktik saja.

Ada beberapa unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dimiliki seorang atlet Sajoto (1988:57), antara lain : Kekuatan (*strength*), Kecepatan (*speed*), Keseimbangan (*balance*), Daya tahan (*endurance*), Kelincahan (*agility*), Koordinasi (*coordination*), Daya ledak (*power*), Kelentukan (*flexibility*), Ketepatan (*accurancy*), Reaksi (*reaction*). Komponen kondisi fisik tersebut hanya

dapat dimiliki seorang atlet dengan cara berlatih, namun tidak semua unsur kondisi fisik tersebut dapat dicapai dengan latihan yang sama dan teknik yang sama, akan tetapi latihan tersebut haruslah berhubungan dan dapat memberikan dampak berupa peningkatan kepada fisik seorang atlet.

Berdasarkan data dan hasil observasi di lapangan Prestasi yang diraih atlet *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas pada saat kejuaraan maupun kenaikan tingkat, tidak mempunyai daya tahan  $VO_2$ Maks yang baik, sehingga hampir disetiap pertandingan mengalami kelelahan akan tetapi selalu ada perubahan, baik berupa peningkatan maupun penurunan prestasi atlet. Menurut Sajoto (1988:155) “ $VO_2$ Maks adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darah secara efektif dan efisien dalam kerja secara terus-menerus, berhubungan dengan sistem jantung, pernafasan dan sistem peredaran darah”, jadi  $VO_2$ Maks 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.

*Kung-fu* Naga Sakti cabang Medan sasana Amplas juga mendidik dan melatih para atlet-atlet agar menjadi atlet yang handal. Namun yang menjadi kenyataan adalah para atlet dari sasana Amplas tidak dapat bertanding dengan maksimal disetiap event-event pertandingan. Berikut hasil kejuaraan *Kung-fu* Naga Sakti cabang Medan sasana Amplas.

**Tabel 1.1. Daftar kejuaraan sabuk Biru Senior *Kung-fu* Naga Sakti Cabang Medan Sasana Amplas**

No	Nama Kejuaraan	Emas	Perak	Perunggu
1	Kejurcab Medan 8 Maret 2009	3	-	3
2	Kejuaraan daerah piala Walikota Pematang Siantar tahun 2009	2	-	-
3	Kejurcab Medan 4 April 2010	-	-	2
4	Piala Bupati Toba Samosir tahun 2010	-	-	1
5	Kejurcab Medan 10 April 2011	-	-	3
6	Kejuaraan Nomensen cup tahun 2011	1	2	-
7	Kejurcab Medan 4 April 2012	-	3	-
8	Kejurda Kung-Fu Naga Sakti di Porsea 2013	-	-	1
9	Kejurcab Medan 4 April 2014	-	-	1
10	Kejurcab Medan 15 maret 2015	-	-	-

Sumber : Data Kung-fu Naga Sakti sasana Amplas (Arsip)

Dari data yang terlampir pada tabel di atas dapat dilihat penurunan prestasi atlet kung-fu naga sakti selama 7 tahun berturut-turut. Dan hasil wawancara dengan atlet bahwa permasalahan yang dihadapi oleh atlet *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas dalam meraih prestasi ada pada keadaan kondisi fisik atlet yaitu  $VO_2Maks$  karena  $VO_2Maks$  merupakan unsur kondisi fisik yang di anggap memegang peranan yang penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet.  $VO_2Maks$  sangat dibutuhkan pada saat pertarungan.

Seperti yang kita ketahui 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 cardiovascular (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. Dan jantung merupakan alat penggerak utama dalam tubuh manusia, tanpa jantung manusia tidak dapat melakukan apapun yang diinginkan, hal ini terjadi karena rendahnya kapasitas asupan oksigen ( $VO_2max$ ) dalam tubuh atlet yang akhirnya mengakibatkan cepatnya tingkat kelelahan yang dialami atlet pada saat bertarung.

Sebagai contoh alasan pentingnya  $VO_2Maks$  dapat dilihat pada saat pertarungan. Pertarungan berlangsung selama 3 menit dalam 1 ronde pada ronde I (pertama) masih stabil tapi ronde kedua II (kedua) dan ke III (ketiga) atlet sudah mengalami kelelahan sehingga konsentrasi atlet terhadap pertandingan dalam menendang, (menyerang) jadi kurang baik, maka atlet merasa terbebani dengan aktivitas gerak yang dilakukan, sehingga dengan waktu 3 menit membuat atlet pada akhir-akhir pertandingan tidak tampil prima dan pada saat bertarung atlet baru sadar bahwa kemampuan dirinya bertarung masih kurang, karena tidak dibekali komponen kondisi fisik yang baik dan terlatih terutama  $VO_2Maks$ .

Berdasarkan wawancara dengan pelatih *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas, bapak Drs. Jekson Napitupulu, mengatakan  $VO_2Maks$  adalah salah satu penyebab dimana atlet tidak dapat menunjukkan kemampuan maksimal dalam pertarungan adalah karena  $VO_2Maks$  atlet tidak terlatih dengan baik, maka dengan

meningkatkan  $VO_2$ Maks atlet, peluang atlet dalam menyelesaikan pertarungan akan lebih baik, sehingga pada kejuaraan-kejuaran berikutnya atlet akan lebih tampil prima dalam pertarungan sehingga peluang atlet untuk menjadi juara akan lebih besar. Hasil penelitian (Benny,2012.) dalam jurnal tentang kontribusi tingkat  $VO_2$ Maks terhadap prestasi atlet unggulan sulawesi selatan “bahwa tingkat  $VO_2$ Maks tetap memberikan kontribusi pada prestasi atlet unggulan sulawesi selatan”, jadi dapat disimpulkan bahwa  $VO_2$ Maks merupakan faktor penting yang menentukan *performance* maksimal atlet dan  $VO_2$ Maks juga sangat berhubungan erat dengan daya tahan dan mempunyai dampak yang besar bagi penampilan seorang atlet. Untuk memperoleh  $VO_2$ Maks yang baik, dibutuhkan latihan yang tepat, seperti metode latihan *Interval Training*. Menurut (Boy Indrayana, S.Pd,2012) dalam jurnal olahraga “pengaruh latihan interval traning sangat berpengaruh dalam meningkatkan daya tahan”.

Metode penelitian yang dilakukan adalah *Action Research* (Penelitian Tindakan) yaitu adanya suatu tindakan dengan memberikan metode latihan *Interval Training* untuk meningkatkan  $VO_2$ Maks pada atlet *Kung-Fu Naga Sakti* kategori sabuk biru senior.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat topik mengenai **“Upaya Meningkatkan  $VO_2$ Maks Melalui Metode Latihan *Interval Training* Pada Atlet Putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti Sasana Amplas* Kategori Sabuk Biru Senior Tahun 2015”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1). Faktor-faktor apa sajakah yang dapat meningkatkan  $VO_2$ Maks atlet *Kung-Fu Naga Sakti*? 2). Bagaimanakah cara meningkatkan  $VO_2$ Maks atlet *Kung-Fu Naga Sakti*? 3). Metode latihan apakah yang dapat meningkatkan  $VO_2$ Maks atlet *Kung-Fu Naga Sakti*? 4). Apakah melalui metode latihan *Interval Training* dapat meningkatkan  $VO_2$ Maks atlet *Kung-Fu Naga Sakti*?

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari penafsiran yang meluas dan untuk membuat sasaran pembahasan masalah yang lebih terfokus, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah upaya meningkatkan  $VO_2$ Maks melalui metode latihan *Interval Training* pada atlet putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas kategori sabuk Biru senior tahun 2015.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu : Apakah melalui metode latihan *Interval Training*, dapat meningkatkan  $VO_2$ Maks atlet putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas kategori sabuk Biru Senior tahun 2015.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : untuk meningkatkan  $VO_2$ Maks atlet putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Amplas kategori sabuk Biru Senior tahun 2015.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih *Kung-Fu Naga Sakti* untuk meningkatkan  $VO_2$ Maks melalui metode latihan *Interval Training*, dan pengembangan klub perguruan *Kung-fu Naga Sakti*.
2. Sebagai bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga beladiri *Kung-Fu* terutama *Kung-Fu Naga Sakti*.
3. Sebagai bahan informasi bagi insan olahraga dan mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.