

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.

Kung-Fu Naga Sakti sasana Unimed (Universitas Negeri Medan) adalah salah satu sasana dari sekian banyak sasana *Kung-Fu Naga Sakti* yang dibina oleh bapak Sanjay Effendy Barimbing,S.Pd pada tahun 1992 dan sekarang ini diteruskan oleh bapak Ridwan C.Barimbing,S.Pd. Seiring dengan berkembangnya zaman, perguruan *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Unimed 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.

Kondisi fisik yang prima merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan seorang atlet, dan ini hanya di capai melalui proses latihan yang panjang, membutuhkan kerja keras, semangat, disiplin, serta motivasi yang tinggi. 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 (*accuracy*), 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 berubangan dan dapat memberikan dampak berupa peningkatan kepada fisik seorang atlet.

Prestasi yang diraih atlet *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Unimed pada saat kejuaraan maupun kenaikan tingkat, dari tahun ke tahun tidak pernah meraih prestasi yang sama, akan tetapi selalu ada perubahan, baik berupa peningkatan maupun penurunan prestasi atlet. Sebagai contoh kejuaraan *Kung-Fu Naga Sakti* se-kota Medan yang diadakan pada tanggal 22 april 2012 yang diadakan di terminal Amplas, sasana Unimed belum bisa menjadi juara umum.

Permasalahan yang dihadapi oleh atlet *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Unimed dalam meraih prestasi ada pada keadaan kondisi fisik atlet yaitu Daya tahan (VO_2 Maks). VO_2 Maks merupakan unsur kondisi fisik yang di anggap memegang peranan yang penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. VO_2 Maks sangat dibutuhkan pada saat pertarungan.

Sebagai contoh alasan pentingnya VO_2 Maks dapat dilihat pada saat pertarungan, dimana pertarungan berlangsung selama 3 menit dalam 1 ronde, dan banyak ronde yang disediakan oleh wasit sebanyak 3 ronde, maka tidak sedikit 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_2 Maks.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Unimed, bapak Ridwan Barimbing,S.Pd, mengatakan VO_2 Maks adalah salah satu penyebab dimana atlet tidak dapat menunjukkan kemampuan maksimal dalam pertarungan adalah karena VO_2 Maks atlet tidak terlatih dengan baik, maka dengan meningkatkan VO_2 Maks atlet, peluang atlet dalam menyelesaikan pertarungan akan lebih baik, sehingga pada kejuaraan-kejuaraan berikutnya atlet akan lebih tampil prima dalam pertarungan sehingga peluang atlet untuk menjadi juara akan lebih besar.

Tabel. 1 Hasil Tes Pendahuluan VO₂Maks Atlet

No	Nama	Jarak Tempuh (M)	Catatan	
			VO ₂ Maks (ML.Kg/Menit)	Kategori
1.	Mariaman	3.355	48	Kurang
2.	Ranto	3.395	49	Kurang
3	Daniel	3.310	48	Kurang
4.	Aris	3.600	51	Sedang
5.	Junanto	3.316	48	Kurang
6.	Fran surya	3.470	50	Sedang

Tabel 2. Norma Penilaian VO₂Maks
(Sistem Monitoring Evaluasi dan Penilaian, Lutan, dkk 1999:40)

No	Kategori	Nilai VO ₂ Maks (ML.Kg/Menit)	
		Putra	Putri
1.	Sempurna	>59	>53
2.	Baik sekali	56-58	48-52
3.	Baik	53-55	45-47
4.	Sedang	50-52	43-44
5.	Kurang	< 49	>53

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil Tes VO₂Maks atlet maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Upaya Meningkatkan VO₂Maks Melalui Metode Latihan *Interval Training* Pada Atlet putra perguruan *Kung-Fu Naga Sakti Sasana Unimed* Kategori Sabuk Kuning Senior Tahun 2013”.

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 Unimed kategori sabuk kuning senior tahun 2013.

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 Unimed kategori sabuk kuning senior tahun 2013.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : untuk meningkatkan VO_2 Maks atlet putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Unimed kategori sabuk kuning senior tahun 2013.

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*.
2. Sebagai bahan informasi bagi insan olahraga dan mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
3. Sebagai bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga beladiri *Kung-Fu* terutama *Kung-Fu Naga Sakti*.