

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga yang digemari dan cukup dikenal di masyarakat Indonesia salah satunya ialah karate. Karate merupakan olahraga beladiri yang berbeda dengan olahraga beladiri lainnya karena olahraga ini yang diutamakan adalah seni gerakan dan prestasi atlet, artinya olahraga ini tidak melukai lawan atau sering dikatakan tidak full kontak, terlihat pada pertandingan kata dan kumite yang dinilai adalah seni gerakan atletnya. Karate telah masuk diprogram sekolah, melalui ekstrakurikuler. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di area nasional maupun internasional.

Peran karate dihidupkan di lingkungan masyarakat dan juga di sekolah, karate dikenal sebagai olahraga yang erat kaitannya dengan gerakan cepat, baik dalam menangkis memukul maupun tendangan. Karate merupakan bentuk ideal pada seni beladiri yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan pemikiran. Di setiap satuan kelompok wilayah karate tentu saja memiliki metode masing-masing untuk meningkatkan kualitas dan prestasi karatekanya. Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan fisik merupakan kegiatan yang sangat penting bagi atlet karate karena akan mempengaruhi kondisi kebugarannya. Jadi dalam pelaksanaannya difokuskan pada proses pembinaan kondisi fisik secara keseluruhan. Adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan bagi olahragawan (atlet), pada umumnya adalah kecepatan, kekuatan, power, kelentukan dan daya tahan. Hasil dari latihan itu biasanya dilihat dari prestasi, prestasi yang kemudian menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu latihan, baik ekstrakurikuler maupun bimbingan prestasi tersebut karateka diharapkan dapat mengikuti program-program latihan yang disediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang diinginkan berdasarkan olahraga yang diminati.

Kebugaran jasmani seorang atlet sering dilupakan oleh para pelatih, padahal faktor tersebut salah satu yang sangat mempengaruhi prestasi atlet, karena pada

dasarnya seorang atlet yang akan bertanding harus mempunyai persiapan fisik maupun mental yang sebaik-baiknya. Pada dasarnya, melatih kebugaran jasmani seorang atlet merupakan upaya yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional atlet. Dalam upaya pembinaan atlet usia muda, kebugaran jasmani sangat menentukan ketercapaian mutu prestasi yang optimal.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi seorang atlet akan terlihat ketika atlet yang bersangkutan mengikuti perlombaan ataupun pertandingan. Seorang atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka memiliki peluang untuk tidak terkena cedera apabila atlet tersebut melakukan kerja fisik yang sangat berat pada saat pertandingan berlangsung. Selain itu, adanya kebugaran jasmani dalam diri atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lawannya dalam suatu pertandingan. Dengan demikian, kebugaran jasmani mempengaruhi penampilan atlet dalam suatu pertandingan, baik pada aspek kinerjanya maupun pada aspek kepercayaan dirinya.

Frekuensi latihan sangat berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lamanya latihan. Berdasarkan riset dari beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan latihan minimal tiga hari dalam satu minggu, baik untuk olahraga prestasi maupun kesehatan. Hal tersebut dikarenakan ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Oleh karena itu, usahakan untuk dapat latihan lagi sebelum ketahanan menurun. Sedangkan dari data yang diperoleh bahwa pelaksanaan latihan di Dojo Wiradadaha hanya dilakukan dua kali dalam satu minggu, hal tersebut sangat bertentangan dengan ketentuan dari hasil beberapa riset penelitian sebelumnya.

Untuk mengukur intensitas latihan dilakukan dengan cara menghitung denyut nadi. Saat melakukan olahraga, denyut nadi sedikit demi sedikit akan terus meningkat. Hasil hitungan denyut nadi ini dapat digunakan sebagai ukuran apakah intensitas latihan sudah cukup atau belum. Denyut jantung maksimal dapat dihitung menggunakan rumus : denyut nadi maksimal (DNM) = $(220 - \text{umur})$. Denyut nadi maksimal adalah denyut nadi yang boleh dicapai saat melakukan olahraga. Pelaksanaan latihan di Dojo Wiradadaha sangat minim, hal itu

dibuktikan dengan intensitas latihan yang rendah dan atlet Dojo Wiradadaha ketika melakukan latihan tidak bersungguh-sungguh sehingga mempengaruhi denyut nadi nya, dimana denyut nadi nya tidak mencapai 80-90% dari denyut nadi maksimal. Sedangkan takaran seharusnya mengenai intensitas latihan untuk olahraga prestasi atau kompetitif yaitu antara 80-90%.

Berdasarkan dari pembahasan teori diatas peneliti tertarik untuk melakukan survey tingkat kebugaran jasmani atlet karate dojo wiradadaha Kota Tasikmalaya usia 16-19 tahun..

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani atlet karate dojo wiradadaha Kota Tasikmalaya tahun 2022 usia 16-19 tahun?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari perbedaan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan pada penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah dari judul yang diangkat penulis secara operasional, sebagai berikut:

- a. Kebugaran jasmani atau yang sering juga disebut sebagai kesegaran jasmani) menurut Wikipedia adalah kesanggupan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan secara berlebihan.
- b. Atlet menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005) adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketahanan dan kecepatannya untuk diikuti sertakan dalam pertandingan.
- c. Karate, menurut Merriam Webster adalah seni bela diri Jepang menggunakan serangan tangan dan tendangan untuk melumpuhkan atau menundukkan lawan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet karate dojo wiradadaha Kota Tasikmalaya Tahun 2022.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, diharapkan hasil penelitian ini dapat mendukung teori yang sudah ada, memberikan sumbangan pemikiran dalam rangka pengembangan ilmu keolahragaan khususnya cabang olahraga bidang karate, menambah referensi dan literasi di lingkup keolahragaan khususnya mengenai cabang olahraga bidang karate dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut khususnya bagi mahasiswa dan dosen di lingkup keolahragaan khususnya mengenai cabang olahraga bidang karate. Secara praktis, diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna untuk mahasiswa, atlet, pelatih, tenaga pendidik, khususnya bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atletnya sehingga dapat meningkatkan lagi tingkat kebugaran jasmani atletnya apabila terdapat kekurangan.