

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi semakin maju perkembangan dan peminatnya, baik secara kepengurusan maupun pembinaan atlet dipusat latihannya masing-masing. Salah satu olahraga yang banyak diminati adalah olahraga bela diri karate. Di Jawa Barat ada satu kabupaten yang cukup potensial kemajuan olahraga karatenya, yaitu kabupaten Garut. Olahraga karate di kabupaten Garut cukup menjadi perhatian penulis namun untuk berprestasi sedikit sulit, karena seleksi yang dilakukan oleh pengurus cabang kurang menyeluruh, mengakibatkan kurang optimalnya pencarian bakat-bakat baru maupun baik untuk atlet. Penulis memutuskan untuk meneliti salah satu Tempat latihan karate atau Dojo di kabupaten Garut yaitu Dojo Karate Tarkal One. Alasan penulis memilih dojo karate Tarkal One karena setelah observasi sebanyak 5 kali penulis melihat kurang optimal dalam pelaksanaan latihannya, sedangkan untuk menjadi seorang atlet, dibutuhkan disiplin dan urutan latihan yang terprogram agar membangun kondisi fisik yang baik untuk berprestasi.

Untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi maka harus menguasai aspek-aspek latihan diantaranya latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Aspek fisik memegang peranan penting dalam olahraga karate, pentingnya kondisi fisik menurut Harsono (2018:3) sebagai berikut: “Kondisi fisik atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik”. Dalam Latihan, terdapat komponen-komponen kondisi fisik yang harus dikuasai dan ditingkatkan seorang karateka, menurut Andri (2015:6) sebagai berikut: 1. Daya tahan – Aerobik Training 2. Kekuatan – strength 3. Kelenturan – Flexibility 4. Stamina - Aerobik & Anaerobi

training 5. Kecepatan – speed 6. Tenaga – power (kekuatan & kecepatan) 7. Kelincahan – Agility (keseimbangan & kecepatan) 8. Koordinasi. Kemudian menurut Harsono (2018:3) “akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskuler, Kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, sehingga tidak cepat merasa lelah”.

Daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu komponen fisik dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet karena pada saat pertandingan karate memerlukan daya tahan yang kuat dan lama, sekurangnya jumlah waktu seluruh pertandingan sekitar 30 menit, oleh karena itu daya tahan kardiovaskuler harus baik. Daya tahan kardiovaskuler menurut Harsono (2018:19) adalah “kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih sesuai menyelesaikan latihan tersebut”.

Untuk mengatasi kurangnya daya tahan kardiovaskuler pada atlet, maka dibutuhkan latihan fisik yang menunjang untuk peningkatan daya tahan tersebut. Selanjutnya Harsono (2018:15) mengemukakan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler sebagai berikut:

1) latihan kontinu (continuous training) adalah latihan terus menerus tanpa istirahat dan berlangsung dalam waktu yang lama. 2) Faltrek (playing with speed) adalah sistem latihan yang memainkan kecepatan dan lintasan selama latihan dengan bervariasi dan 3) Latihan Interval (interval training) adalah suatu system latihan yang diselingi istirahat didalamnya dengan repetisi pengulangan latihan yang banyak.

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan diatas, maka penulis memilih latihan interval untuk di gunakan dalam latihan peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada anggota dojo karate tarkal one. Latihan interval (interval training) menurut Harsono (2018: 22) adalah suatu “sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi pelaksanaannya (misalnya lari) adalah: lari - istirahat – lari lagi – istirahat – lari lagi – dan seterusnya”.

Setelah observasi yang penulis lakukan, kemudian dilakukan wawancara pada pelatih di dojo karate tarkal one. Menurut hasil wawancara pelatih mengatakan bahwa dojo karate tarkal one ini masih baru terhitung dari 2019 didirikan atas

permintaan sekolah yaitu SMP Negeri 1 Tarogong Kaler untuk mendirikan ekstrakurikuler karate maka pengurus cabang yang bertanggung jawab untuk mendirikan dojo sebagai ranting dari tempat latihan pusat yaitu BKC (Bandung Karate Club) sebagai tempat latihan ekstrakurikuler karate SMP Negeri 1 Tarogong Kaler. Karena latihan yang masih baru dan belum lama, maka pantas belum terbiasa dengan latihan-latihan fisik atlet pada umumnya. Lalu, dari pengamatan penulis atlet kumite atau kata dojo karate tarkal one secara teknik dasar sudah menguasai, tetapi tidak pada kondisi fisik, terlihat dari tenaga yang dikeluarkan masih belum optimal dan mudah lelahnya atlet selama latihan. Penulis melihat beberapa masalah tersebut sehingga hasilnya dapa saat melakukan kumite atau kata kurang maksimal. Untuk mengatasi masalah itu, maka penulis mencoba memberikan test kondisi fisik kepada mereka, dimana pelatih setuju akan hal itu dan juga menyarankan untuk melakukan test tersebut, tes yang akan di gunakan yaitu tes cooper atau lari 12 menit yang kemudian selama 16 pertemuan latihan diberikan perlakuan dengan menggunakan metode latihan peningkat daya tahan yaitu latihan interval, dan diakiri tes cooper atau lari 12 menit kembali. Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas, rumusan masalah yang penulis ajukan adalah Apakah latihan interval dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada anggota dojo karate tarkal one kabupaten Garut?

1.3 Definisi Operasional

Guna menghindari kesimpang-siuran istilah yang ada dalam judul penelitian ini, maka perlu dijelaskan pengertian-pengertian sebagai berikut:

1. Pengaruh, (KBBI, 2016) pengaruh diartikan sebagai: “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam

penelitian ini adalah daya yang timbul dari hasil latihan interval anggota dojo karate tarkal one kabupaten Garut.

2. Latihan, menurut Harsono (2018:50) mengartikan sebagai: “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud Latihan dalam penelitian ini adalah proses yang sistematis dari latihan interval, yang dilakukan oleh anggota dojo karate tarkal one secara berulang-ulang selama 16 pertemuan, dengan kian hari bertambah beban latihannya untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler.
3. Latihan interval menurut Harsono (2018: 22) adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Jadi pelaksanaannya (misalnya lari) adalah: lari - istirahat – lari lagi – istirahat – lari lagi – dan seterusnya.
4. Daya tahan kardiovaskuler menurut Harsono (2018: 11) mengartikan sebagai: “daya tahan kardiovaskuler adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (circulatory- respiratory endurance), atau ada yang menyebut cardiovascular endurance; circulatory, adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; respiratory dengan pernafasan; cardio yang berasal dari cardiac yang berarti jantung”.

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada anggota dojo karate tarkal one Kabupaten Garut.

1.5 Manfaat penelitian

Diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara Teoretis

Bertambahnya khazanah keilmuan yang berkaitan dengan pengaruh latihan interval terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani khususnya daya tahan kardiovaskuler.

2. Secara Praktis

Sebagai bahan masukan bagi pelatih, pembina, atlet maupun orang yang terlibat dalam olahraga karate untuk meningkatkan khususnya daya tahan kardiovaskuler.