

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo merupakan bela diri yang berasal dari Korea dan diakui sebagai olahraga nasional Korea. Cabang olahraga bela diri ini adalah salah satu seni bela diri populer di dunia yang dipertandingkan di Olimpiade. Menurut sejarah, taekwondo berkembang sejak tahun 37 Masehi, kemudian masuk ke Indonesia sekitar tahun 1975, dan terus berkembang pesat sampai saat ini. Perkembangan olahraga taekwondo saat ini bisa ditandai dengan banyaknya event kejuaraan, klub-klub yang sudah banyak berdiri, dan peraturan pertandingan khususnya kyorugi yang selalu mengalami perubahan. Perubahan peraturan ini memaksa pelatih berfikir dengan cepat bagaimana menyesuaikan strategi atau model latihan yang baru dan sesuai dengan kebutuhan.

Pertandingan taekwondo dibedakan menjadi dua nomor, yaitu nomor poomsae dan kyorugi. Poomsae adalah seni yang memperagakan gerakan dalam taekwondo. Pada nomor ini setiap atlet berusaha memainkan satu atau dua jurus secara bergantian dan dimana atlet yang berhasil memiliki nilai akumulasi tertinggi akan menjadi pemenang. Kyorugi adalah pertarungan antara dua taekwondoin dimana atlet saling serang dan melakukan pertahanan sekaligus menjaga diri dari serangan dengan menggunakan teknik-teknik tendangan, tangkisan maupun pukulan yang ada di dalam taekwondo.

Taekwondo merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Korea Selatan yang berkembang di Indonesia dan bahkan sudah berkembang di seluruh dunia. Taekwondo berasal dari tiga suku kata, sesuai dengan yang di artikan oleh pendiri Taekwondo yaitu Jendral Cho Hong Hi bahwa “*tae*” artinya kaki/menghancurkan dengan tendangan, “*kwon*” artinya tangan/memukul atau bertahan dengan tangan kosong dan “*do*” artinya teknik atau metode atau cara. Jadi, bila diartikan secara keseluruhan menurut Jendral Cho Hong Hi, Taekwondo adalah suatu metode atau cara untuk menghancurkan atau bertahan dengan menggunakan kaki dan tangan.

Taekwondo mempunyai tujuan untuk memberikan pelatihan dan pendidikan baik fisik dan mental bagi setiap orang yang mempelajarinya (Tirtawirya, 2005: 195). Karena didalamnya tidak hanya memberikan bentuk-bentuk latihan teknik saja, tetapi peningkatan kualitas mental juga begitu diperhatikan. Tujuan dalam Taekwondo selain untuk meningkatkan kebugaran tetapi juga untuk berprestasi dalam mengembangkan potensi diri. Salah satu fasilitas untuk mengembangkan potensi dalam berprestasi adalah adanya berbagai pertandingan, baik itu pertandingan poomsae (jurus) atau kyurugi (sparing). Juniar (2017 hlm 1)

Menurut Syafruddin dalam Ahmadi (2014:2), kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bertanding, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan *aerobic* dan *anaerobic*, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. (Faisal & Sepdanius, 2020)

Atlet beladiri membutuhkan salah satu pelatihan untuk meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular yang sangat dibutuhkan ketika latihan dan meningkatkan prestasi. Salah satu latihan untuk meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular adalah Latihan HIIT *Workout Walk And Run*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas Latihan HIIT *Workout Walk And Run* terhadap peningkatan kemampuan Daya Tahan Kardiovaskular pada atlet Taekwondo.

Daya Tahan Kardiovaskular merupakan kesanggupan jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen ke jaringan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor individual seperti IMT, usia, aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga. Febriyanti et al (2015 hlm 2)

Untuk memenuhi semua kebutuhan yang telah dipaparkan sebelumnya maka diperlukan bentuk dan pola latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular diatas menjadi lebih baik. Ada banyak metode latihan untuk dapat mengembangkan kemampuan daya tahan *aerobik* atau  $VO_2max$  salah satunya adalah HIIT *Workout Walk And Run*. Latihan HIIT *Workout Walk And Run* menjadi salah satu metode latihan untuk mengembangkan kemampuan daya tahan seseorang, tak kecuali atlet Taekwondo.

Berdasarkan obeservasi di lapangan saat latihan dan bertanding, bahwa terdapat beberapa masalah yang terjadi pada atlet taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya, yaitu kurangnya daya tahan kardiovaskular pada atlet, yaitu ketika latihan atlet diperintahkan untuk melakukan beberapa gerakan sudah terlihat kelelahan, yang di sebut kelelahan diantaranya tidak bisa melakukan gerakan berikutnya dan aktivitas selanjutnya. Atau dalam pertandingan baru beberapa menit sudah tidak bisa melakukan tendangan atau pukulan dengan maksimal. Menurut Budiono (2003 hlm 86) Kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan, secara umum gejala kelelahan yang lebih sering adalah kelelahan fisik (*PhysicalFatigue*) selain itu ada juga kelelahan mental (*Mental Fatigue*). Yang mengakibatkan tertinggalnya poin oleh lawan.

Untuk mengatasi hal tersebut, penulis ingin memberikan solusi yaitu dengan memberikan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular yaitu dengan bentuk latihan HIIT *Workout Walk And Run*. Lebih lanjut mengenai HIIT *workout walk and run* Millah, Haikal (2017), berpendapat sebagai berikut:

HIIT *Workout walk and run* 20 menit saya susun sebagai bentuk latihan dengan sistem interval. Artinya bahwa di dalam bentuk latihan HIIT *workout* tersebut ada sesi intensitas tinggi dan sesi intensitas rendahnya. Sesi intensitas tinggi menggunakan aktivitas lari sprint all out (*run*) selama 10 detik, sedangkan intensitas rendahnya saya gunakan aktivitas jalan (*walk*) dengan variasi waktu ada yang 20, 10 dan 5 detik.

Pelaksanaan HIIT *Workout walk and run* 20 menit menurut Millah, Haikal (2017) dibagi menjadi 3 sesi:

1. Sesi pertama HIIT *workout walk and run* 20 menit, menggunakan rasio interval 1:2 selama 10 menit. 1 menit pertama dimulai dengan aktivitas intensitas rendah (*walk*), kemudian peluit berbunyi setelah 1 menit pertama menandai untuk melakukan aktivitas intensitas tinggi (*run*) selama 10 detik. Setelah 10 detik aktivitas intensitas tinggi (*run*) kemudian peluit berikutnya menandakan untuk melakukan aktivitas intensitas rendah (*walk*) selama 20 detik. Pola tersebut berlangsung sampai kurang lebih 10 menit. Pada sesi ini, penggunaan energi berlangsung dari menggunakan metabolisme anaerobik alaktik (tanpa asam laktat) dan laktik (menggunakan asam laktat).
2. Sesi kedua HIIT *workout walk and run* 20 menit, menggunakan rasio interval 1:1 selama 6 menit, dengan waktu melakukan aktivitas intensitas rendah (*walk*) sama dengan aktivitas intensitas tinggi (*run*).
3. Sesi ketiga HIIT *workout walk and run* 20 menit, menggunakan rasio interval 1:1/2 selama 4 menit, dengan waktu melakukan aktivitas intensitas rendah (*walk*) setengah dari aktivitas intensitas tinggi (*run*).

Dari ulasan di atas proses berlatih perlu diadakan pengembangan dengan menggunakan metode latihan yang tepat, efektif, dan efisien agar dapat meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular ( $VO_2max$ ) dalam satu bentuk latihan. Hal ini sangat penting kiranya agar dapat membantu bertambahnya ketahanan ( $VO_2max$ ) dalam melakukan pertandingan, maka dari itu peneliti akan mengujicobakan latihan HIIT *Workout Walk And Run* Peneliti berasumsi bahwa dengan latihan ini para atlet tidak akan merasa bosan dan monoton dalam latihan sehingga akan menyebabkan keseriusan para atlet dalam melakukan latihan dan hasil yang diperoleh maksimal, oleh karena itu peneliti akan mengujicobakan latihan HIIT *Workout Walk And Run* pada Atlet Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti tulis tersebut, maka peneliti bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh latihan HIIT *Workout Walk And Run* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular. Hasil penelitian ini peneliti laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan HIIT *Workout*

*Walk And Run* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular pada atlet Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya (Eksperimen Pada Atlet Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya)”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti mencoba merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut. “Apakah Latihan HIIT *Workout Walk And Run* Berpengaruh terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya?”

## 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang di gunakan dalam penelitian ini, berikut ini peneliti jelaskan maksud istilah-istilah tersebut.

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah peningkatan daya tahan kardiovaskular atlet Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya.
- 2) Latihan, Latihan menurut Harsono dalam Huzaimy (2020 hlm 1) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah latihannya”. Sedangkan menurut Bompas dalam Sulastio (2016 hlm 9) “Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan”. Latihan dalam penelitian ini adalah latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada atlet ekstrakurikuler Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya.
- 3) HIIT *workout walk and run*, menurut Millah, Haikal (2017) HIIT *workout walk and run* 20 menit disusun sebagai bentuk latihan dengan system

interval. Artinya bahwa dalam bentuk latihan HIIT *workout* tersebut ada sesi intensitas tinggi dan intensitas rendahnya. Sesi intensitas tinggi menggunakan aktivitas lari sprint all out (*run*) selama 10 detik, sedangkan intensitas rendahnya saya menggunakan aktivitas jalan (*walk*) dengan variasi waktu ada yang 20, 10 dan 5 detik.

Yang dimaksud latihan HIIT *workout walk and run* adalah latihan dengan system interval dengan adanya jalan dan sprint, yang penulis terapkan pada atlet taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

- 4) Daya tahan (*Endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan. *Endurance* pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan.
- 5) Daya Tahan Kardiovaskular didefinisikan sebagai kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Sandika (2021 hlm.23)

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka tujuan yang peneliti ingin dapatkan dari hasil penelitian adalah “Untuk mengetahui pengaruh HIIT *workout walk and run* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada atlet Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya”.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini, peneliti berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam meningkatkan prestasi khususnya dalam cabang olahraga Taekwondo, baik secara teoretis, Sebagai pijakan dan referensi pada peneliti-peneliti selanjutnya. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lainnya untuk melakukan kajian tentang penelitian Taekwondo dengan variable berbeda.

Maupun secara praktis, Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang HIIT *workout walk and run* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada atlet Taekwondo. Bagi para pelatih, dapat dijadikan sebagai masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atletnya khususnya dalam unsur daya tahan kardiovaskular atlet Taekwondo. Bagi guru olahraga, tingkat SD, SMP, SMA dan SMK dapat di jadikan sebagai pedoman dalam melatih atlet Taekwondo di sekolah maupun klub-klub.