

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate terdiri dari beberapa aliran yang berbeda-beda teknik dan jurusnya. Menurut *Zen-Nippon Karatedo Renmei/Japan Karatedo Federation* (JKF) dan *World Karate Federation* (WKF), yang dianggap sebagai gaya karate yang utama yaitu: *Shotokan, Gojo-Ryu, Shito-Ryu dan Wado-Ryu*. Namun Bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakan seragam sehingga mempermudah substansi pemahamannya dibagian dunia manapun. Dalam olahraga karate terdapat tiga latihan dasar karate yaitu, *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus atau bunga karate), *kumite* (tanding atau sparring).

Dalam olahraga karate terdapat teknik dasar (*kihon*) yang terdiri dari pukulan (*tsuki*), tangkisan (*brai*) dan tendangan (*gery*). Ada dua kelas yang dipertandingkan dalam olahraga karate yaitu jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*), bersamaan dengan pertarungan (*kumite*). Karateka dapat melakukan kata, gerakan yang diatur dalam urutan tetap dengan durasi dan kompleksitas yang berbeda-beda. (Zago, et.al., 2016)

Pada era yang semakin modern sekarang olahraga karate khususnya nomor kumite sudah cukup banyak saingannya. Maka setiap atlet karate harus memiliki kemampuan bermain kumite yang sama baiknya bahkan harus lebih baik agar bisa menyerang dan bertahan dengan sama baiknya maka setiap karateka harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang bagus, terutama jika ingin menjadi atlet karate profesional.

Maka untuk itu, semua atlet karate dituntut memiliki kondisi fisik yang bagus, karena fisik memegang peran yang sangat penting dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal, karena kondisi fisik dianggap sebagai faktor dasar bagi atlet karate seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 153) bahwa:

Jika kondisi fisik baik maka 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina dan kecepatan; 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu bertanding; 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah pertandingan; 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Kumite adalah pertarungan *body contact* yang peraturannya sudah ditetapkan oleh WKF (*World Karate Federation*). Pada kategori kumite dipertandingkan selama tiga menit untuk kelas putra senior dan dua menit untuk kelas junior, sementara untuk putri dua menit. Di dalam pertandingan terdapat tingkatan *poin/score yuko* (satu), *wazari* (Dua), dan *ippon* (Tiga). (dalam Ningtyas, 2018). Pada nomer kumite diperlakukan fleksibilitas yang baik, maka karateka akan kesulitan melakukan berbagai macam teknik serangan. Menurut Dikdik, 2007 (dalam Imanudin, 2014, hal, 79)

Menurut Imanudin (2014, hal 77) kemampuan untuk kerja merupakan kualitas dari kemampuan fisik seseorang semakin tinggi derajat kondisi fisik seseorang, maka semakin tinggi pula kualitas kemampuan fisiknya. Ketika seseorang mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik maka dalam melakukan aktifitas sehari-harinya tidak akan mengalami kesulitan atau kelelahan yang berarti.

Dalam beberapa kasus atlet yang bertanding pada nomer kumite, mengalami kesulitan dalam mendapatkan poin saat melakukan serangan, karena gerakan yang kaku dan pasif. Serang atlet juga harus bisa bergereak dengan lincah agar dapat menyerang dan menghindari serangan dari lawannya agar tidak kemasukkan poin. Menurut Imanudin (2014, hal 91) *agilitis* (kelincahan) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi semula. Untuk dapat melakukan gerakan yang lincah seorang atlet haruslah memiliki daya tahan otot yang baik terutama otot , karena pada saat

bertanding atlet kumite harus melakukan *moving* secara terus menerus. Menurut Harsnon (1988, hal 155) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Pada bulan Oktober 2021 PORKAB Garut diikuti oleh 6098 atlet dengan 19 *Venue* serta memperebutkan 654 emas, 654 perak, dan 927 perunggu. Salah satu cabang olahraga karate BKC 1 bulan sebelum penyelenggaraan PORKAB tersebut para atlet mengikuti *assessment skill* BKC cabang Garut. Didalam *assessment skill* itu para atlet melakukan pertandingan uji coba antar dojo- dojo BKC se- wilayah Garut udah sampai mana persiapan para atlet untuk menghadapi PORKAB yang akan dilaksanakan pada bulan Oktober. Hasil latihan tiap dojo akan kelihatan persiapan para atletnya di *assessment skill* ini udah berapa persen persiapan tersebut, para atlet melakukan latihan- latihan seperti *steping*, *ipong kumite*, *kata*, *latihan fisik* dll. Selama latihan tersebut para atlet mengalami penurunan dalam pernafasan, detak jantung dan nadi. Ditandai dengan nafas yang tidak stabil, langkah *steping* menurun, berdasarkan hasil wawancara kepada atlet yang mengalami penurunan tersebut. Akibat dari turunnya daya tahan *cardiovascular* dan daya tahan otot, kekuatan otot melemah disebabkan kurangnya periodisasi latihan. Terlihat saat melakukan *assessment skill* disetiap babak nya para atlet mengalami penurunan kelincuhan otot untu melakukan *steping* dan pernafasan yang kurang stabil.

Kemudian saat pneliti melakukan pengamatan pada pertandingan PORKAB, pukulan tangan atlet tidak secepat yang dilakukan pada babak pertama, otot tidak sekuat dan selincih babak pertama, pernafasan kurang stabil. Setelah dianalisis dengan melakukan wawancara dengan semua atlet pada perdojo-an masing-masing, ternyata atlet dari BKC kurang maksimal untuk mempersiapkan PORKAB, pelatih mendadak memberikan *treatment* yang seharusnya diberikan mulai dari akhir tahun 2020. Dikarenakan banyak pengurus yang terkena Covid-19 diakhir tahun 2020 hingga awal 2021 sehingga ssaat itu latihan diliburkan sampai waktu yang tidak ditentukan. Para atlet mulai efektif latihan pada bulan Mei 2021. Jarak dari

bulan Mei hingga Oktober hanyalah 6 bulan, yang seharusnya latihan untuk persiapan pertandingan PORKAB dilakukan lebih dari 6 bulan. Sedangkan dari perguruan atau dojo lain seperti Inkanas, KKI, dan Inkai mereka sudah diberikan *treatment* dari tahun 2020, latihannya sudah cukup matang dan mental para atlet sudah siap untuk bertanding di lapangan. Berbeda dengan atlet BKC yang perodesasi latihannya kurang sehingga kesiapan mental atlet belum sepenuhnya siap.

Berdasarkan penjelasan diatas pada nomor kata cabang olahraga karate, banyak keuntungan jika seorang atlet karate memiliki kondisi fisik yang baik. Unsur kondisi fisik yang harus diperhatikan adalah daya tahan otot (*muscle endurance*) dan daya tahan *cardiovascular* (*endurance*).

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal (Iskandar dkk, 1999:4). Menurut Junusul Hairy (1989: 208) daya tahan otot adalah berhubungan dengan kemampuan sekelompok otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengalami unjuk kerja. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot. Seperti halnya komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Daya tahan otot akan berkurang secara bertahap seiring dengan bertambahnya umur, tetapi penurunan daya tahan otot tidak terjadi secepat menurunnya kekuatan otot. Untuk atlet karate daya tahan otot sangat diperlukan untuk melakukan gerakan pada saat pertandingan.

Seorang atlet harus memiliki kedua macam daya tahan tersebut terutama daya tahan otot. Pada nomor kata seorang atlet harus menahan kuda-kuda secara stabil dan benar selama pertandingan, sedangkan dalam nomor kumite seorang atlet karate harus melompat berpindah-pindah posisi selama pertandingan berlangsung. Jika tidak didukung dengan daya tahan otot yang baik maka seorang atlet tidak dapat bertanding secara maksimal. Menurut Dikdik, dkk (2019, hlm. 149) daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas atau kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa

mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat.

Sedangkan daya tahan *cardiovascular* adalah kemampuan tubuh yang mampu bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dalam suatu pertandingan karate di nomor kumite, penampilan kumite berlangsung cukup lama yaitu selama 2-3 menit durasinya per babak. 1 pertandingan bisa mencapai 5-6 babak. Maka setiap atlet kumite dituntut untuk menunjukkan kualitas teknik, serangan dan pertahanan yang baik selama pertandingan kumite, artinya kemampuan daya tahan otot dan daya tahan *cardiovascular* menjadi faktor penting dalam melawan rasa lelah saat pertandingan kumite tersebut. Nilai VO2 Max dapat dijadikan sebagai indikator yang menunjukkan salah satu komponen kondisi fisik, yaitu daya tahan *cardiovascular* (Kenney, 2011).

Jika mengacu dari pembahasan di atas, daya taha otot dan daya tahan *cardiovascular* sangatlah penting dalam kaitannya dengan cabang olahraga yang menuntut sebuah prestasi, khususnya dalam cabang olahraga karate pada nomor kumite yang setiap pemain dalam sekali bertanding dituntut menunjukkan kualitas teknik, serangan dan bertahan yang baik selama 2-3 menit di setiap babak yang dimana bisa mencapai 5-6 babak hingga final secara konsisten.

Karena perkembangan setiap unsur fiik tidak bisa diperole dalam waktu yang singkat, maka diperlukan suatu jangka waktu yang lama sebelum unsur-unsur tersebut dapat berkembang secara optimal. Kalau pelatih diberikan waktu yang cukup lama guna melatih setiap komponen fisik sampai optimal, dan latihan berjalan teratur dan sistematis, maka dalam waktu sekitar 2 bulan atlet sudah akan bisa mencapai fitness yang dibutuhkan dalam melakukan cabang olahraga, khususnya dalam hal ini adalah olahraga karate pada nomor kata.

Akan tetapi seringkali tidak tersedia waktu yang cukup untuk mengembangkan setiap unsur tesebut secara optimal. Seringkali waktu yang tersedia untuk mempersiapkan fisik atlet menjelang suatu pertandingan hanyalah 1-2 bulan saja. Oleh karena itu, kalau waktu yang tersedia terlalu

singkat, maka perlu diusahakan atau dicari suatu sistem latihan yang cukup baik dan bisa menjamin atlet berada dalam kondisi fisik yang baik untuk menghadapi pertandingan, suatu sistem latihan kondisi fisik yang bisa dipakai untuk maksud tersebut adalah sistem yang disebut *circuit training*. Latihan *circuit training* ialah suatu sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh. (Harsono: “Latihan Kondisi Fisik”: 2016).

Latihan *circuit* ini mengkombinasikan beberapa unsur fisik misalnya daya tahan cardiovascular, kekuatan, kelenturan, *power*, daya tahan dengan bentuk-bentuk latihan seperti lari blak-balik, *sit up*, *push up*, dan lain-lain.

Dengan sebuah kreativitas seroang pelatih karate bisa mendesain suatu program latihan *circuit* yang cocok untuk mengembangkan unsur-unsru fisik spesifik bagi cabang olahrganya. Karena itu di beberapa pos pelatih bebas untuk menempatkan bentuk-bentuk latihan teknik atau fisik yang sering dilakukan di dalam cabang olahraganya. Pelatih bebas pula memasukan unsur-unsur teknik di dalamnya. Dalam cabang olahraga karate misalnya, melakukan pukulan, tangkisan dan tendangan. Namun dengan tujuan utamanya ialah guna meningkatkan fisik atlet.

Latihan *circuit* didasarkan pada asumsi bahwa seorang atlet dapat mengembangkan fitness keseluruhannya dengan:

1. Melakukan sebanyak mungkin bentuk latihan (misalnya 10 buah) dalam suatu jangka waktu tertentu dalam 6 menit, atau
2. Melakukan sejumlah bentuk latihan (misalnya 10 buah) dalam waktu yag seingkat-singkatnya.

Dari uraian di atas peneliti berkinginan untuk mengetahui; apakah latihan *circuit training* berpengaruh terhadap daya tahan cardiovascular dan daya tahan otot sungkai, untuk itu peneliti mengambil berjudul “PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR ATLET KUMITE KARATE”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dengan ini penulis dapat merumuskan masalah sebagai bahan penelitian, sebagai berikut:

1. Apakah metode *circuit* training berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet karate?
2. Apakah metode *circuit* training berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut atlet karate?
3. Apakah metode *circuit* training berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada atlet karate?
4. Apakah metode *circuit* training berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada atlet karate?
5. Bagaimana perbedaan peningkatan daya tahan otot dan *cardiovascular*?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh metode latihan *circuit* training terhadap daya tahan otot lengan atlet karate.
2. Pengaruh metode latihan *circuit* training terhadap daya tahan otot perut atlet karate.
3. Pengaruh metode latihan *circuit* training terhadap daya tahan otot tungkai atlet karate.
4. Pengaruh metode latihan *circuit* training terhadap daya tahan *cardiovascular* atlet karate.
5. Pengaruh metode latihan *circuit* training terhadap daya tahan otot dan daya tahan *cardiovascular* atlet karate.

1.4 Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan penelitian diharapkan bisa bermanfaat bagi pribadi maupun orang lain atau pihak yang membutuhkannya, begitu pula dengan penelitian ini. Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis :

- a. Sebagai bahan untuk memperkaya khazanah kelimuan dan pengetahuan dalam bidang olahrag dan Pendidikan serta bidang keilmuan yang terkait.
- b. Dapat dijadikan sebagai informasi bagi para pelatih untuk meelihara dan meningkatkan kondisi fisik atletnya.

1.4.2 Secara Praktis :

- a. Dapat dijadikan suau pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan pelatihan khususnya dalam meningkatn dan memelihara kondisi fisik atlet.
- b. Dapat dijaidkna bahan accuan oleh pihak-pihak yang bersangkutan, khususnya penyelenggaraaan Pendidikan dan pendidika olahra untuk terus emperhatikan tingkat kebugaran anak didiknya.

1.5 Batasan Masalah

Daalam setiap penelitian batasan penelitian sangat penting dan sangat diperlukan agar masalah yang diteliti terarah dan jelas tujuannya, baik dari segi tenaga dan biaya maupun hal lainnya. Berdasarkan uraian di ata, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel terikat peneelitian ini adalah *Circuit Training*
2. Variabel bebas penelitian ini adalah Daya Tahan Otot dan Cardiovascular Atlet Kumite Karate

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan, maka peneliti membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematik penulisan karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia sebagai berikut:

Bab I pendahuluan yang berisi tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, rujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi penelitian.

Bab II kajian pustaka yang berisi deskripsi teori, kerang pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat

penting. Bab ini merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam penelitian, serta teoritik penelitian.

Bab III metode penelitian berisi tentang penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, dan prosedur penelitian. Serta teknik analisis data.

Bab IV menjelaskan mengenai hasil pengolahan data dan analisis data serta diskusi penemuan.

Bab V berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi.