BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang yang memiliki arti tangan kosong atau tanpa senjata. Karate melatih berbagai macam teknik diantaranya kuda-kuda, pukulan, tangkisan, tendangan dan bantingan. Karate terdiri dari 2 nomor pertandingan yaitu *Kata* (Seni) dan *Kumite* (Pertarungan) dan merupakan salah satu cabang olahraga beladiri internasional yang telah dipertandingkan di hampir seluruh negara di dunia dan telah di pertandingkan pada ajang Olimpiade di Jepang pada tahun 2020.

Kata merupakan bentuk-bentuk seni gerak yang dirangkai dan didalamnya terdiri dari berbagai bentuk serangan dan tangkisan (Sagitarius, 2008). Sedangkan *Kumite* merupakan sebuah bentuk latihan atau pertandingan dimana orang saling berhadapan di satu arena untuk saling mengadu teknik, fisik, mental dalam bentuk suatu pertarungan dengan tetap patuh pada suatu peraturan yang sangat ketat (Wahid, 2007).

Pertandingan *kumite* dilaksanakan berdasarkan kelas pertandingannya masing-masing yang dikelompokan berdasarkan berat badan dan umur. Dalam *kumite* serangan dapat dilakukan dengan melakukan pukulan dan tendangan, kemudian pertahanan dapat dilakukan dengan menggunakan tangkisan. Serangan dapat diarahkan ke area badan dan wajah dengan memperhatikan kontrol sehingga tidak terjadi *full body contact*. Pertandingan *kumite* di kelas senior dilakukan dalam waktu 3 menit dalam arena pertandingan 8 x 8 meter. (Balun & Wijono, 2016). Pertandingan *kumite* dilaksanakan dalam satu hari dari babak penyisihan hingga babak final dengan jumlah pertandingan antara 3-5 dengan waktu pertandingan 3 menit. Maka dari itu diperlukan daya tahan yang baik agar setiap atlet bisa menyelesaikan setiap babaknya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Daya tahan adalah kemampuan melakukan suatu aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Secara umum daya tahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi kelelahan yang dialami setelah melakukan kerja fisik dalam waktu lama (Syafruddin, 2013). Pendapat tersebut sesuai dengan pertandingan *kumite* yang mengharuskan setiap atlet *kumite* untuk memliki daya tahan yang sangat baik agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan setiap babak dalam pertandingannya.

Berdasarkan pengamatan dilapangan pada beberapa pertandingan yang di ikuti oleh UKM Karate UPI, beberapa atlet yang bertanding di kelas *kumite* terlihat mengalami penurunan daya tahan aerobic setelah melakukan 2-3 babak saat pertandingan. Penurunan daya tahan ini terlihat dari kualitas serangan yang semakin menurun yang mengakibatkan tidak diberikannya poin pada setiap serangan yang dilakukan, kemudian fokus untuk bertahan yang mulai hilang sehingga mengakibatkan serangan lawan menghasilkan poin dan kondisi kesulitan mengatur ritme pernapasan pun terjadi disaat pertandingan berlangsung. Maka dari itu untuk meningkatkan daya tahan aerobik diperlukan suatu metode latihan dan *Interval training* menjadi salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

Metode *interval training* merupakan metode yang sering digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan daya tahan atletnya. *Interval training* adalah suatu metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat (Busyairi & Ray, 2018). *Interval training* sendiri terdiri dari 2 yaitu *interval training intensive* dan *interval training extensive*. *Interval training intensive* sendiri merupakan suatu metode latihan yang di dalamnya sudah ditentukan mengenai jarak tempuh, waktu tempuh, jumlah pengulangan, bahkan waktu pemulihannya. Metode *interval training intensive* dilakukan dengan jumlah beban yang cenderung sedikit dan intensitas latihan yang tinggi berkisar antara 80- 90%, waktu pembebanan berkisar selama 30-60 detik dengan istirahat tidak penuh (Yamin & Gusril, 2020).

Penerapan metode *interval training intensive* diperkirakan akan lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dibandingkan metode *interval training extensive* dikarenakan pada *interval training intensive* intensitas dan masa pemulihan (istirahat) diberikan perhatian yang khusus. Latihan dengan metode interval yang dilakukan secara berlanjut dengan intensitas yang tinggi memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik. (Mubarok & Kharisma, 2021)

Pada pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik yang baik harus dimiliki oleh setiap atlet *kumite* agar dapat menyelesaikan setiap babak dalam pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan metode *interval training intensive* menjadi suatu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Oleh karena itu peneliti akan mencoba menerapkan metode *interval training intensive* untuk meningkatkan daya tahan aerobik pada atlet kumite UKM Karate UPI.

1.2 Rumusan Masalah

Sejalan dengan uraian latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Apakah metode *interval training intensive* dapat meningkatkan daya tahan aerobik atlet *kumite* UKM Karate UPI?
2. Apakah metode *interval training extensive* dapat meningkatkan daya tahan aerobik atlet kumite UKM Karate UPI?
3. Apakah *metode interval training intensive* lebih efektif dibandingkan dengan metode *interval training extensive* dalam meningkatkan daya tahan aerobik?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan yaitu:

1. Mengetahui apakah metode *interval training intensive* dapat meningkatkan daya tahan aerobik atlet *kumite* UKM Karate UPI

2. Mengetahui apakah metode *interval training extensive* dapat meningkatkan daya tahan aerobik atlet *kumite* UKM Karate UPI
3. Mengetahui apakah *metode interval training intensive* lebih efektif dibandingkan dengan metode *interval training extensive* dalam meningkatkan daya tahan aerobik

1.4 Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini. Merujuk pada latar belakang dan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka penulis mengharapkan melalui penelitian ini dapat bermanfaat baik:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan terutama mengenai aspek kondisi fisik bagi para pengembang, pembina, dan pelatih cabang olahraga karate, khususnya di kelas pertandingan kumite mengenai peningkatan daya tahan aerobik melalui interval training intensive atlet *kumite* cabang olahraga karate UKM Karate UPI. Sehingga dapat dipahami mengenai pentingnya hal tersebut dalam mendukung perfoma atlet saat bertanding.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan dalam memberikan program latihan untuk menunjang daya tahan aerobik atlet *kumite* saat bertanding

1.5 Pembatasan Masalah

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang di teliti lebih terarah, maka penulis membatasi penelitiannya. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Fokus penelitian diarahkan pada pengaruh interval training intensive terhadap peningkatan daya tahan aerobik
2. Treatment diberikan selama 16 kali pertemuan dengan rentang waktu 1,5 – 2 bulan

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunannya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 yaitu sebagai berikut.

Bab I memaparkan latar belakang penulisan mengenai peningkatan daya tahan aerobik melalui *interval training intensive* atlet *kumite* cabang olahraga karate UKM Karate UPI. Memaparkan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, agar penelitian ini dapat menjadi wawasan tentang kondisi fisik bagi praktisi karate.

Bab II berisikan tentang kajian teori tentang karate, yang didalamnya terdapat pengertian karate dan membahas mengenai *kumite* lebih dalam tentang peraturannya. Membahas tentang daya tahan aerobik dan salah satu metode untuk meningkatkannya yaitu dengan *interval training.* Kemudian menjelaskan tentang kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III membahas tentang prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: metode yang digunakan adalah metode eksperimen, populasi penelitian ini adalah atlet *kumite* (aktif) UKM Karate UPI dengan sampel berjumlah 20 orang atlet kumite. Pemilihan sample menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yang telah ditentukan peneliti, pada penelitian ini menggunkan instrument *bleep test/multi stage fitness test*. Dan analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 23.

Bab IV temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil temuan penelitian dan pembahasan.

Bab V berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi.