

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar belakang masalah

Pendidikan adalah upaya untuk mengarah melatih dan memupuk nilai yang baik agar menumbuhkan kepribadian yang baik dan bijaksana sehingga bisa memberikan dampak positif bagi masyarakat luas. Maka dari itu semua orang yang terlibat dalam pendidikan lebih fokus untuk meningkatkan kemampuannya dalam pendidikan agar bisa mencapai taraf yang diinginkan dan lebih baik lagi kedepannya. Selain itu pendidikan dapat menjadi sarana supaya seseorang terhindar dari ketidaktahuan. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin tinggi pula pengetahuan yang didapat.

Salah satu pendidikan yang bisa memupuk nilai yang baik adalah pendidikan olahraga atau pendidikan jasmani. Pendidikan olahraga atau pendidikan jasmani adalah pendidikan yang dirancang untuk siswa agar bisa mendapat hidup sehat baik secara jasmani maupun rohani. Sedangkan pendidikan olahraga bagi para atlet adalah ilmu yang dirancang untuk mendapat prestasi yang lebih tinggi, baik dikancah daerah nasional maupun internasional. Maka dari itu pendidikan olahraga atau pendidikan jasmani sangat penting buat masyarakat untuk kemajuan bangsa.

Aktifitas fisik berupa permainan yang berisi perjuangan melawan unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri guna membugarkan dan menyehatkan badan adalah tujuan utama dari pendidikan olahraga atau pendidikan jasmani. Selain itu pendidikan olahraga juga mampu mendukung prestasi siswa ataupun atlet pada cabang olahraga tertentu. Keberhasilan siswa atau atlet dapat terlihat dari kemauan, kemampuan, makanan yang bergizi dan kondisi tubuh yang baik. Kondisi tubuh seseorang bisa dikatakan baik apabila daya tahan VO_2max nya berstatus baik. Daya tahan VO_2max yang baik bisa didapatkan seseorang apabila latihannya bervariasi, teratur dan dilakukan dengan disiplin.

Dojo atau sasana adalah tempat para atlet untuk belajar dan berlatih dengan baik dan benar, dojo juga bertujuan untuk tempat bertukar pikiran antar pelatih ataupun antar atlet. Dan di dojo juga pelatih berperan untuk meningkatkan kualitas para atletnya untuk mendapat prestasi

yang maksimal dalam kompetisi. Walaupun di dojo masih banyak fasilitas yang belum lengkap, ilmu seorang pelatih tidak membuat para atlet tidak bersemangat dalam berlatih, malah justru menambah semangat yang tinggi dalam berlatih bagi para atlet yang berlatih.

Kebugaran jasmani yang baik adalah modal para atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal sama seperti yang sudah dibahas sebelumnya. Kebugaran jasmani para atlet dapat terwujud dengan latihan yang teratur dan disiplin sehingga daya tahan para atlet terutama daya tahan VO_2max nya dapat dicapai. Aktifitas atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe adalah lari 20 menit non-stop setiap hari latihannya, dan mungkin di pembahasan selanjutnya akan ada penambahan variatif latihan yang dibahas.

Selain itu kebugaran jasmani juga berpengaruh kepada prestasi seorang atlet. Apabila tubuh seorang atlet tidak bugar, maka dia tidak akan bisa menjalankan setiap teknik taktik atau strategi yang diberikan seorang pelatih dengan sempurna. Kebugaran jasmani seseorang dapat dicapai dari makanan yang sehat, istirahat yang cukup, latihan yang rutin, pikiran yang fokus pada saat berlatih dan masih banyak lagi faktor yang mendukung kebugaran jasmani seorang atlet. Apabila kebugaran seseorang baik maka tingkat daya tahan VO_2max nya juga baik. Daya tahan VO_2max adalah kemampuan seseorang menghirup dan mengeluarkan oksigen dengan maksimal.

Keunggulan seorang atlet bisa terlihat dari kemampuannya menyediakan oksigen sesuai keperluannya dalam bertanding. Atlet yang memiliki kebugaran yang bagus mempunyai nilai VO_2max yang baik dan lebih tinggi sehingga dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada atlet yang tingkat kebugarannya lebih rendah, sehingga daya tahan VO_2max memiliki peran yang sangat penting dalam dunia olahraga terutama para atlet. Dan untuk mendapatkan VO_2max yang baik butuh dilakukan latihan yang bervariasi. Latihan bervariasi adalah cara mengajar yang dilakukan oleh guru atau pelatih dengan memberikan latihan yang bermacam-macam dengan tujuan untuk menghilangkan rasa kejenuhan atau kebosanan selama kegiatan latihan sehingga siswa memperoleh kemampuan atau keterampilan tertentu.

Di olahraga karate full body contact sangat diperlukan fisik yang sangat baik dan daya tahan VO_2max yg sangat baik pula. Ini dikarenakan pertandingannya yang sangat panjang dan permainannya mamiliki tempo yang cepat di setiap pertandingannya. Selain itu pertandingan

karate full contact memiliki aturan berbeda dari olahraga lain, yaitu bertanding satu harian full sampai panitia mendapatkan sang juara. Maka dari itu setiap atlet karate kala hitam di pacu untuk memiliki daya tahan VO_2max yang baik untuk bisa menjuarai di setiap kompetisi yang ada. Ini terbukti di setiap kompetisi apabila atlet yang tidak mempersiapkan diri dengan baik pasti kalah di penyisihan awal.

Karate full contact ini adalah karate yang sangat populer di Indonesia terutama di pulau Jawa. Ini terbukti pada saat pertandingan yang di lakoni oleh panitia selalu diselenggarakan mall. Penonton yg sangat ramai di setiap kompetisi membuktikan bahwa karate full contact ini sudah tidak asing bagi masyarakat luas. Belum lagi kita bandingkan dengan negara-negara yang ada di belahan dunia eropa, karate full contact ini di setiap kompetisi bisa mendatangkan penonton puluhan ribu bahkan ratusan ribu di setiap kompetisinya.

Karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe adalah sasana latihan yang terbuka secara langsung bagi masyarakat luas. Tidak hanya bagi para pelajar yang ingin berlatih bagi para pekerja juga banyak yang berlatih di tempat ini. Karate full contact ini adalah beladiri yang berasal dari Jepang yang didirikan oleh Sosai Masutatsu Oyama di era tahun 18-an. Beladiri karate full contact ini adalah beladiri yang bersistem full contact yang artinya seorang atlet bisa memukul langsung ke tubuh lawan sekuat kuatnya tanpa batasan power dan bisa menendang ketubuh lawan sekuat kuatnya. Selain tidak menggunakan pelindung tubuh di setiap kompetisinya yang sedang berlangsung, tidak jarang atlet yang kurang bugar tubuhnya sering masuk tim medis, ini dikarenakan sistem pertandingan yang full contact.

Selain itu karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe didirikan bertujuan untuk menciptakan atlet yang berkarakter yang baik dan berjiwa bushido dalam bahasa Jepang. Karakter yang baik ini diharapkan bisa membantu orang lain baik di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan, dan di setiap lingkungan yang melibatkan orang banyak. Selain itu peminat latihan karate full contact juga banyak, ini bisa terlihat dari jumlah yang berlatih di setiap latihannya. Dan kegiatan ini dilaksanakan dua kali dalam seminggu di sore hari.

Hasil pengamatan oleh peneliti diketahui bahwa olahraga karate full contact adalah olahraga yang banyak digemari dan sangat bisa berprestasi bagi orang yang menginginkannya.

Oleh sebab itu seorang atlet yang berlatih di dojo sempakata kabanjahe membutuhkan daya tahan VO_2max yang baik agar bisa mendapat prestasi yang maksimal. Seperti yang di singgung sebelumnya daya tahan VO_2max adalah tingkat volume oksigen maksimal yang digunakan dan di proses oleh seseorang ketika beraktifitas fisik secara intensif. Daya tahan VO_2max ini juga dibutuhkan semua atlet bukan hanya atlet karate ini dikarenakan daya tahan VO_2max dapat membatu seorang atlet bisa menjalankan teknik taktik dan strategi dengan maksimal.

Selain itu juga hasil pengamatan yang dilihat oleh peneliti kurangnya daya tahan yang berkaitan dengan VO_2max ini disebabkan oleh pelatih lebih menekan kan latihan power dan kekuatan sehingga mengabaikan daya tahan VO_2max atau yang berkaitan dengan endurance. Selain itu sesuai dengan pengamatan dari peneliti, pelatih juga lebih menekankan latihan teknik dasar dalam bertarung sehingga hanya lebih dominan dalam hal power dan kekuatan dari pada daya tahan VO_2max . maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “upaya meningkatkan daya tahan VO_2max melalui penerapan latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe”.

Keadaan atlet di dojo sempakata kabanjahe ini bukti bahwa perlu diadakan penelitian sekaligus kegiatan yang menunjang meningkatnya daya tahan VO_2max para atlet agar kedepannya penelitian dan kegiatan ini bisa menjadi modal bagi para atlet dojo sempakata kabanjahe untuk berprestasi di kancah daerah nasional dan internasional. Selain itu di dojo sempakata kabanjahe ini juga memang belum pernah dilaukan yang namanya penelitian atau kegiatan semacam daya tahan ini, maka dari itu peneliti memiliki ambisi untuk mewujudkannya.

VO_2max diistilahkan dengan tenaga aerobik maksimum atau penggunaan oksigen dengan dalam yang tempo tercepat yaitu konsumsi oksigen yang cukup banyak selama menjalankan aktivitas olahraga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik (VO_2max) mengacu pada kemampuan kecepatan dalam pemakaian oksigen bukan sekedar oksigen banyak dipakai, akan tetapi untuk kepentingan apa. Akan tetapi dapat dikatakan jika seseorang melakukan suatu pekerjaan dalam tempo waktu lama, maka kebutuhan oksigen untuk mempertahankan daya tahan (stamina) menjadi stabil. Jadi dapat disimpulkan bahwa VO_2max disebut juga transport oksigen secara maksimum dalam tempo tercepat oleh seseorang dapat menjalankan aktivitas yang dipergunakan untuk tujuan berolahraga.

Vo_2max merupakan jumlah maksimum oksigen dalam mililiter, yang dapat dipergunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Seseorang yang mempunyai kebugaran baik mempunyai nilai Vo_2max yang lebih tinggi sehingga mampu melakukan aktifitas lebih kuat dari pada seseorang yang tidak dalam kondisi baik (Levina, 2007). Semakin baik daya tahan kardiorespirasi seseorang maka semakin tinggi nilainya (Trisnowiyato, 2012). Faktor yang mempengaruhi volume oksigen maksimum yaitu : jenis kelamin, umur, latihan/olahraga, genetic.

Untuk mengetahui seberapa baik daya tahan Vo_2max atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe, perlu dilakukan yang namanya pengumpulan data. Pengumpulan data diambil dari sebuah tes yaitu bleep test. Dimana jarak nya adalah 20 meter dari ujung ke ujung dan di tempat yg rata tidak bergelombang ataupun bertikung seperti di dojo sempakata kabanjahe.

B. Identifikasi masalah

Sesuai dengan uraian diatas yaitu latar belakang, maka peneliti menganalisa secara mendalam masalah-masalah yang ada pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe, di antara nya:

1. Metode latihan yang digunakan oleh pelatih lebih menekankan latihan power dan kekuatan.
2. Metode latihan yang digunakan oleh pelatih mengabaikan daya tahan Vo_2max sehingga atlet sangat mudah kelelahan yang berlebihan.
3. Metode latihan lebih mengasah skill dalam bertanding.
4. Mayoritas atlet berkategori buruk dalam bleep test.
5. Mayoritas atlet tidak sadar kalau dia lemah dalam hal Vo_2max .

C. Pembatasan masalah

Sesuai dengan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dianalisa oleh peneliti, begitu luas kajian masalah yang terdapat dalam dojo atau sasana yang berkaitan dengan kebugaran atlet karate kala hitam, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini dikarenakan terbatas nya waktu yang dalam proses penelitian dan

berfokus pada upaya meningkatkan daya tahan VO_2max menggunakan metode latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe.

D.Rumusan masalah

Sesuai dengan uraian yang ada dalam batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana cara meningkatkan daya tahan VO_2max dengan menggunakan metode latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe?
2. Pengaruh apa yang didapatkan setelah melaksanakan peningkatan daya tahan VO_2max dengan menggunakan metode latihan bervariasi pada atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe?
3. Setelah menggunakan metode latihan bervariasi, bagaimana hasil yang didapatkan oleh atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe?

E.Tujuan penelitian

1. Sebagai bahan masukan, agar lebih meningkatkan kembali mutu atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe, sehingga bisa mendapatkan prestasi yang lebih baik.
2. Untuk membantu pelatih dalam mengatasi permasalahan yang ada, dengan demikian mampu menciptakan atlet yang baik yang bisa mengharumkan nama daerah dan nama bangsa.
3. Untuk mengembangkan dan menumbuhkan budaya latihan VO_2max dalam lingkungan atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe, dan bisa memperbaiki mutu latihan atlet dojo sempakata kabanjahe.
4. Meningkatkan profesionalisme dalam latihan baik bagi para atlet maupun bagi pelatih itu sendiri.

5. Selain itu tujuan dilakukan penelitian ini adalah membangun kerja sama antara pihak dojo sempakata kabanjahe dengan pihak Universitas Quality berastagi terkusus bagi program pendidikan olahraga.

F.Manfaat penelitian

Manfaat dilaksanakan penelitian ini adalah meningkatkan kualitas fisik atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanje terkusus dalam daya tahan Vo_2max agar di kemudian hari daya tahan Vo_2max ini bisa menjadi andalan para atlet dojo sempakata kabanjahe di dunia kompetisi. Dan bagi seorang pelatih penelitian ini bisa menjadi sarana tambahnya wawasan dan pengetahuan dalam dunia kepelatihan kususnya dalam kepelatihan fisik. Selain itu manfaat dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk menambah wawasan atau acuan yang dilakukan peneliti selanjutnya yang meneliti daya tahan yang berkatitan dengan Vo_2max .

