

BAB II

LANDASAN TEORI

A.Kajian teori

1.Pengertian dan sejarah karate

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang yang diciptakan oleh Gichin Funakoshi yang kemudian berkembang dan menyebar ke seluruh dunia oleh murid-murid yang sudah dilatihnya sekian lama dalam tempat latihan yang disebut dengan dojo, hal ini diungkapkan di dalam buku perjalanan perguruan karate kala hitam. Adapun definisi karate menurut para ahli adalah:

Menurut Merriam Webster, seni beladiri karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang menggunakan serangan tangan dan tendangan untuk melumpuhkan atau menundukkan lawan. Hal ini diungkap dari dosenpenjas.com. Selain itu menurut Collins English Dictionary, pengertian karate adalah olahraga Jepang atau cara bertarung di mana orang bertarung menggunakan tangan, siku, kaki, dan tungkai. Diungkapkan di dosenpenjas.com.

Menurut Cambridge Dictionary, definisi karate adalah jenis olahraga tradisional yang berasal dari Jepang, di mana orang bertarung menggunakan lengan, tangan, tungkai dan kaki mereka. Tingkat keterampilan yang dimiliki seseorang ditunjukkan oleh sabuk warna apa yang mereka kenakan. Diungkapkan oleh dosenpenjas.com.

Arti karate secara mendetail juga tercatat dalam buku yang berjudul Perjalanan perguruan karate kala hitam yang ditulis oleh DR H Rustam Effendi adalah karate dibagi menjadi dua suku kata yaitu 'kara' dan 'te'. 'kara' artinya adalah kosong, sedangkan 'te' berarti tangan jadi karate berarti 'tangan kosong. Karate mulai mendapat tempat terhormat setelah bapak karate Gichin Funakoshi memperkenalkannya di Jepang pada tahun 1923.

Jadi bisa disimpulkan pengertian beladiri karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang yang menggunakan seluruh bagian tubuh untuk menyerang lawan dan untuk melumpuhkan lawan serta keterampilan seorang atlet dalam menggunakan teknik dalam sebuah kompetisi atau dalam sebuah pertandingan.

Pada masa itu karate masih memiliki keberagaman gerak dan teknik. Setelah 25 tahun kemudian barulah karate memiliki keberagaman teknik, meskipun pada pengembangannya memiliki banyak aliran. Hal ini ditulis di dalam buku Perjalanan perguruan karate kala hitam. Secara garis besar teknik karate dibagi menjadi 3 yaitu;

- teknik memukul (uchi),
- teknik menendang (geri),
- teknik menangkis (uke).

Pada masa lampau seni beladiri karate ini juga mempelajari teknik bantingan dan kunci sehingga karate ini termasuk beladiri yang komplit pada masa lampau dan pada masa modern seperti sekarang ini. Di dalam beladiri karate juga ada yang namanya tingkatan atau posisi dalam karate. Setiap murid berhak atau wajib ujian apabila sudah melewati fase ujian kenaikan tingkat dan murid bisa juga ujian apabila di promosikan guru atau pelatih apabila murid tersebut memiliki keunggulan dalam memainkan jurus dan kelihaian teknik dalam bertarung. Secara garis besar tingkatan yang ada pada seni beladiri karate adalah;

- Sabuk putih (white belt kyu 10)
- Sabuk biru (blue belt kyu 8)
- Sabuk kuning (yellow belt kyu 6)
- Sabuk hijau (green belt kyu 4)
- Sabuk coklat (brown belt kyu 2) dan,
- Sabuk hitam (black belt dan 1 sampai dan 10)

Selain teknik dan tingkatan, Rustam effendi mengatakan dalam bukunya yang berjudul perjalanan karate kalahitam sejak tahun 1972 pada halaman ke 5-6, karate yang ada di dunia juga memiliki banyak aliran, ada yang populer dan ada juga yang kurang populer ini dikarenakan populasinya sangat sedikit sehingga tidak terhitung oleh wadah aliran karate yang ada di Jepang atau yang disebut dengan JKF (japanese karate federation) maupun yang ada di dunia yang disebut dengan WKF (world karate federation). Di Indonesia juga banyak jenis aliran karate baik itu yang diakui oleh Forki (federasi olahraga karatedo Indonesia) dan ada juga yang tidak terdaftar di wadah fork. Beberapa diantaranya jenis aliran karate yang tersebar di seluruh dunia adalah;

- a) Shotokan; merupakan aliran tertua di Jepang. Pertama kali dibawa oleh Gichin Funakoshi dari kepulauan Okinawa. Kemudian aliran ini berkembang pesat setelah dipimpin oleh

putranya Giko funakoshi. Aliran ini di Indonesia diwakili oleh: Inkai, Lemkari dan Inkado.

- b) Goju ryu; aliran ini diciptakan oleh Choyu miyagi pada tahun 1929. Pada saat itu pimpinannya di ambil alih oleh shihan Gogen yamaguchi. Dia seorang karateka yang sangat lincah sehingga dijuluki "the cat". Di Indonesia aliran ini diwakilkan oleh Gokukai karatedo, Gojo karate accosiation, dan Gokasi.
- c) Kyokushin kai; aliran ini walaupun baru berdiri pada tahun 1950 oleh seorang master karate bernama Masutatsu oyama, namun aliran ini telah berkembang sangat pesat, baik di jepang sendiri maupun di Amerika, Eropa, Australia, Asia bahkan di benua Afrika. Salah satu penyebab perkembangan yang pesat ini adalah karena perjuangan mas oyama yang demikian gigih dan berani. Bahkan berkali kali melakukan pertarungan dengan sapi untuk membuktikan kekuatan dan ketangguhan aliran ini. Mas oyama juga dikenal sebagai pelopor tehnik memecah benda keras yang dikenal dengan istilah tameshiwari. Aliran kyokushinkai ini merupakan aliran karate yang pertama kali memakai system pertandingan bebas kontak langsung yang disebut dengan full body contact yang sudah disinggung pada bab sebelumnya. Di Indonesia aliran ini di wakilkan oleh Pembinaan mental karate kyokushinkai dan perguruan karate Kala hitam.
- d) Wado ryu di Indonesia aliran ini didirikan oleh IR.C.h taman yang perlah belajar langsung di jepang. Aliran ini di jepang dan di eropa termasuk salah satu aliran yang besar dan kuat. Seperti pada kejuaraaan dunia di Osaka, Jepang tahun 1970 dan di paris pada tahun 1972. Aliran ini didirikan oleh karateka yang sudah berumur 80 tahun dan merupakan sorang ahli dalam seni beladiri yang bernama Hironori otsuka.
- e) Shoto ryu; aliran ini salah satu aliran yang telah tua. Diciptakan oleh Kenwa wabuni, hamper bersamaan dengan saat lahirnya goju ryu. Dijepanhg aliran ini cukup populer dan tidak sukar menemukannya.
- f) Budo kan; aliran ini didirikan oleh seorang pengacara bernama Chew choo soot. Perkembangan aliran ini cukup pesat terutama pada benua Australia. Di Indonesia aliran ini diwakilkan oleh perguruan Gabkida dan Perkindo.

Selain yang telah diuraikan diatas masih banyak aliran karate yang saait ini masih belum mempunyai perwakilan resmi di Indonesia. Antara lain seperti Renggokai, Rembukai dan Khesinryu. Di Indonesia pun masih banyak lagi perguruan karate yang kurang kita ketahui

dengan jelas alirannya. Perguruan tersebut antara lain, Porbika, Black panther, Amura, Sakura, Shin karatedo dan lain lain.

Pada penelitian saya kali ini aliran yang saya teliti adalah aliran karate kyukushinkai. Dan di Indonesia diwakili kanca Winta karna yang lahir di kabupaten karo pada tanggal 23 april 1944. Aliran yang didirikan oleh Winta karna ini adalah perguruan Karate kala hitam yang berpusat di medan Sumatera utara. Perguruan karate kala hitam sangat berkembang pesat di seluruh penjuru Indonesia, baik di bagian barat tengah dan timur Indonesia. Winta karna juga banyak melahirkan murid murid yang tangguh sehingga kala hitam ini juga pernah ikut berkompetisi di kejuaraan dunia dan juga bisa membawa hasil sebagai juara.

Selain kejuaraan internasional kala hitam sendiri juga menyelenggarakan pertandingan berkacah nasional. Mulai dari tahun 1989 bertempat di Senayan Jakarta, tahun 1990 bertempat diGOR Angsapura Medan, tahun 1990 di gedung basket Lokasari Jakarta dan masih banyak lagi pertandingan yang diselenggarakan perguruan karate kala hitam bukan hanya berkacah nasional tapi berkacah propinsi dan kabupaten.

2. Teknik-teknik dalam beladiri karate

Secara luas pengertian karate adalah berkelahi dengan tangan kosong. Oleh sebab itu seorang karateka seluruh anggota tubuhnya menjadi senjata yang ampuh dan efektif. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan latihan-latihan yang teratur dan terus menerus sehingga seorang karateka itu mengetahui cara penggunaannya. Seorang karateka harus selalu menjaga dan melatih seluruh anggota tubuhnya agar senantiasa siap untuk dipergunakan sebagai senjata yang ampuh dalam bertanding maupun diluar bertanding apabila dalam keadaan terancam.

Dalam buku yang berjudul perjalanan perguruan karate kala hitam yang ditulis oleh Dr.H Rustam Effendi, Mangandar Sianipar dan Dr Muhammad Khadafi, senjata dalam seni beladiri karate full body contact pada dasarnya terdiri dari tangan kaki dan kepala.

a). Bagian tangan

- seiken (kepalan tangan); bagian yang dipergunakan untuk memukul sasaran adalah pangkal jari telunjuk dan jati tengah yang disebut degan kepal atau kento.

- uraken (belakang kepalan); bagian yang digunakan adalah belakang kento, hanya apabila dipergunakan, pergelangan harus dibengkokkan.
- hitosayubi ipponken (kepalan jari telunjuk); ruas tengah jari telunjuk ditonjolkan keluar dan ibu jari menekan keras ujung jari telunjuk
- nakayubi ipponken (kepalan jari tengah); ruas kedua jari tengah ditonjolkan
- ryutoken (kepalan kepala naga); yang ditonjolkan adalah ruas tengah jari jari telunjuk, ruas tengah jari manis, dengan posisi jari tengah lebih menonjol ke depan.
- oyabi ipponken (kepalan ibu jari); ujung ibu jari menekan keras pada ruas tengah jari telunjuk.
- hiraken (kepalan jari datar); lipatan ruas tengah semua jari tangan dan dibengkokkan ibu jari ke arah dalam.
- nukite (jari tombak); semua jari di luruskan kedepan dan direntangkan dan sasaran yang tepat adalah mata.
- shuto (tangan pisau); semua jari direntangkan keluar dan dirapatkan erat erat.
- haito (punggung pisau); bagian yang dipergunakan adalah sisi tangan bagian dalam.
- toho (pamhal telapak tangan); semua jari di bengkokkan ke dalam dan ibu jari mengarah berlawanan dan membentuk lekukan.
- shotei (pangkal teparak tangan); tekukkan pergelangan tangan penuh ke belakang dan semua jari tangan di tekukkan pula kedalam
- keiko (paruh ayam); semua jari dikumpulkan menjadi satu dan di tekan erat menyerupai paruh ayam
- koken (pergelangan tangan); bentuk tangan mirip seperti keiko, hanya jari jari tangan tidak usah di padukan dalam satu titik.
- tetsui (kepalan palu); bahagian yang di pergunakan adalah sisi luar kepalan, bentuknya seperti seiken
- kote (lengan bawah); bahagian yang dipergunakan adalah lengan bawah.
- hiji (siku); lipatan lengan secara sempurna terbentuklah siku yang merupakan senjata paling ampuh untuk jarak dekat.



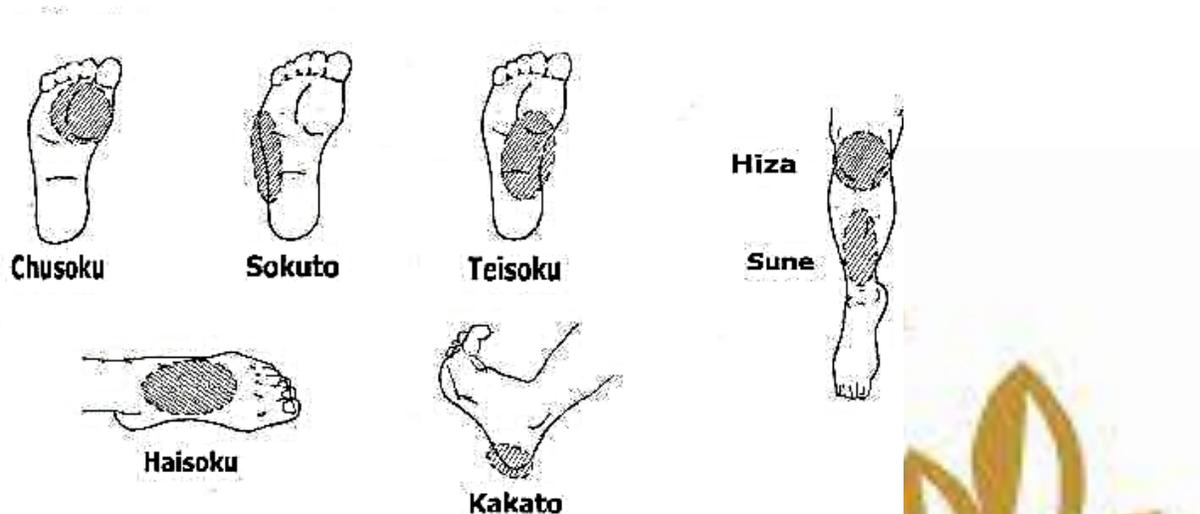
Gambar 2.1 sumber karateyon.blogspot.com

b).Bahagian kaki

Kekuatan dan jangkauan kaki lebih besar dari tangan. Hampir 70 persen tehnik dalam beladiri karate menggunakan kaki, tapi tapi bagian kaki yang dapat di pergunakan sebagai senjata jauh lebih sedikit jika dibandingkan dengan tangan. Bagian kai yang dapat di pergunakan untuk melancarkan tentangan ke tubuh lawan adalah:

- kakato (tumit); tekukkan pergelangan kaki ke atas maka terbentuklah tumit yang sempurna. Tumit dipergunakan untuk menendang sasaran bawah atau menendang dengan tehnik menendang membalik.
- teisoku (lekukan telapak kaki bagian dalam);bagian yang digunakan adalah sisi kaki bagian dalam. Sasaran tendangan menggunakan teisoku adalah menendang kenagn daerah rusuk, tetapi heisoku ini lebih banyak di pergunakan untuk menyapu kaki lawan.
- chusoku (ujung depan telapak kaki);jari-jari di tekuk keatas sekuat mungkin dan terbentuk lah chusoku.
- haisoku (punggung kaki); jari-jari di tekuk kebawah sehingga pergelangan kaki menjadi kencang.
- sokuto (kaki pisau); tekukkan ibu jari keatas dengan kuat dan jari-jari yang lain di tekan kebawah, pergelangan kaki di tekuk hingga sisi luar kaki menghadap ke depan.

- hiza (lutut);yang sangat menunjang kekuatan otot paha. Lutut dipergunakan apabila jarak dalam bertanding dalam posisi rapat.
- sune (tulang kering); tulang kering ini harus sering di latih agar menjadi kuat
- kaji (paha);paha bagian luar biasa untuk menangkis serangan kaki lawan



Gambar 2.2 sumber www.bing.com

c).Bahagian kepala

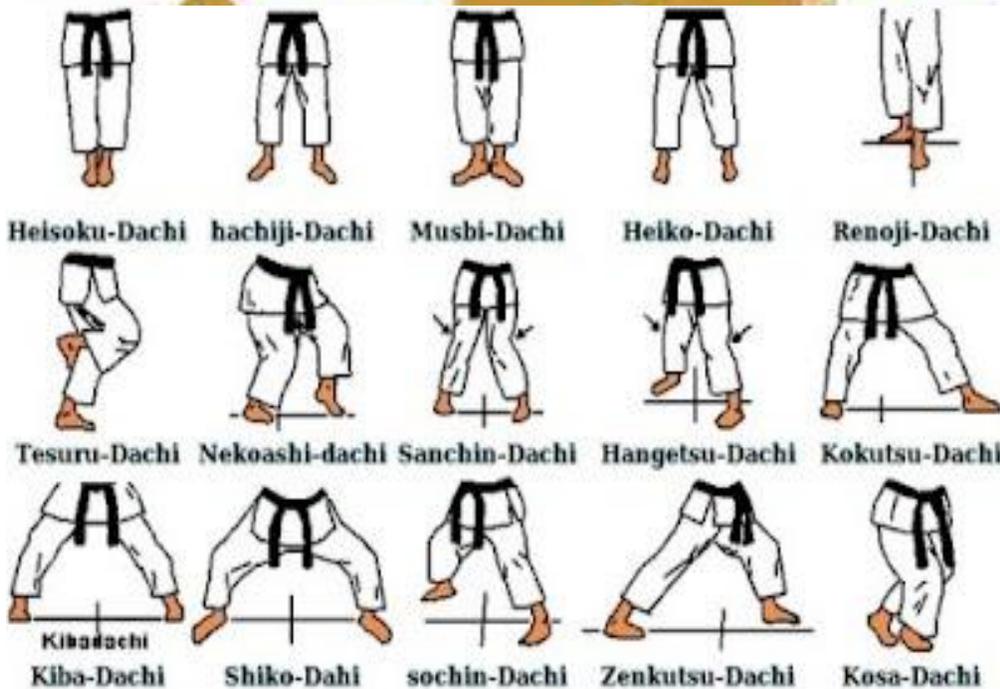
Kepala dalam bahasa jepang disebut adalah atama. Bagian kepala ini juga bisa digunakan untuk menyerang. Dan bagian kepala yang digunakan untuk menyerang adalah kepala bagian depan. Biasanya serangan yang digunakan pada bagian kepala adalah wajah lawan perut dan dada lawan. Selain untuk menyerang biasanya kepala ini di gunakan untuk memecahkan benda keras yang di sebut dengan tameshiwari.

d).Kuda kuda (dachi)

Kuda kuda dalam beladiri karate sangat penting, ini dikarenakan dalam beladiri karate kaki merupakan bagian pondasi lam bertarung. Pendiri aliran karate kyoushinkai dunia Masutatsu oyama mengatakan nyawa seorang karateka ada dikakinya. Pengertian tersebut sering diungkapkan karena seorang karateka mampu bertarung dengan satu tangan, tapi tidak akan pernah bisa bertarung dengan satu kaki. Maka dari itu dalam beladiri kara full body contact sangat di pentingkan yang namanya kuda kuda yang disebut dalam bahasa jepang yaitu dachi. Ada beberapa kuda kuda yang digunakan dalam beladiri karate, yaitu

- fodo dachi; yaitu posisi normal berdiri posisi kaki dibuka selebar bahu dan telapak kaki tidak sejajar kedepan.
- heisoku dachi; yaitu rapatkan kudua kaki tumit bertemu dengan tumit dan jempol kaki bertemu dengan jempol kaki.
- Musubi dachi; posisi ini adalah posisi berdiri biasa kedua tumit bertemu sedangkan jempol kaki berpisah ang membentuk sudut 45 derajat.
- heiko dachi; yaitu kuda kuda dengan berdiri biasa posisi kaki dibuat sejajar dan kaki dibuka selebar dengan bahu.
- sotohachiji dachi; yaitu posisi kaki dibuka lebar dengan bahu dan ke dua jempol kaki masing masing di buka sampai posisi 45 derajad.
- uchuhachiji dachi; tumpuan badan ada di jempol kaki. Awal nya kaki dibuka selebar bahu lalu tumit dibuka keluar hinga saling menjauh dan jempol kaki diputar kearah dalam hingga semakin mendekat antara jempol satu dengan jempol yang lain
- sanchin dachi; posisi kaki tetap dibuka selebar dengan bahu. Tumit kaki dibuka keluar sehingga semakin menjauh dan kaki jempol dimasukkan kedalam hingga semakin mendekat dan salah satu dari kaki dimajukan kearah depan sehingga antara kaki kanan dan kaki kiri tidak sejajar posisinya.
- moroshi dachi; posisi berdiri dengan tegak buka kaki selebar bahu majukan kaki kanan sedikit lebih jauh dari kaki kiri dan kedua telapak kaki menghdap lurus ledapan.
- kokutsu dachi; dari posisi tegak, majukak kaki kiri tetap kedepan telapak kaki kanan. Setelah itu turunkan posisi tubuh dengan menekuk kedua lutut. Putar telapak kaki kanan dengan poros tumit sampai menghadap ke kanan dan letakkan telapak kaki kiri kedepan. Mndurkan badan ke belakang hingga tumpuan bdn ada di bagian kaki yang belakang.
- nekoashi dachi; dari posisi kokutsu dachi, tarik kaki depan sidikit mundur, kemudian tarik tukit tinggi tinggi tetapi pangkal jari masih menempel di lantai.

- kakeshi dachi; dari posisi tegak berdiri putar tubuh kearah kiri, dan angkat tumit kedepan, kemudian turunkan tubuh, seakan akan kita menundukkan kaki kita.
- zenkutsu dachi; dari posisi tegak mundurkan salah satu kaki ke belakang sampai berjarak dua kali lebih lebar dari pada bahu. Kaki belakang tetap dalam keadaan lurus sedangkan kaki depan sedikit ditekuk kearah depan.
- kiba dachi; kuda kuda ini sangat simple yaitu kedua kaki dibuka dua kali lebih lebar dari pada bahu ke sampan dan sejajar, kemudian rendahkan badan kebawah sehingga posisi badan bertumpu pada kedua kaki dan posisi telapak kaki menghadap ke depan.
- shiko dachi; dari posisi kiba dachi telapak kaki dibuka keluar membentuk sudut 45 derajat, mungkin ini juga di sebut dengan posisi sumo.
- tsuruasi dachi; dari posisi tegak, angkat salah satu kaki sehingga tumit berada di lututkaki sebelahnya.



Gambar 2.3 sumber www.bing.com

e).Tangkisan (uke)

Tidak hanya menyerang, dalam seni beladiri karate full body contact juga di perlukan yang namanya tangkisan. Tangkisan ini tujuannya adalah untuk menepis serangan lawan ke tubuh seorang karateka. Atau tangkisan juga berguna untuk pembelaan diri apabila lawan menyerang ke tubuh karateka. Bukan hanya itu tujuan tangkisan ini adalah memindahkan atau membendung serangan yang dilakukan oleh lawan. Ada beberapa jenis tangkisan yang dipelajari dan di perdalam dalam bela diri karate yaitu;

- age uke/jodan uke; tangkisan untuk menahan serangan yang mengarah pada bagian atas tubuh yaitu kepala. Tangkisan ini juga bisa divariasikan untuk menyerang bagian dagu atau leher lawan.
- uchi uke; tangkisan yang digunakan apabila lawan melancarkan serangan kearah dada dan perut.
- gedan braai; tangkisan ini merupakan tangkisan kearah bawah. Biasanya tangkisan ini untuk melindungi perut bagian bawah,kemaluan dan kaki.



Gambar 2.4 sumber www.bing.com

f).Kata (seni/jurus)

Dalam seni beladiri karate tidak hanya mempertandingkan kumite atau sparing. Seni juga di pertandigkan dalam sebuah kompetisi atau tournament. Biasanya penilaian di lihat dari keindahan seorang karateka dalam memainkan gerakan kata. Gerakan gerakan dalam memainkan kata ini tidak asal bergerak kemana saja arah yang dimainkan. Setiap gerakan yang dimainkan dalam gerakan kata ini memiliki arti dan makna sesuai jenis kata yang dimainkan atau di peragakan. Di dalam beladiri karate kata atau seni ini memilki level level kesulitan tersendiri. Kalau tingkatan kita sudah tinggi maka kata yang dimainkan juga semakin sulit.

Kata dalam seni beladiri karate juga berarti suatu kominasi gerakan yang dilatih secara berulang ulang, dimana denganlatihan itu karateka dapat menggerakkannya secara reflex mengeluarkan kombinasi gerakan kata dalam memankannya. Kata sendiri disebut juga sebagai seni atau jurus, jadi bukan hanya sebagai reflex apabila dalam pertarungan ttetapi juga bisa sebagai suatu gerakan seni yang indah. Ada beberapa kata yang di perdalam dalam seni beladiri karate kyokushinkai yaitu:

- kihon kata ichi, kihon kata ni
- taikyoku sono ichi, taikyoku sono ni, taikyoku sono san
- sokugi taikyoku sono ichi, sokugi taikyoku sono ni, sokugi taikyoku sona san
- pinan sono ichi, pinan sono ni, pinan sono san, pinan sono yon, pinan sono go
- sanchin
- gekisai dai, gekisai sho
- yantsu
- Tsuki no kata
- ura kata
- tensho
- saifa/saiha
- kanku
- seienchin
- sushiho
- garyu
- seipei

File Name : Kyokushin.Karate.Encyclopedia.(K01-Matsui).vol2.rmvb
File Size : 232.31 MB
Resolution : 352x288
Duration : 01:11:14



Gambar 2.5 sumber beladiri.blogspot



Gambar 2.6 sumber eduwaret surbakti memainkan kata pada ukt kala hitam di medan sumatera utara

g).Kumite (bertarung)

Puncak dari sebuah latihan karate full body contact adalah kumite. Kumite dalam bahasa Indonesia disebut dengan bertarung. Kumite biasanya dilakukan oleh murid murid tingkat lanjut atau murid senior. Sebelum melakukan kumite Biasanya murid murid memahami peraturannya terlebih dahulu. Pada beladiri karate kyokusinkai karateka boleh menyerang tubuh lawan sekuat kuatnya sampai lawan nya jatuh atau cedera. Maka dari itu pelatih biasanya tidak

mengizinkan muridnya yang mula mula untuk bertarung. Itu dilakukannya untuk menjaga murid yang baru dari cidera.

Dalam pertandingan kyokushin, untuk kelas dewasa biasanya dibagi menjadi tiga kelas yaitu ringan, menengah dan berat. Dan dalam pertandingan kumite waktu yang normal dibuat 3 menit dalam bertarung. Apabila draw dilanjut keronde kedua dan ketiga. Apabila masih draw biasanya panita menimbang berat badan kedua karateka bila mana karateka yang berat badannya lebih ringan dialah yang akan memenangkan pertandingan tersebut.

Di Indonesia sudah sangat banyak digelar pertandingan bersistem full body contact. Propinsi yang paling banyak menggelar pertandingan ini berada di propinsi Jawa Timur. Ini dikarenakan propinsi Jawa Timur merupakan propinsi yang paling pesat berkembangnya seni beladiri kyokushinkai atau disebut dengan karate full body contact.

Dalam penelitian saya kali ini adalah meningkatkan daya tahan volume oksigen maksimal seorang karateka dalam bertarung. Bukan hanya keras namun dalam bertarung ini juga dibutuhkan yang namanya daya tahan volume oksigen maksimal atau yang disebut dengan VO_2max . bertarung 3 menit tanpa henti merupakan pekerjaan yang sangat berat. Maka dari itu seorang karateka membutuhkan latihan yang berkaitan dengan VO_2max untuk meningkatkan daya tahannya dalam bertarung.

Bukan hanya di Indonesia, di dunia juga sudah banyak pertandingan yang digelar oleh negara-negara yang mengembangkan seni beladiri kyokushin ini. Negara yang sangat banyak menggelar pertandingan karate full body contact ini adalah Negara Jepang. Tentu saja ini dikarenakan negara Jepang adalah negara pusat semua aliran karate yang ada di dunia. Tidak hanya Negara Jepang, Negara bagian benua Eropa juga sering menggelar pertandingan khusus kumite, diantaranya adalah Spanyol, Rusia, Prancis, dan masih banyak lagi.

Negara-negara yang ada di Asia Tenggara juga sering menggelar pertandingan khusus kumite, yaitu Singapura, Filipina, Malaysia, Thailand, Vietnam termasuk negara Indonesia juga sering mengundang atlet-atlet yang berasal dari negara luar. Selain untuk prestasi, kumite ini juga bertujuan untuk memopererat tali persaudaraan antar karateka. Dan bukan hanya itu setiap lembaga kyokushinkai pun biasanya semakin akrab apabila digelar pertandingan kumite ini.



Gambar 2.7 karateka full body contact sedang bertanding kumite di ajang kompetisi nasional



Gambar 2.8 sumber karateka telah selesai bertarung namun tetap menjaga persaudaraan sesama atlet karate full body contact asal Indonesia

3. Pengertian daya tahan dan Vo_2max

Dalam buku yang berjudul pelatihan kondisi fisik yang ditulis oleh DR. Dikdik Sidik, M.pd, Paulus L Pesuarnay, M.pd, dan Luky Afari, M.pd, pengertian dari daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat.

Dan banyak juga para ahli yang mendefinisikan pengertian daya tahan diantaranya adalah harre, bauerfeild, schuter, yansen dan zirmmann meereka mendefenisikan daya tahan adalah kemampuan melawan kelelahan.

Jadi bisa disimpulkan pengertian daya tahan adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan aktifitas atau kerja yang dimana durasi aktifitas tersebut tergolong lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan tubuh mampu melawan kelelahan serta dengan pemulihan yang cepat.

Latihan daya tahan yang baik itu dilakukan setelah kita mengalami kelelahan. Letzelter juga mendefenisikan bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan yang terlihat dengan kemampuan melakukan repetisi jumlah yang banyak disertai dengan pemulihan yang cepat. Dari banyak pengertian yang defenisikan oleh para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan memiliki daya tahan yang baik itu adalah mampu melakukan aktifitas dalam jangka waktu yang lama tanpa rasa lelah, pemulihan tubuh yang cepat setelah melakukan aktifitas, denyut nadi kerja berjalan lambat naiknya, denyut nadi istirahat berjalan cepat turunnya.

Pada pembahasan saya dalam penulisan ini adalah daya tahan oksigen maksimal atau yang di sebut dengan VO_2max . Ada juga beberapa jenis daya tahan termasuk daya tahan oksigen dan ada juga daya tahan otot. Kemampuan daya tahan digolongkan sebagai komponen fisik yang menentukan prestasi saat latihan maupun pertandingan/pertandingan.

Tujuan latihan daya tahan adalah menekan denyut nadi istirahat/nadi basal serendah mungkin, menggeser defleksi aerobik/anaerobik selambat mungkin. Kalau berbincang tentang yang namanya daya tahan, tentunya tidak akan lepas dari sistem energi tubuh yang dipakai saat seseorang mempertahankan kinerjanya dalam waktu lama. Pada dasarnya sistem tubuh terbagi menjadi dua yaitu aerobik dan anaerobik.

Sistem energi anaerobik adalah sistem energi tubuh mekanisme penyediaan energi untuk mewujudkan gerak yang bergantung pada kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh ketika terjadi pertukaran energi dalam jaringan tubuh. Anaerobik ini memacu tubuh melakukan gerak maksimal sampai paru-paru mampu memasukkan oksigen ke

paru paru dan ke otot-otot yang dibutuhkan. Jadi, tubuh melakukan gerak tanpa oksigen dan dilakukan dalam waktu yang singkat.

Besarnya kapasitas anaerobik dapat menunjukkan besarnya keperluan oksigen yang terwujud sebagai beratnya beban atau intensitas kerja yang dilakukan. Sistem energi anaerobik ini selalu dimanfaatkan atlet atau olahragawan dalam menunjang performa permainan mereka untuk menambah kecepatan, kekuatan dan untuk membangun massa otot. Adapun komponen kebugaran atau kondisi fisik yang memanfaatkan sistem energi anaerobik adalah kelincahan, kekuatan maksimal dan daya ledak

Dan satu lagi adalah sistem energi aerobik yaitu sistem energi tubuh dimana mekanisme penyediaan energi untuk mewujudkan gerak yang bergantung pada kebutuhan oksigen pengolahan energi aerobik juga diwujudkan oleh otot sebagai sistem kerja primer. Kemampuan aerobik identik dengan kemampuan daya tahan. Kemampuan ini merupakan salah satu komponen yang dapat menghasilkan prestasi dalam olahraga. Karena pengertian daya tahan adalah melawan tubuh dari rasa lelah, maka daya tahan merupakan parameter yang menentukan menentukan kesiapan latihan pada umumnya disamping kemampuan motorik lainnya.

Setiap bentuk aktifitas fisik, selama atlet beristirahat setelah melakukan aktifitas latihan memerlukan pengolahan melalui proses anaerobik dan aerobik yang secara keseluruhan harus selalu dalam keadaan seimbang. Maka dari itu, tidak ada olahraga yang murni dengan kemampuan anaerobik saja atau hanya aerobik saja yang seharusnya adalah semua olahraga dalam keadaan seimbang. Atau bisa juga dengan dominan aerobik atau sebaliknya dengan dominan anaerobik.

Daya tahan identik dengan system energi aerobik. Hal ini berkaitan dengan jumlah oksigen yang diproses dalam tubuh atlet pada saat bekerja atau berlatih maksimal atau lebih yang dikenal dengan VO_2max . Para pelatih hebat menyarankan para atlet untuk membangun VO_2max dengan sebesar besarnya atau dengan kata lain tubuh atlet se-aerobic mungkin. Alasan yang tepat dikatakan demikian adalah dalam tubuh yang memiliki volume oksigen maksimal besar terdapat mesin pencipta energi yang bekerja luar biasa dan tanpa henti.

Ada beberapa keuntungan apabila volume oksigen maksimal kita baik, diantara adalah memiliki penyediaan dan penciptaan energy untuk bergerak tanpa batas, memiliki masa

peulihan (recovery) yang sangat cepat sehingga atlet dapat bekerja lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Setiap cabang olahraga memiliki keperluan Vo_2max yang berbeda beda. Hal ini di perlukan untuk kebutuhan dalam pertandingan.

4.Pengertian dan langkah-langkah latihan bervariasi

a). Pengertian latihan

Latihan sama artinya dengan training dimana tujuan serta sasaran utama dalam latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Mysildu (2015:) istilah latihan berasal dari bahasa inggris yang mengandung beberapa makna seperti practice, exersice, dan training.

Latihan secara luas diartikan sebagai suatu instruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik dalam olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis dn oral.

Selain itu, Syafruddin (2011:16) menjelaskan bahwa traning selalu diartikan dengan latihan, meskipun sering kali digunakan secara bersamaan. Pada prinsipnya training olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai puncak terbaiknya. Dalam pengertian luas, training merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya.

Latihan yang baik adalah dengan adanya beban latihan, yang diperlukan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap dan social olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu singkat dan dapat bertahan relatif lama.

Bafirman (2008:18) mengatakan bahwa latihan merupakan aktifitas olahragasecara sistematis dalamwaktu yang lama, diingatkan secara progresiv dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan daya tahan,

sehingga kekuatan daya tahan merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan mencapai prestasi yang maksimal.

Kemudian menurut Mylsidayu (2015:85) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan akyifitas fisik selama 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondis atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50 persen agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatkan prestasi di waktu selanjutnya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan secara sadar, sistematis bertahap dan berulang ulang, dengan waktu yang lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

b). Pengertian latihan bervariasi

Menurut Lutan (2015:62) menyebutkan latihan bervariasi adalah untuk mencegah kebosanan atlet dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

Selanjutnya Mysidayu (2015: 62) berpendapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Latihan variasi lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Dari kutipan diatas dapat dipahami bahwa variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar siswa atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasi latihan kita tersebut.

c). Bentuk-bentuk latihan variasi

Untuk meningkatkan kualitas daya tahan Vo_2max seseorang ada beberapa latihan yang harus diterapkan yaitu

- Up hill : adalah lari yang menaiki bukit/gunung atau bisa juga dilakukan di tanah yang menanjak. Selain untuk meningkatkan otot tungkai latihan ini juga berpengaruh untuk meningkatkan Vo_2max .
- Down hill : adalah lari menuruni bukit/ gunung atau bisa juga dilakukan di tanah yang turunan. Selain up hill, down hill juga bisa mengutakan otot tungkai namun hal ini juga bisa meningkatkan Vo_2max seseorang.
- Hiit : adalah high intensity interval training yaitu berupa latihan aerobik intensif misalnya berlari dan bersepeda.

B.Kerangka berpikir

Secara singkat bisa dikatakan pengertian daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk menghindari kelelahan. Maka seorang atlet tidak bisa dipisahkan dari yang namanya latihan daya tahan. Latihan ini diperlukan dikarenakan untuk olahraga beladiri kecenderungan atlet melatih power dan strength saja. Kemampuan daya tahan ini tidak hanya harus dimiliki oleh seorang pelatih, namun dalam hal ini dibutuhkan kreatifitas atlet dalam berlatih.

Vo_2max yang disebut juga dengan volume oksigen maksimal adalah angka yang menunjukkan kebugaran kardiorespiratori atlet. Berupa angka tunggal yang menangkap semua sel jantung, paru-paru, peredaran darah, dan otot yang bekerja mandiri dan bersama-sama. Tidak heran Vo_2max berkaitan juga dengan kesehatan, kinerja dan panjang umur seorang atlet. Vo_2max dalam klub yang saya jejak sangat jarang dilatih, ini dimkarena seorang pelatih lebih focus ke pada teknik dan kekuatan sehingga mengabaikan daya tahan Vo_2max .

Latihan bervariasi adalah sebuah model latihan yang mampu membuang kebosanan dalam sebuah klub termasuk klub beladiri. Selain itu latihan bervariasi ini juga bisa menambah kecerdasan atlet ini dikarenakan atlet di giring untuk kreatif. Dan bukan itu saja latihan bervariasi juga bisa menambah keterampilan atlet dari siklus ke siklus.

Untuk itu diharapkan semua atlet karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe dengan menggunakan metode latihan bervariasi, dapat meningkatkan daya tahan Vo_2max , karena dengan

menggunakan latihan bervariasi ini atlet mampu memperagakan latihannya dengan maksimal dan memperoleh hasil yang maksimal juga.

C.Hipotesis tindakan

Sesuai dengan teori yang sudah diungkapkan di atas maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini yaitu metode yang menggunakan latihan bervariasi dapat meningkatkan daya tahan $VO_2\max$ pada murid-murid karate kala hitam dojo sempakata kabanjahe.

