

BAB I

PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang Masalah

Olahraga mengajarkan kepada kita supaya “bergeraklah untuk lebih hidup, bukan bergerak karena masih hidup” kalimat tersebut jika kita telaah masih erat sekali hubungannya dengan perintah Rasulullah yaitu hak anak dari seorang ayahnya ialah hendaknya ayahnya mengajari menulis, berenang, memanah, dan memberi rezeki yang halal. Olahraga sangat berpengaruh sekali terhadap sehat dan kuatnya badan pelaku olahraga baik sehat jasmani maupun rohani, sesuai dengan makna olahraga dalam wikipedia bahasa indonesia yaitu olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (misalkan catur).

Olahraga begitu penting dalam kehidupan manusia, sehingga pemerintah melalui dinas pendidikan memasukkan mata pelajaran pendidikan olahraga kedalam kurikulum pembelajaran mulai dari jenjang sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas, yang tentunya wajib

diikuti oleh setiap siswa dengan harapan siswa mempunyai waktu untuk bergerak meskipun hanya sekali dalam satu minggu. Berkaitan dengan hal tersebut, pemerintah menetapkan tentang sistem olahraga nasional yang termuat dalam U.U RI No 3 tahun 2005 bahwa; setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk: melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya, memperoleh arahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, menjadi pelaku olahraga, mengembangkan industri

olahraga, warga negara yang mempunyai kelainan fisik dan atau mental mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam olahraga khusus, orang tua mempunyai: hak mengarahkan, membimbing, membantu dan mengawasi serta memperoleh informasi tentang perkembangan keolahragaan anaknya. Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dalam dunia pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, yang mencakup aspek fisik, emosional, moral, sosial, intelektual.

Tujuan yang mulia itu tentu tidak akan dapat dicapai dengan sendirinya, melainkan harus melalui proses pembelajaran dan pembelajaran dengan sebaik-baiknya. Kita tidak bisa membuat pukulan maupun tendangan dalam olahraga beladiri karate secara seketika sesuai keinginan pelatih tanpa adanya latihan yang terprogram dan terus-menerus. Olahraga pendidikan atau pendidikan jasmani adalah olahraga yang berada dalam ruang lingkup instansi sekolah atau dunia pendidikan, selain itu pemerintah membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga yaitu; olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga tradisional sesuai yang termaktub dalam U.U No. 3 tahun 2005 pasal 17. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilakukan melalui tahap; Pengenalan olahraga, Pemantauan, Pengembangan bakat, Peningkatan prestasi. (pasal 21.3). Untuk mencapai hal tersebut, pemerintah pun secara aktif dan konsisten selalu mengadakan kegiatan perlombaan yang mana setiap instansi sekolah diharuskan untuk mengikutinya, yang mana setiap siswa maupun sekolah yang mendapatkan predikat juara akan akan mendapatkan piagam yang mana akan berpengaruh terhadap siswa yang akan melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, dan bagi sekolah akan dapat membantu pada saat akan diadakannya akreditasi sebagai bentuk nilai tambah.

Sistem seperti ini secara tidak langsung akan mendorong setiap instansi pendidikan atau sekolah untuk bersaing mendapatkan predikat juara tersebut. Secara tidak langsung pula akan menambah tugas guru pendidikan jasmani untuk menambah jam pembelajaran diluar jam belajar mengajar. Akan tetapi dengan banyaknya cabang olahraga yang dipertandingkan, tidak

sedikit guru pendidikan jasmani yang menggunakan jasa pelatih cabang olahraga tertentu untuk membantu kegiatan ekstra di sekolah tersebut. Banyak para ahli mengatakan bahwa untuk menghasilkan prestasi yang maksimal, ada beberapa faktor yang mempengaruhi dan menentukan, seperti yang dikatakan M. Sajoto dalam Suwito (2008:11) bahwa: Untuk mencapai prestasi maksimal ada 4 faktor yaitu: Pengembangan fisik, Pengembangan mental, Pengembangan teknik, Kematangan kejiwaan. Maka dengan itu demi mencapai tujuan olahraga prestasi yang sesungguhnya maka diperlukannya kerjasama antara beberapa ahli keilmuan, disini yang paling penting dan berpengaruh dalam hal itu adalah ahli ilmu olahraga, ahli ilmu kedokteran, dan ahli ilmu psikolog, dimana dalam dunia olahraga prestasi, semua itu saling melengkapi dan berkesinambungan.

Klub olahraga adalah tempat yang paling efektif untuk mencapai empat faktor tersebut, akan tetapi tidak menutup kemungkinan empat faktor tersebut bisa didapatkan dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang apabila ekstrakurikuler tersebut di kelola dengan sebaik-baiknya, minimal melakukan 3 kali pertemuan dalam kurun waktu 1 pekan, karena pada hakikatnya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah bertujuan untuk membantu perkembangan siswa sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat yang berbeda. Dengan dukungan dari pihak sekolah yang memberikan waktu, sarana dan prasarana, tidak menutup kemungkinan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat bersaing dengan klub diluar lingkungan sekolah yang notabnya non pemerintah.

Olahraga karate sendiri adalah olahraga beladiri yang mana nantinya akan dipertandingkan pertama kali di olimpiade Tokyo 2020 mendatang. Meskipun dalam olahraga ini diajari seperti halnya olahraga beladiri pada umumnya bagaimana caranya menendang, memukul, dan menangkis, olahraga karate sangat berbeda sekali dengan olahraga beladiri

lainnya, perbedaan ini sangat terlihat ketika berada dalam sebuah pertandingan, karena olahraga beladiri ini memiliki aturan-aturan yang sangat ketat untuk melindungi atletnya agar lebih aman. Olahraga karate sendiri lebih menggunakan kecepatan dan daya tahan dalam pertandingan, sehingga hanya menghasilkan sentuhan ringan.

Kecepatan atau speed adalah kemampuan seseorang bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan waktu sesingkat mungkin, kecepatan adalah salah satu faktor dari kebugaran jasmani, semakin sedikit waktu yang diperlukan untuk melakukan suatu rangkaian gerak maka dapat dikatakan atlet tersebut memiliki kecepatan yang baik pula. Kecepatan gerak seseorang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan yang intensif dan terprogram secara berulang-ulang sesuai dengan bagian tubuh mana yang diperlukan untuk mendapatkan sebuah kecepatan yang diinginkan.

Kebutuhan oksigen berbeda-beda pada setiap manusia, tergantung banyak sedikitnya tenaga atau energi yang dibutuhkan. Hal tersebut membuat kebutuhan oksigen pada atlet lebih tinggi dibandingkan non-atlet dan terdapat perbedaan pada setiap atlet pada berbagai macam cabang olahraga. Olahraga yang akan menyebabkan kekuatan otot pernafasan meningkat sehingga kemampuan mengembang paru-paru bertambah. Selain itu, olahraga mengakibatkan peningkatan kemampuan otot pernafasan untuk mengatasi resistensi aliran udara pernafasan, hal ini mengakibatkan peningkatan volume udara.

Seorang atlet dalam berolahraga membutuhkan tenaga dalam proses pelaksanaannya, daya tahan yang dimiliki seorang atlet berpengaruh dalam proses berlangsungnya kegiatan olahraga yang dilakukannya. Daya tahan tubuh sangat bergantung sekali pada oksigen, karena otot yang digunakan saat melakukan olahraga membutuhkan asupan oksigen agar tidak cepat mengalami kelelahan. Jai oksigen sangat vital perannya, bukan hanya untuk bernapas pada kehidupan sehari-hari, tapi juga untuk suplai ke otot saat seorang atlet sedang melakukan

aktifitas olahraganya. Akan tetapi semua itu akan dapat terjadi apabila memiliki kapasitas vital paru yang baik. Memiliki kapasitas vital paru yang baik bagi atlet sangatlah penting karena dengan itu mereka dapat memiliki daya tahan yang stabil pada saat bertanding. Seorang atlet harus memiliki daya tahan otot (*muscle endurance*) daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*) yang baik, dimana daya tahan adalah keadaan tubuh dimana mampu bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Oksigen yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah jumlah udara maksimal pada ekspirasi yang kuat setelah inspirasi maksimal atau disebut dengan kapasitas vital paru. Kapasitas anaerobik yang tinggi selain menunjukkan kemampuan untuk menampilkan olahraga dengan intensitas yang tinggi, juga menunjukkan tingginya efisiensi seluler, yaitu sel dapat menghasilkan energi dalam jumlah besar dengan waktu yang singkat dan dengan menggunakan O₂ yang sedikit. Kapasitas anaerobik yang tinggi, berarti atlet memiliki cadangan power yang tinggi, yang memungkinkan atlet melakukan gerakan – gerakan eksplosif maksimal, berulang – ulang dengan frekuensi yang tinggi. Terlebih apabila juga didukung oleh kapasitas aerobik yang juga tinggi. Dengan demikian maka pelatihan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik hakikatnya adalah pelatihan untuk membuat sel lebih menjadi lebih efisien dalam menggunakan O₂. Sedangkan pelatihan untuk meningkatkan kapasitas aerobik adalah membuat tubuh menjadi lebih mampu memasok O₂ bagi keperluan sel. Oleh karena itu adanya kapasitas aerobik yang tinggi berarti juga penghematan terhadap pemakaian kapasitas anaerobik.

Peningkatan kapasitas aerobik dengan demikian adalah untuk meningkatkan ketahanan yang berarti atlet menjadi tidak mudah lelah dan lebih cepat pulih dari kelelahan, artinya dengan adanya kapasitas aerobik tinggi, atlet jadi memiliki kemampuan memulihkan diri dengan lebih cepat setelah melakukan aktifitas fisik yang melelahkan, oleh karena itu, atlet yang

harus bertanding secara berturut – turut harus memiliki kapasitas aerobik yang besar. Dan bukan hanya kebutuhan kapasitas aerobik yang besar saja yang harus dipenuhi seorang atlet supaya mendapatkan hasil yang maksimal dalam olahraga prestasi, akan tetapi kapasitas vital paru mereka juga harus dipenuhi dengan sebaik mungkin untuk mendukung olahraga prestasi yang mereka tekuni.

Peneliti jauh sebelumnya sudah melakukan pengamatan terhadap ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Cluwak yang nantinya akan dijadikan sebagai tempat penelitian dan juga sekaligus sebagai objek penelitian. Menurut hasil observasi yang dilakukan peneliti ketika pelaksanaan ekstrakurikuler karate dan pada beberapa pertandingan kejuaraan yang diikuti oleh atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak, terlihat bahwa minat siswa terhadap olahraga beladiri karate cukup tinggi, akan tetapi dalam pengamatan peneliti yang juga sebagai pembina ekstrakurikuler karate di SMP Negeri 1 Cluwak menemukan bahwa kurangnya tingkat keseriusan siswa pada saat mengikuti latihan olahraga beladiri karate, yang mana kurangnya variasi dan seringnya pengulangan-pengulangan teknik dasar olahraga beladiri karate. Observasi yang dilakukan peneliti pada beberapa pertandingan yang diikuti oleh atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak juga menemukan bahwa atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak merasakan kelelahan yang sangat berarti setelah melakukan beberapa pertandingan dan berpengaruh terhadap performanya, bahkan juga ditemukannya penurunan performa atlet yang sangat signifikan pada saat atlet tersebut mulai memasuki babak semi final atau setelah melakukan tiga sampai empat pertandingan. Kesemuanya itu terbukti dengan tidak teraturnya proses bernapas mereka setelah melakukan beberapa pertandingan dan atas prestasi yang diraih pada saat kejuaraan tahun 2017 seperti; juara 1 dan 3 pada kejuaraan saba open tingkat karesidenan pati dikelas pemula putra -45 dan -50 Kg, juara 2 dan 3 pada POPDA Kabupaten Pati kelas pemula putra -45 dan -55 Kg, juara 3 pada O2SN Kabupaten Pati, dan juara 2 dan 3 pada DISPORAPAR CUP tingkat Kabupaten Pati kelas kadet putri -40 dan kadet putra +55 Kg .

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang diatas, terdapat adanya masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya tahan atlet masih rendah, sehingga berpengaruh terhadap performa mereka ketika bertanding
2. Prestasi olahraga beladiri karate masih kurang, terbukti bahwa mereka belum pernah mendapatkan prestasi yang memuaskan dalam kejuaraan tingkat daerah selama pertandingan yang diikuti
3. Menurut Less Mills, apabila senam body combat dilakukan secara teratur dapat berpengaruh terhadap kapasitas vital paru dan daya tahan seseorang dikarenakan senam body combat dapat membakar 300-800 kalori/jam.

1.3 Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang diteliti lebih fokus dan tidak terlalu meluas. Adapun permasalahan yang diteliti adalah tentang pengaruh latihan senam body combat terhadap kapasitas vital paru dan daya tahan atlet karate di SMP Negeri 1 Cluwak.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan senam body combat terhadap kapasitas vital paru atlet karate di SMP Negeri 1 Cluwak Kab. Pati.

2. Apakah ada pengaruh latihan senam body combat terhadap daya tahan atlet karate di SMP Negeri 1 Cluwak Kab. Pati.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan senam body combat terhadap kapasitas vital paru atlet karate di SMP Negeri 1 Cluwak Kab. Pati.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan senam body combat terhadap daya tahan atlet karate di SMP Negeri 1 Cluwak Kab. Pati.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan senam body combat terhadap performa atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak Kab. Pati pada saat pertandingan.

1.6 Manfaat Penelitian

Merujuk pada tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini sekurang – kurangnya diharapkan dapat memberikan tiga manfaat, yaitu:

1). Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa bermanfaat untuk pengembangan ilmu keolahragaan khususnya ruang lingkup olahraga prestasi dan olahraga pendidikan, yang dapat digunakan sebagai bahan refrensi yang juga dapat memberikan informasi secara teoritis maupun empiris, khususnya para pelaku olahraga yang akan melakukan penelitian lebih lanjut tentang permasalahan ini, serta bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya.

2). Manfaat Teoritis

Sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan terhadap para pelaku olahraga pada umumnya dan khususnya para pelatih olahraga beladiri karate untuk meningkatkan kualitas atlet binaannya dan menciptakan atlet yang berprestasi pada cabang olahraga beladiri karate.

3). Manfaat Praktis

- a). Dapat memberikan informasi dan bahan pertimbangan bagi para pelaku olahraga maupun pelatih karate di SMP Negeri 1 Cluwak Kab. Pati.
- b). Dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi cabang olahraga karate maupun cabang olahraga yang lain di SMP Negeri 1 Cluwak Kab. Pati.
- c). Sebagai informasi bahwa adanya pengaruh latihan senam body combat terhadap kapasitas vital paru dan daya tahan.
- d). Sebagai acuan penelitian lain.

