

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate ialah seni bela diri asal Jepang yang berasal dari pulau Okinawa. Seni karate dapat membantu seseorang meningkatkan kekuatan fisik, ketahanan mental, sikap, dan kelincahan. Pelatihan karate sering menggunakan tiga teknik dasar: kihon, kata, dan kumite. Kesehatan mental dan fisik yang prima merupakan syarat mutlak untuk olahraga ini, yang menuntut gerakan-gerakan yang rumit. Olahraga karate di Kota Denpasar cukup menjadi perhatian dikarenakan, atlet karate yang berasal dari Kota Denpasar hanya dapat dihitung dengan jari untuk bisa lolos pada penyisihan seleksi untuk bisa tampil pada PON Aceh-Medan 2024. Berikut merupakan tabel 1.1 lolosnya atlet karate FORKI Kota Denpasar pada ajang Pra-PON/Kualifikasi PON dari tahun 2015, 2019, dan 2023.

Tabel 1.1 Daftar lolos atlet Karate FORKI Kota Denpasar pada ajang Pra-PON/BK PON dari tahun 2015, 2019, dan 2023.

| Pra-PON Medan 2015 | Pra-PON Jakarta 2019 | BK PON Kalsel 2023 |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Kata Perorangan Putra• Kata Beregu Putra• Kumite -67kg Putra• Kumite -50kg Putri• Kumite -68kg Putri | <ul style="list-style-type: none">• Kata beregu Putra• Kumite -55kg Putra | <ul style="list-style-type: none">• Kata Perorangan Putra |

(Sumber: PB. FORKI, 2015)

Persaingan dimulai saat pertandingan PORPROV Bali, masing-masing kabupaten dan kota berlomba untuk mendapatkan tiket menuju Pra-PON/Kualifikasi PON. Pada tahun 2015 atlet FORKI Kota Denpasar bedrail mendapatkan tiket menuju PON Jabar 2016 dengan total 6 atlet yang menghuni dan mendominasi di Pelatda Bali Karate. Pada tahun 2019 atlet FORKI Kota Denpasar berhasil mendapatkan tiket menuju PON Papua 2021 dengan total 4 atlet, pada tahun itu hal ini menjadi perhatian yang cukup serius pada tim dikarenakan mengalami merosotnya dan konsistensi dari para atlet. Pada tahun 2023 atlet karate FORKI Kota Denpasar dari 3 kelas yang berhasil meraih tiket ke kualifikasi PON,

hanya 1 kelas saja yang berhasil menuju ajang terbesar nasional PON (Pekan Olahraga Nasional) Aceh-Medan 2024.

Hal ini menjadi perhatian untuk atlet karate FORKI Kota Denpasar karena dari tahun ke tahun Tim Kota Denpasar mengalami penurunan salah satunya aspek kondisi fisik. Agar seluruh Bali memiliki akses yang sama terhadap rencana, taktik, dan prosedur yang sama. Komponen fisik karate sangat penting dan menjadi dasar utama olahraga ini. Untuk meningkatkan performa, atlet memerlukan program latihan yang sistematis, terencana dengan baik, dan berfokus pada peningkatan kebugaran fisik dan keterampilan fungsional (Ashfahani, 2020). Atlet harus mengembangkan daya tahan kekuatan, kardiovaskular, fleksibilitas, kelincahan, stamina, kecepatan, serta kekuatan, di antara atribut fisik lainnya (Ashfahani, 2020).

Karena kebutuhan akan daya tahan, yang mana kardiovaskular merupakan kemampuan fisik dasar bagi semua atlet. Kemampuan untuk berlatih dengan jangka waktu yang cukup lama dengan tidak mengalami kelelahan parah setelahnya dikenal sebagai daya tahan kardiovaskular (Ashfahani, 2020). Daya tahan atau yang dikenal juga dengan VO_2Max , ialah banyaknya oksigen maksimum yang bisa diproses tubuh manusia ketika menjalankan aktivitas fisik secara intens. VO_2Max sangat penting untuk mengukur kapasitas aerobik seorang atlet, terutama dalam olahraga seperti karate, yang membutuhkan kombinasi kekuatan dan daya tahan.

Atlet karate FORKI Kota Denpasar sudah mengenal VO_2Max ini karena disetiap persiapan menjelang PORPROV Koni Denpasar akan menyediakan fasilitas untuk mengukur kemampuan fisik atlet dan khususnya untuk mengukur kemampuan VO_2Max dengan tes *Multi-stage Fitness Test* (MFT). Fokus pada permasalahan ini pada tingkat kemampuan VO_2Max atlet karate FORKI Kota Denpasar, karena hal ini merupakan fondasi kondisi fisik yang dibutuhkan atlet untuk menunjang dalam proses program pelatihan sampai ke arena pertandingan. Untuk mengatasi serta meningkatkan kemampuan daya tahan maka dibutuhkan pelatihan-pelatihan fisik untuk atlet guna menguatkan 7 kondisi fisik atlet terkhususnya pada kemampuan daya tahan. Sama seperti dalam olahraga lainnya, karate membutuhkan daya tahan untuk pertandingan kumite, yang meliputi tiga menit waktu bersih. Tendangan seperti maegeri, mawashi, dan kikomi merupakan teknik yang umum

dalam karate. Menurut JTelew et al. (2023), atlet perlu berlatih secara teratur dan efisien untuk menguasai teknik-teknik ini jika ingin tampil baik.

Untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, (Ashfahani, 2020) merekomendasikan latihan berikut: Pertama, latihan berkelanjutan, yang melibatkan periode aktivitas tanpa henti yang panjang. 2) Faltrek, yang berarti “bermain dengan kecepatan,” adalah jenis latihan yang fokus pada jarak dan kecepatan; 3) latihan interval, di sisi lain, melibatkan periode istirahat dan beberapa pengulangan latihan yang sama.

Peneliti dalam studi ini memilih latihan interval daripada metode lain karena fleksibilitasnya dan fakta bahwa latihan ini membantu atlet karate menjaga tubuh yang sehat. Menurut Satonto et al. (2023), latihan interval terdiri dari sesi latihan yang dipisahkan oleh periode istirahat. Pelatih dari FORKI Kota Denpasar akan menyesuaikan program latihan interval sesuai dengan kebutuhan atlet. Karenanya, hal ini dapat dicapai dengan merubah volume, intensitas, serta durasi disetiap sesi latihan. Atlet mengalami variasi latihan ketika mereka mendapatkan rentang beban latihan dari ringan hingga berat, disertai dengan istirahat yang cukup (JTelew et al., 2023).

Berdasarkan hasil dari 3 sumber diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan interval cocok untuk pelatihan kali ini dikarenakan ciri khasnya interval itu sendiri yaitu istirahat, dan juga faktor daya ledak saat melakukan pelatihan ini menjadi keunggulan dan cocok untuk karakteristik cabang olahraga ini. Serta pelatihan interval ini fleksibel dalam pelaksanaannya dengan jarak yang pendek dapat dilakukan dan tidak diharus menggunakan lintasan lari.

1.2 Identifikasi Masalah

Merujuk dari informasi latar belakang yang sudah disampaikan, berikut ialah masalah yang ditemukan dari penelitian ini:

1. Belum adanya penerapan model pelatihan interval pada atlet karate FORKI Kota Denpasar dalam meningkatkan VO_2Max
2. Atlet karate FORKI Kota Denpasar mudah mengalami kelelahan pada saat berlatih dengan intensitas tertentu yang mengakibatkan penurunan performa daya tahan tubuh untuk melakukan sebuah teknik.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya melibatkan atlet FORKI Kota Denpasar dengan karakteristik status sebagai atlet yang mengikuti program pelatihan rutin dan tidak memiliki riwayat cedera berat atau penyakit yang dapat mempengaruhi kemampuan fisik. Pelatihan interval mengacu pada metode pelatihan dengan pola intensitas tinggi dan istirahat aktif sesuai protokol. Variabel dependen adalah peningkatan VO_2Max yang diukur menggunakan MFT.

1.4 Rumusan Masalah

Merujuk dari uraian sebelumnya, berikut pernyataan permasalahannya: apakah ada pengaruh pelatihan interval terhadap peningkatan kemampuan VO_2Max pada atlet karate FORKI Kota Denpasar?

1.5 Tujuan Penelitian

Merujuk dari perumusan permasalahan yang sudah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan dilaksanakan penelitian ini karena untuk mengetahui pengaruh pelatihan interval terhadap peningkatan kemampuan VO_2Max pada atlet karate FORKI Kota Denpasar.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur dalam ilmu keolahragaan, khususnya terkait metode interval dan kaitannya dengan

peningkatan VO₂Max. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi efek pelatihan interval pada cabang olahraga lain.

1.6.2 Manfaat Praktis

- Bagi Atlet Karate

Memberikan panduan praktis mengenai pentingnya pelatihan interval untuk meningkatkan VO₂Max yang berkontribusi pada daya tahan fisik dan performa saat bertanding.

- Bagi Pelatih

Memberikan informasi yang empiris yang digunakan untuk merancang program pelatihan yang efektif, efisien, dan beralasan bukti ilmiah untuk meningkatkan kemampuan kapasitas aerobik atlet.

