**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan fenomena yang ada pada setiap pertandingan karate baik pada Kejuaraan Daerah Tingkat Perguruan INKANAS maupun pada event PORDA (Pekan Olahraga Daerah) dimana, performance atlet karate cenderung menurun pada 3 menit terakhir yang ditandai dengan kelelahan fisik yang mengakibatkan serangan yang dilakukan tidak efektif dan menurunnya konsentrasi pada sasaran pukulan sehingga hanya menghasilkan pukulan kosong/sia-sia.

Kondisi tersebut cukup menggambarkan bagaimana kemampuan fisik sangat menentukan performance atlet karate khususnya pada pertandingan kumite. Sehingga sudah seharusnya pelatih/senpai maupun sensei hendaknya membuat model latihan yang lebih menekankan pada persoalan kondisi fisik atlet baik itu peningkatan Kapasitas Paru maupun nilai konsumsi VO2 max nya.

Pada semua cabang olahraga seorang pelatih sangat dibutuhkan oleh setiap atlitnya, untuk membimbing mereka meraih prestasi yang tinggi. Bila seorang atlit tidak mendapatkan bimbingan dan pengawasan dari pelatih, para atlit akan mendapatkan kesulitan.

Keseriusan dan dedikasi program latihan adalah penting bagi individu untuk mengembangkan tingkat respon otot. Untuk mengembangkan dan menggunakan tahap latihan yang tepat bagi respon otot, hendaknya setiap individu yang berlatih harus memperhatikan  prinsip-prinsip latihan seperti kesiapan, kekhususan, keteraturan, frekuensi, penyesuaian, beban latihan dan ukuran. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga semakin hari jumlah beban latihannya semakin bertambah. Sistematis adalah terencana dan terprogram menurut jadwal, pola dari yang paling mudah ke yang paling sukar atau latihan secara teratur. Berulang-ulang maksud dan tujuannya agar gerakan-gerakan yang pada awal mulanya sukar dilakukan menjadi semakin mudah.

1

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dan gemilang, seorang atlet harus mampu menyerap materi latihan yang diberikan oleh seorang pelatih dan pelatih pun harus mengetahui materi latihan apa yang cocok untuk diberikan kepada atlet tersebut. Dari mulai teknik, taktik, kondisi fisik, maupun latihan mental sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihnya.

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlit dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk memenuhi kebutuhan fisik dalam latihan terdapat beberapa aspek atau unsure fisik yang harus kita perhatikan, diantaranya daya tahan *(endurance)*, kekuatan *(Strength)*, kecepatan *(speed)*, Kelincahan *(Agility)*, keseimbangan *(Balance)*, kuat dan cepat *(power)*, reaksi (*reaction*), daya ledak (*explosive power*), koordinasi (*Coordination*), dan akurasi (*acuration*).

Pada latihan beladiri karate, pada dasarnya terdiri dari latihan teknik dasar yang disebut dengan kihon, peragaan jurus (kata) dan latihan sparing atau lebih dikenal dengan kumite. Latihan kumite merupakan latihan sparing baik sendiri maupun berpasangan yang terdiri dari variasi gerakan menyerang dan menangkis. Dengan sifat gerakannya yang dinamis, latihan kumite melibatkan banyaknya otot-otot yang bekerja sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan kebutuhan oksigen oleh otot. Kebutuhan oksigen ini didapat dari ventilasi dan pertukaran oksigen dalam paru-paru. Ventilasi merupakan proses mekanik untuk memasukkan atau mengeluarkan udara dari dalam paru.

Secara umum pada orang normal volume udara dalam paru bergantung pada bentuk dan ukuran tubuh. Posisi tubuh juga mempengaruhi volume dan kapasitas paru, biasanya menurun bila berbaring, dan meningkat bila berdiri. Perubahan pada posisi ini disebabkan oleh dua faktor, yaitu kecendrungan isi abdomen menekan keatas melawan diafragma pada posisi dan peningkatan volume darah paru pada posisi berbaring yang berhubungan dengan pengecilan ruang yang tersedia untuk udara dalam paru.

Faktor utama yang mempengaruhi kapasitas vital adalah bentuk anatomi tubuh, posisi selama pengukuran kapasitas vital, kekuatan otot pernapasan dan pengembangan paru dan rangka dada.

Peningkatan kapasitas vital paru mengindikasikan baiknya fungsi kardiorespirasi sehingga dapat mempengaruhi konsumsi oksigen maksimal (VO2 Max) yaitu rata-rata konsumsi oksigen tertinggi yang dicapai dalam aktivitas maksimal atau sampai kelelahan. Beberapa faktor yang mempengaruhi VO2 Max adalah fungsi kardiorespirasi, metabolisme otot aerobik, kegemukan badan, keadaan latihan dan keturunan.

Latihan karate yang menitik beratkan penguasaan teknik ,kecepatan dan kekuatan memungkinkan latihan ini menyebabkan perubahan pada panjang otot dan pergerakan sendi secara ritmis sehingga dapat mempengaruhi peningkatan kapasitas vital paru dan kapasitas konsumsi oksigen maksimal (VO2 Max).

Program latihan yang didesain dengan prinsip kekhususan (*law of specificity*) yaitu metode yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan dengan memperhatikan intensitas,volume latihan dan prinsip spesialisasi menjadikan terciptanya efektifitas latihan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Kumite sebagai salah satu bagian dari Olahraga Karate yang memadukan penguasaan teknik ,kecepatan dan kekuatan tentunya membutuhkan daya tahan yang dapat mendukung kemampuan karateka dalam melakukan gerak dinamis yang melibatkan kerja otot dan pergerakan sendi dengan kontraksi ritmis. Latihan Daya Tahan yang dimaksudkan tentunya akan lebih efesien jika dipadukan dengan teknik latihan itu sendiri yaitu latihan kumite.

Dengan intensitas yang tinggi dan latihan yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, maka latihan kumite dapat meningkatkan kapasitas vital paru dan VO2 Max. Gerakan kumite yang dinamis yang dilatihkan pada karateka seharusnya dapat meningkatkan kemampuan fisik yang mendukung performance atlet karate. Akan tetapi pada kenyataannya, penerapan model latihan yang kurang memperhatikan prisnsip-prinsip latihan mengakibatkan pelatih/senpai sangat sulit mengukur kemajuan performance atlet yang dilatih khususnya terkait kemampuan peningkatan Kapasitas Paru dan nilai konsumsi VO2 maxnya.

Fenomena tersebut juga dirasakan pada Perguruan Karate INKANAS (Institut Karate-Do Nasional) Cabang Bantaeng yang belum memiliki data kondisi fisik yang terkait tentang peningkatan Kapasitas Paru dan nilai konsumsi VO2 max atletnya. Hal itulah yang mendasari peneliti tertarik untuk mengkaji Pengaruh Latihan Kumite terhadap peningkatan Kapasitas Vital Paru dan VO2 max atlet karate INKANAS di Kabupaten Bantaeng.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah latihan kumite berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi VO2 max atlet karate INKANAS Kabupaten Bantaeng ?
2. Apakah VO2 Max atlet karate INKANAS Kabupaten Bantaeng lebih tinggi setelah diberi latihan kumite ?
3. **Tujuan Penelitian**
4. Tujuan Umum

Membuktikan manfaat latihan kumite terhadap konsumsi VO2 max

1. Tujuan Khusus
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kumite terhadap peningkatan nilai konsumsi VO2 max Atlet Karate INKANAS Kabupaten Bantaeng
3. Untuk mengetahui perbedaan VO2 Max sebelum latihan dengan VO2 Max sesudah latihan atlet karate INKANAS Kabupaten Bantaeng
4. **Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat praktis
2. Dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam penyusunan program latihan bagi para atlet Karate.
3. Dapat digunakan untuk menilai efektivitas latihan kumite yang dilakukan di Perguruan Karate INKANAS Kab. Bantaeng
4. Apabila hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kumite yang dilakukan di Perguruan karate INKANAS Kab. Bantaeng dapat meningkatkan ketahanan kardiorespirasi, maka program latihan serupa dapat disarankan untuk perguruan karate lainnya
5. Manfaat bagi ilmu pengetahuan

Dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang olahraga khususnya pada cabang olahraga karate.

1. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Masukan untuk penelitian selanjutnya khususnya penelitian tentang ketahanan Kardiorespirasi.