

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dari Abu Hurairah r.a. berkata : *“Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda : “ orang mu’min yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah subhana wa taallah daripada orang mu’min yang lemah. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa, yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah(dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah”.* (HR.Muslim no.2664) dishahihkan oleh Syaikh al-Bani Rahimahullah dalam Hidayatur Ruwat Ila Ahaditsil Mashabih Wal Misykat (no.5228)

Hadits Riwayat diatas dapat dimaknai bahwa Rasullullah shallallahu ‘alaihi wa sallam menyarankan untuk menjaga kesehatan agar kita tergolong orang mu’min yang kuat, bukan hanya kuat fisik tetapi kuat rohani. Dengan beribadah kita dapat memperkuat rohani kita, tetapi untuk menjaga kekuatan fisik dapat dilakukan dengan berolahraga.

Begitu banyak cabang-cabang olahraga yang sudah terkenal di Indonesia salah satu diantaranya Olahraga Taekwondo yang berasal dari kebudayaan Korea yang masuk ke Indonesia pada 1970-an. Indonesia telah mengikuti pertandingan sejak 1986 – 1993 dan pernah berjaya membela

negara di event internasional. Pada Olympic Games 2000 di Sidney, Indonesia berhasil meraih medali emas di Kejuaraan Dunia Yuniior. Baru baru ini situs resmi Tae Kwon Do Indonesia mempublikasikan bahwa Taekwondoin Indonesia gagal meraih tiket Olimpiade zona Asia (*Asian Qualification Olympic for Rio de jeneiro*) 2016 di hotel JW Marriot Manila, Filipina, 16-17 April 2016 yang lalu, Taekwondoin Indonesia tidak ada satupun yang menembus babak final (TaekwondoIndonesianews, 2016). Hasil wawancara sementara dengan pelatih Tae Kwon Do di Dojang Koguryo Manahan tentang keadaan fisik dari atlet yang mereka miliki, mereka sering mengeluhkan cepat terasa lelah di pertandinganada sesi ketiga (akhir) yang akan mengakibatkan tidak maksimalnya penampilan saat bertanding. Hal ini bisa dipengaruhi oleh  $VO_2Max$  yang dimiliki oleh atlet tersebut. Sesilia, 2013 mengatakan bagaimanapun juga kemampuan teknik dan taktik seorang atlet harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima.

Olahraga Taekwondo sendiri dipengaruhi oleh kebugaran jasmani, dimana secara fisiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. Komponen kebugaran jasmani secara anatomis terdiri dari : Ergosistema I (ES-I) dan Ergosistema II (ES-II). ES-I terdiri dari : kerangka dengan persendiannya, otot, saraf. ES-II terdiri dari Darah dan cairan tubuh, perangkat pernapasan,perangkat kardiovaskular. Komponen kebugaran jasmani secara fisiolois adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis tersebut yaitu fungsi dasar ES-I

yang wujudnya adalah : fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan otot, fungsi koordinasi saraf. Fungsi ES-II adalah ; daya tahan umum, sering juga disebut sebagai daya tahan kardio-respirasi(Giriwijoyo dkk, 2012).

Data sendiri untuk beberapa atlet Indonesia hanya mencapai angka 60, pada atlet pesepak bola Evan Dimas  $VO_2Max$  dapat mencapai 69 (Tri Wahono TribunNews, 2014 Beberapa latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2Max$  diantaranya dengan latihan Aerobic, latihan ini akan diterapkan apabila selama penampilannya, minimal  $2/3$  (70%) dari seluruh energi yang di pergunakan disediakan melalui olahdaya *aerobic* artinya: maksimal 30% olahdaya anaerobik yang tidak dapat di liput oleh olahdaya aerobik contohnya lari > 8 menit atau jika disatukan dalam meter menjadi > 3000 m. Frekuensi latihan mempengaruhi efek yang akan ditimbulkan dimana berlatih yang banyak dan diulang-ulang secara teratur akan dapat meningkatkan  $VO_2Max$  lebih maksimal.

Frekuensi latihan untuk individu dengan tingkat kebugaran yang rendah, 3-4 kali/minggu pada hari yang bergantian sudah cukup untuk meningkatkan kesehatan. Tetapi jika intensitas dan durasi latihan bertambah, frekuensi juga harus ditambah jika peningkatan ingin diteruskan (SESILIA, 2013).seperti contoh 20-60 menit per sesi, untuk intensitas sedang frekuensi latihan minimal 3 hari dalam seminggu, untuk intensitas yang rendah frekuensi latihan lebih dari 3 hari per minggu.

Adapun untuk pengukuran  $V_{O_2Max}$  salah satunya dengan menggunakan Cooper test, di temukan oleh . Kenneth Cooper yang mendapatkan bahwa keadaan seseorang setelah lari 2,4 km sangat erat hubungannya dengan ukuran langsung dari volume oksigen maksimum seseorang ( Kuantraf, 2006 )

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut; “Apakah ada pengaruh frekuensi latihan terhadap nilai  $V_{O_2Max}$  pada Taekwondoin Dojang Koguryo di Manahan Surakarta? ”

## **C. Tujuan Penelitian**

### a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh antara frekuensi latihan dengan  $V_{O_2Max}$  pada Taekwondoin Dojang Koguryo di Manahan Surakarta.

### b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui perbedaan frekuensi latihan dengan nilai  $V_{O_2Max}$ .

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Ilmiah

Menjadi rujukan tambahan yang memberikan manfaat sekaligus pengetahuan bagi rekan sejawat fisioterapi dan masyarakat perihal dasar ilmiah pemberian latihan lari pada Tae Kwon Do Dojang Koguryo di Manahan Surakarta.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Untuk masyarakat khususnya taekwondoinTae Kwon Do agar lebih mengetahui latihan apa yang lebih tepat untuk diterapkan.
- b. Bagi peneliti diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dari hasil penelitian yang di peroleh.