

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aspek yang penting di dalam kehidupan sehari-hari dan banyak orang menjadikan olahraga sebagai salah satu kegiatan yang dilakukan secara rutin. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Kemenkes, 2014). Menurut Afriwardi (2010) olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan atau kaidah-kaidah tertentu tetapi tidak terikat pada intensitas dan waktunya. Olahraga adalah tindakan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan atau memperbaiki deformitas fisik melalui perubahan-perubahan yang fisiologis. Olahraga yang dilakukan secara rutin dengan takaran yang cukup dapat menyebabkan perubahan pada jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, tulang rawan, ligamentum, dan persendian (Tommy, 2012).

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sesuai dengan kompetensi dasar kebugaran jasmani dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa diharapkan dapat melakukan pengukuran derajat kualitas komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar (Saputra, 2016). Menurut Suharjana (2013: 1) kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas fisik atau kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur.

Kebugaran jasmani merupakan faktor utama yang mempengaruhi status kesehatan setiap individu (Lipecki & Rutowicz, 2015). Secara sederhana, kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas gerak tertentu secara maksimal dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta terhindar dari resiko gangguan kesehatan. (Hadiana & Sartono, 2021).

Olahraga karate merupakan beladiri dengan tangan kosong yang berasal dari Jepang. Masuknya karate ke Indonesia dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang pulang setelah menyelesaikan pendidikan mereka di Jepang (Takagi, dalam Kurniawan 2017). Menurut Qu (2017: 130) *Karate consists of kihon, kata, and kumite training, kihon involves basic techniques, whereas kata and kumite are two type of competition* yang artinya Karate terdiri dari pelatihan kihon, kata, dan kumite. Kihon melibatkan gerakan dasar, sedangkan kata dan kumite adalah dua jenis kompetisi. Kihon merupakan gerakan dasar, sedangkan kata dan kumite merupakan dua jenis kompetisi. Bisa dijabarkan sebagai dua kategori kompetisi yang dipertandingkan yang pertama adalah KATA atau bisa disebut dengan seni/kembang dalam karate dan yang kedua adalah KUMITE seni bela diri atau fight. Terdapat beberapa dasar yang perlu di pelajari dan perhatikan dalam karate yaitu kuda-kuda, pukulan, tangkisan, dan tendangan, merupakan KIHON (fondasi dasar) yang penting dalam membuat seorang Karate-ka.

Karate adalah suatu olahraga bela diri yang sangat menuntut suatu keterampilan serta teknik-teknik dan rasa percaya diri yang tinggi, agar mampu menampilkan permainan yang baik dan konsisten dalam melakukan suatu pertandingan. Maka, dibutuhkan pembina maupun pelatih yang memahami dengan jelas teknik-teknik dalam bela diri karate. Sedangkan menurut. Beladiri karate adalah olahraga yang memaksimalkan senjata manusia seperti tangan, kaki. Olahraga bela diri karate tidaklah mengenal usia, jenis kelamin dan latar belakang. Olahraga bela diri karate dapat dilakukan siapa saja tanpa ada syarat yang membatasi untuk setiap orang. Di dalam Karate kebugaran jasmani sangat diperlukan, Karena karate sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan paparan teori diatas peneliti memutuskan ingin melakukan penelitian dengan judul tingkat kebugaran jasmani atlet inkanas bojonegoro usia 11 – 12 tahun. Guna mengetahui tingkat kebugaran atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah tingkat Kebugaran Jasmani atlet inkanas bojonegoro pada usia 11-12.

1.3 Batasan Masalah

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan diatas penulis membatasi masalah yakni “untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani”.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah diuraikan diatas. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Atlet inkanas pada usia 11-12

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian Tingkat kebugaran Jasmani pada Atlet Inkanas ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- (1) Bagi pelatih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet
- (2) Bagi Atlet juga dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, guna dapat termotivasi untuk meningkatkan lebih baik lagi.

1.6 Definisi Istilah

Istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1.6.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani (Sukintaka, 2004:18).

1.6.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk

melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya.

1.6.3 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan instrument/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia (Rismayanthi dalam Styo, 2015:7).

