

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap orang mempunyai aktifitas fisik yang berbeda-beda, dengan perbedaan tersebut setiap orang memiliki kebugaran jasmani yang berbeda pula, seseorang yang aktif menjalankan aktifitas fisik, akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada atlet yang jarang dalam melakukan aktifitas fisik, dengan aktifitas fisik yang lebih, membuat atlet mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Atlet yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kehidupan sehari-hari tanpa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai tenaga atau kekuatan untuk melanjutkan pekerjaan yang lainnya (Shaakra, 2023).

Aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran dan daya tahan bisa dengan bersepeda, berlari, squat thrust dan berenang, mengikuti klub kebugaran (*fitness*) dan bisa mengikuti cabang olahraga, salah satunya adalah olahraga beladiri judo (Ratnasari & Listyarini, 2019). Atlet yang mendalami olahraga beladiri judo diharuskan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan orang pada umumnya, karena olahraga beladiri judo merupakan salah satu olahraga yang menggunakan *body contact*, saling mendorong, melempar, menarik, serta membanting lawan. Peran *coach* atau pelatih olahraga beladiri judo sangat penting, tugas yang diberikan tidak hanya melatih saja melainkan fasilitator, mendidik, mengajar, melayani, mengelola, dan merancang (Purwanto & Nugroho, 2022).

Olahraga Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang dan sudah populer di dunia ini. Atlet yang mengikuti olahraga beladiri judo dinamakan judoka (Syahrial, 2020). Lamanya pertandingan untuk judoka pria senior dan junior yaitu lima menit, dan untuk Judoka wanita yaitu empat menit. Lamanya pertandingan tersebut seorang judoka harus bertahan dan dengan cepat berusaha mengalahkan atau membanting

lawannya dengan cara menghilangkan keseimbangan lawan kemudian membantingnya dengan waktu yang seingkat mungkin, sehingga judoka harus mempunyai semua komponen tingkat kebugaran jasmani, yaitu: daya tahan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, kelentukan, serta koordinasi yang lebih dibandingkan orang biasa pada umumnya (Syahril, 2020). Dari komponen di atas seorang Atlet atau judoka diharuskan meningkatkan semuanya, cara meningkatkan daya tahan atau kebugaran jasmani pada judoka tidak cukup dengan berlatih satu atau dua minggu saja, melainkan harus setiap hari dilatih, supaya seorang judoka mempunyai daya tahan dan kebugaran jasmani yang lebih baik. Baik saat pertandingan maupun pada aktivitas yang lainnya. Akan tetapi kurangnya kesadaran betapa pentingnya daya tahan dan kebugaran jasmani bagi atlet judo di Angkling Darma Judo Klub, hal tersebut dapat dilihat dengan raihan prestasi-prestasi yang dimiliki oleh atletnya (Purwanto & Nugroho, 2022).

Latihan Fartlek untuk meningkatkan VO<sub>2</sub> Max untuk memperbaiki kondisi fisik dengan cara jalan kaki, jogging, dan sprint. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, orang yang melakukan senam fartlek merasakan tantangan karena mereka yang biasanya hanya melakukan jogging dengan ritme lambat dan terus menerus, mencoba alternatif lain dengan senam fartlek yang memadukan antara jalan kaki – jogging – *sprint*. Hal ini semakin menegaskan bahwa syarat melaksanakan latihan kebugaran jantung dan paru adalah frekuensi 3-5 kali setiap minggunya, intensitas latihan berada pada angka 75%-85% dari denyut jantung maksimal, bagi yang baru memulai. Untuk berolahraga atau lanjut usia, mulailah latihan dengan intensitas yang lebih rendah, misalnya 60%, terus ditingkatkan secara bertahap hingga mencapai intensitas latihan yang tepat dan durasi hingga 20-60 menit. Metode latihan Fartlek sangat menyenangkan dan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kapasitas aerobik atlet. Prinsip latihan *fartlek* adalah berlari dengan variasi, artinya kita dapat mengatur kecepatan berjalan yang diinginkan pada saat latihan sesuai dengan kesukaan dan kondisi/kemampuan atlet (Festiawan et al., 2021).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti salah satunya klub yang ada di Bojonegoro adalah Angkling Darmam Judo klub, Angkling Darma Judo klub merupakan klub olahraga bela diri judo yang mengadakan latihan tambahan selain latihan hari biasa, latihan tersebut dilaksanakan setiap pagi hari sebelum atlet berangkat kesekolah, lebih tepatnya sehabis shalat subuh, dengan melatih fisik atlet-atlet judo Angkling Darma, yang kegiatannya berupa fitness, mengangkat, membanting ban truk dan tambah dengan karetan. Pendiri Angkling Darma Judo Klub adalah Kholison. Beliau adalah sensei/ pelatih yang mendirikan Angkling Darma Judo Klub. Beliau dibantu oleh pelatih lainnya, yaitu Sensei Parlan, Sensei Galih dan Sensei Azhari, dengan jadwal latihan yang beliau buat, atlet Angkling Darma memiliki prestasi yang cukup bagus.

Pertandingan judo dibagi menjadi beberapa kelas umur maupun berat badan yang dibagi menjadi junior dengan umur (13 - 15 Tahun), taruna (16 - 19 Tahun), dan senior di atas 19 Tahun, baik putra maupun putri, untuk berat badan putra dimulai dari -55kg, -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, -90kg, -100kg, dan + 100kg, dan untuk berat badan putri dimulai dari -45kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, - 70kg, -78kg, dan +78 putri, sehingga masing-masing memiliki kelas yang berbeda-beda(Syahrial, 2020).

Tingkat daya tahan atlet judo yang masih rendah dapat dilihat ketika waktu pertandingan atau randori, atlet tersebut lemas dan kehabisan nafas pada saat menjelang menit-menit terakhir. Dengan waktu pertandingan yang berlangsung selama 5 menit tersebut, seorang atlet judo (judoka) harus berhasil mengalahkan atau membanting lawan dengan waktu yang seminimal mungkin. Sehingga dibutuhkan tingkat daya tahan dan kebugaran jasmani yang baik diantaranya kekuatan otot lengan, kekuatan otot lengan dan daya tahan tubuh yang bagus, karena seorang atlet judo yang professional bisa memenangkan pertandingan dalam waktu yang secepat mungkin, dan mempunyai tenaga untuk pertandingan yang selanjutnya (Ratnasari & Listyarini, 2019). Selain itu sarana prasarana latihan di klub tersebut masih sangat kurang, seperti; *Cone* untuk pembatas lari bolak-balik, Bangku

*Harvad* dan *stopwatch*. Sehingga latihan untuk meningkatkan daya tahan jarang dilakukan, hal ini akan menyebabkan latihan yang dilakukan atlet tidak akan berjalan maksimal. Banyak atlet junior melakukan kegiatan di luar jam sekolah, seperti les atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah yang diwajibkan, sehingga atlet junior maupun taruna tidak memiliki waktu yang lebih untuk mengikuti jadwal berlatih judo (Oktaviani, 2024).

Menurut Gusti et al., (2018) *Fartlek* Training Lebih Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Dari Pada Interval Training. Metode latihan *Fartlek* adalah lari lambat-lambat atau jogging yang selanjutnya divariasikan dengan sprint-sprint pendek yang intensif dari lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan yang cukup tinggi kemudian diselingi dengan lari sprint dan jogging dan sprint lagi dan begitu juga seterusnya. *Fartlek* berasal dari bahasa Swedia yang berarti "permainan kecepatan". Latihan *Fartlek* memberikan efek *fisologis* yaitu di mana pelatihan ini bukan hanya meningkatkan VO<sub>2</sub>max tetapi juga meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang lain seperti kecepatan dan kekuatan, karena latihan *Fartlek* memiliki variasi dalam proses latihan (Syahroni et al., 2020).

Berdasarkan beberapa masalah yang ada di atas, penulis ingin mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan dari masing-masing atlet judo di Angkling Darma Judo Klub di Kabupaten Bojonegoro. Apabila tingkat daya tahan meningkat, dan begitu pula dengan prestasinya juga meningkat. Untuk menghasilkan prestasi juara yang meningkat atau tinggi, seorang atlet judo harus mempunyai daya tahan yang baik daripada orang biasa pada umumnya, maka dari itu penulis ingin meneliti seberapa baik Pengaruh Latihan *Fartlek* terhadap tingkatan daya tahan atlet judo di Angkling Darma Judo Klub di Kabupaten Bojonegoro.

## 1.2 Rumusan masalah

1.2.1. Apakah ada pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan atlet judo di angkling darma judo klub di kabupaten bojonegoro,

1.2.2 Seberapa besar Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Judo Di Angkling Darma Judo Klub Di Kabupaten Bojonegoro.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka di buat batasan masalah agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan Fartlek terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Judo Di Angkling Darma Judo Klub Di Kabupaten Bojonegoro.

### **1.4 Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1.4.1 Seberapa pengaruh latihan Fartlek terhadap tingkat daya tahan Atlet Judo Di Angkling Darma Judo Klub di Kabupaten Bojonegoro.

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan Fartlek terhadap tingkat daya tahan Atlet Judo Di Angkling Darma Judo Klub di Kabupaten Bojonegoro.

### **1.5 Manfaat**

Penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau sebagai bahan referensi bagi para peneliti pada umumnya mengenai pengaruh latihan Fartlek terhadap peningkatan daya tahan atlet.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

##### **1.5.2.1 Bagi Atlet**

Seorang atlet dapat mengetahui tingkat daya tahan masing-masing sehingga dari hasil pengukuran dapat mengatur jadwal dan latihan yang terprogram agar bisa meningkatkan daya tahannya.

##### **1.5.2.2 Bagi Pelatih**

Bila hasil tes daya tahan kurang, maka pelatih dapat memberikan

latihan yang sesuai dengan tingkat daya tahan masing-masing atlet tersebut dan apabila hasil tes daya tahan baik maka pelatih harus menjaga tingkat daya tahan atlet judo agar tetap dalam keadaan baik dan dapat meningkatkan menjadi baik sekali.



# UNUGIRI