

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah berubah menjadi gaya hidup sehari-hari pada kehidupan masyarakat Indonesia sekarang ini. Hal tersebut terbukti dengan semakin banyaknya klub-klub olahraga baik itu olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Selain untuk mengembangkan diri dalam aktifitas olahraga tersebut sudah dirasakan oleh masyarakat yang mana mempunyai begitu banyaknya manfaat baik di bidang kondisi fisik atau kebugaran jasmani, membangun karkater, membangun jiwa sosial dan juga manfaat di bidang ekonomi. Dari beberapa jenis olahraga tersebut terdapat olahraga beladiri, yang terdiri dari banyak ragam yang mana tujuan utama dari olahraga itu sendiri adalah untuk mengembangkan diri agar mampu mengolah raga dan punya kecakapan dalam membela diri dari gangguan orang lain atau juga gangguan dari lingkungan sekitar.

Karate merupakan cabang olahraga bela diri yang telah menyatu dengan kehidupan masyarakat bahkan telah banyak yang menjadi tenaga profesional baik itu sebagai pelatih, wasit dan juga atlet. Karate adalah salah satu olahraga yang berkembang luas di masyarakat, yang mana banyak klub karate yang disebut dengan dojo berdiri untuk membina para karateka melatih kemampuan fisik dan juga mental. Selain itu karate juga telah banyak membuat kompetisi antar karateka untuk membina bakat dan kemampuan setiap karateka untuk berprestasi yang setinggi-tingginya. Karate mempertandingkan dua nomor yaitu nomor kata dan

kumite. Nomor kata adalah jurus yang mempertandingkan kemampuan seseorang untuk mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan. Sedangkan nomor kumite mempertandingkan kemampuan seseorang dalam suatu pertarungan satu lawan satu sesuai dengan peraturan yang berlaku baku berdasarkan badan karate dunia yaitu *World Karate Federation* (WKF) sedangkan di Indonesia di berlakukan oleh organisasi Federasi Karate-Do Seluruh Indonesia (FORKI).

Dalam pertandingan karate baik itu kumite maupun kata sangat dituntut memiliki kondisi fisik yang baik untuk mendukung kemampuan teknik yang sempurna. Berpikir dengan cepat dan tepat dapat mengontrol emosi serta menguasai keadaan lingkungan sekitar menjadi pelajaran penting yang harus dipahami oleh setiap karateka. Karateka yang dapat mengumpulkan poin lebih banyak dari lawan dinyatakan sebagai pemenang. Jika dalam satu pertarungan terjadi angka yang sama maka diadakan babak tambahan untuk menentukan pemenang. Suatu kondisi yang menuntut orang untuk saling menyerang dan mengungguli lawan apalagi dengan saling memukul ataupun menendang sudah tentu akan membutuhkan kemampuan teknik yang didukung sepenuhnya oleh kemampuan fisik. Pertarungan yang dibatasi oleh waktu menjadikan situasi semakin menekan bagi para karateka yang bertanding, karena dalam waktu yang relatif pendek harus dapat mengalahkan lawan menggunakan teknik pertarungan yang sesuai dengan peraturan. Kondisi ini menyebabkan karateka yang bertanding harus didukung oleh kondisi fisik yang prima, teknik yang sempurna, taktik yang jitu dan kekuatan mental yang tinggi.

Pentingnya kondisi fisik bagi para karateka saat bertanding, baik secara teoritis maupun empiris tidak dapat disangkal lagi. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (1988:153) bahwa, “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.” Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut maka dapat dinyatakan bahwa dukungan kondisi fisik diperlukan untuk cabang olahraga beladiri, terutama berkaitan dengan penampilan atlet saat pertandingan.

Unsur – unsur dari kondisi fisik yang mendukung kemampuan teknik dan taktik karate adalah daya tahan anaerobik, kelincahan, *power*, kelentukan dan kecepatan. Kondisi fisik dipandang sebagai hal yang fundamental bagi atlet, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut tersebut dominan dibutuhkan baik pada saat menyerang maupun bertahan.

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum (Widiastuti , 2011 : 16). Pada umumnya gerakan dalam karate kebanyakan adalah gerakan yang bersifat eksplosif yang kuat dan cepat dimana hal ini dibutuhkan karena situasi bertanding pada saat kumite berlangsung dengan singkat dan cepat. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai menggabungkan kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan tendangan sehingga lawan tidak sempat menghindar dan tendangan tepat mengenai sasaran tanpa sempat dihalau atau ditangkis. Dengan demikian maka akan menghasilkan point, hal inilah yang diharapkan bisa terjadi pada saat

pertandingan berlangsung. Seorang pemain karate harus mampu bergerak cepat ke segala arah sasana pertandingan untuk bertahan, memulai serangan dan juga menghindari serangan lawan. Dalam melakukan gerakan tendangan juga diperlukan *power* otot tungkai dimana untuk mengambil posisi yang tepat dan cepat sehingga bisa menghasilkan serangan yang tepat pula.

Tendangan atau *geri* adalah salah satu bentuk serangan dalam karate dimana tendangan ini dilakukan dengan posisi menyerang lawan baik dari arah belakang, samping dan juga depan. Tendangan dilakukan dengan mengangkat satu kaki lalu dengan cepat diarahkan ke sasaran baik itu kaki pinggang, kaki dan juga kepala. Setelah mengenai sasaran lalu dengan secepatnya kaki dilipat dan kembali ke posisi siap. Dalam melakukan gerakan tersebut dibutuhkan *power* otot tungkai yang baik sehingga dapat dilakukan dengan sekuat-kuatnya dan secepat cepatnya. Menentukan arah yang tepat lalu memulai serangan dengan posisi yang tepat sehingga lawan tidak bisa menghindari serangan. Pada saat melakukan tendangan dibutuhkan kekuatan yang maksimal dan juga kecepatan yang maksimal untuk masuk menyerang pertahanan lawan sehingga tidak bisa dihalau dan bisa menghasilkan point.

Begitu pentingnya *power* dalam melakukan tendangan karate sehingga perlu untuk dilatih kepada setiap karateka. Untuk meningkatkan *power* otot tungkai perlu dilakukan dengan latihan yang sistematis yang mengacu kepada prinsip-prinsip dari latihan itu sendiri dengan bentuk latihan yang baik. Adapun latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan *plyometric*. Latihan *pliometrik* adalah latihan salah satu metode untuk mengembangkan

eksplosif power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Latihan *pliometrik* bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) ke arah tertentu. Latihan pliometrik menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*dynamic loading*). Terdapat beberapa bentuk latihan *plyometrics* yaitu latihan *side to side box suffle* dan latihan *eight square pliometrics pattern*.

Latihan *side to side box suffle* salah satu bentuk latihan *pliometriks* yang dilakukan dengan gerakan *ekplosive*. Adapun tujuan dari melakukan gerakan ini adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan ini dilakukan dengan cara melompati kotak yang telah disediakan setinggi 24-60 inchi. Jika latihan dilakukan dengan benar maka latihan ini akan merangsang otot tungkai untuk dapat melakukan gerakan-gerakan yang kuat dan cepat yang mana gerakan tersebut dibutuhkan pada saat melakukan serangan dengan kaki pada saat pertandingan berlangsung. Latihan *eight square pliometrics pattern* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan melompati formasi yang telah dipersiapkan sebelumnya sehingga kaki dapat melakukan perpindahan gerak yang cepat dan kuat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam melakukan tendangan kemampuan otot melakukan gerakan ini sangat penting yang mana otot harus kuat menahan beban tubuh untuk berpindah tempat dan melakukan serangan dengan tendangan. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam pertandingan karate sehingga setiap karateka harus melatih kondisi fisik ini agar dapat berprestasi baik pada kategori *kata* maupun *kumite*.

Setiap *dojo* ada begitu banyak permasalahan – permasalahan yang terjadi. Demi menuai prestasi untuk setiap *dojo* perlu penelitian ilmiah untuk memperbaiki *dojo* tersebut mulai dari pengurus, pelatih, maupun atlet atau karateka. Hal ini perlu untuk dilakukan agar peneliti mengetahui bagaimana kondisi *dojo* yang sebenarnya serta permasalahan yang ada di *dojo* tersebut sehingga dalam melakukan penelitian, peneliti sudah mempunyai latar belakang yang kuat. Peneliti telah melakukan observasi di *Dojo Parulian-2* selama dua bulan. Observasi dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2020 yaitu sebanyak 8 kali kunjungan yang mana hasil dari observasi yang dilakukan adalah *Dojo Parulian 2* terletak di Jalan Garuda Raya Ujung, Tegal Sari Mandala II Medan Denai Kota Medan Provinsi Sumatera Utara. *Dojo* ini berdiri sudah lama dan telah banyak atlet yang telah mengikuti latihan di *dojo* ini. Karateka pada *Dojo Parulian- 2* telah mulai menunjukkan prestasinya di tingkat lokal. Pada pertandingan di tingkat propinsi atlet *Dojo Parulian-2* belum bisa menunjukkan hasil yang maksimal hal tersebut disebabkan oleh kemampuan atlet tersebut khususnya kemampuan fisiknya.

Tabel 1 : Pencapaian atlet *Dojo Parulian-2* Mengikuti Pertandingan Karate

No	Nama	Kejuaraan Yang Diikuti	Hasil
1	Juan	POPDASU 2018	Quarter Final
2	Putra	Porkot Kota Medan	Quarter Final
3	Rara	Porkot Kota Medan	16 Besar
4	Rizky	POPDASU 2018	Quarter Final
5	Marvil	Kejuaraan Karate Pelajar Medan 2019	Semi Final

Latihan pada *dojo* ini dilaksanakan pada hari Selasa serta Kamis pada waktu sore dan malam sehingga latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu. Pada sore hari atlet difokuskan pada latihan teknik sedangkan pada latihan malam hari difokuskan pada latihan perlakuan atau gerakan kata atau komite. Metode latihan pemanasan

yang dilaksanakan oleh pelatih adalah mulai dari pemanasan, teknik dasar, pergerakan dalam karate, teknik tangkisan, teknik menyerang dan dilanjutkan dengan kata lanjut serta komite. Setelah latihan selesai dilanjutkan dengan pendinginan.

Kemampuan fisik atlet *Dojo* Parulian-2 masih sangat kurang baik. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih, observasi yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap atlet *Dojo* Parulian-2 dan metode maupun program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Pada setiap pertemuan yaitu hari Selasa dan Kamis baik sore maupun latihan pada malam hari pelatih hanya memberikan latihan berupa pemanasan, latihan teknik dasar seperti pukulan, tendangan, tangkisan dan teknik menyerang, latihan dasar bergerak, *kata*, dan *komite*. Adapun beberapa komponen latihan fisik antara lain daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, kelincahan dan juga kecepatan reaksi.

Karena pelatih hanya memberikan metode latihan teknik saja, atlet hanya ulet dalam teknik saja dan apabila pada saat pertandingan kemampuan fisik dapat menunjang kualitas bertanding atlet tersebut yang dimana kondisi fisik lebih dominan dibanding teknik. Kurangnya penerapan latihan fisik yang diberikan pelatih dapat memberi dampak buruk terhadap prestasi atlet pula. Kemampuan fisik atlet *Dojo* Parulian-2 masih perlu untuk dibina lebih baik lagi karena kemampuan kondisi fisik para karateka dalam kategori rendah. Untuk meningkatkan prestasi atlet *Dojo* Parulian-2 di tingkat provinsi dan juga tingkat nasional dibutuhkan latihan yang terprogram dengan baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dan

kemampuan fisik sehingga dalam pertandingan bisa menunjukkan prestasi yang maksimal.

Tabel 2: Kemampuan *Power* Otot Tungkai Dengan *Standing Broad Jump*

No	Nama	Sabuk	Tes SBJ	Kesimpulan
1	Ade Rosa	Putih	97	Kurang Sekali
2	Angga	Putih	97	Kurang Sekali
3	Bunga	Putih	110	Kurang Sekali
4	Chika	Putih	99	Kurang Sekali
5	Crisjon	Kuning	96	Kurang Sekali
6	Erna	Putih	90	Kurang Sekali
7	Frans	Kuning	100	Kurang Sekali
8	Frewid	Putih	90	Kurang Sekali
9	Indah	Putih	101	Kurang Sekali
10	Jeremi	Hitam	115	Kurang Sekali
11	Josua	Coklat	120	Kurang Sekali
12	Juan	Coklat	125	Kurang Sekali
13	Luwis	Coklat	105	Kurang Sekali
14	Martin	Putih	99	Kurang Sekali
15	Marvil	Hitam	120	Kurang Sekali
16	Pebrian	Putih	98	Kurang Sekali
17	Putra	Hitam	120	Kurang Sekali
18	Putri	Kuning	120	Kurang Sekali
19	Rachels	Putih	95	Kurang Sekali
20	Rara	Kuning	110	Kurang Sekali
21	Revan	Putih	120	Kurang Sekali
22	Rizki	Coklat	99	Kurang Sekali
23	Rohani	Putih	98	Kurang Sekali
24	Sandra	Putih	109	Kurang Sekali

Hasil wawancara tersebut juga didukung oleh data yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan tes pengukuran *power* otot tungkai untuk mengetahui kondisi fisik *power* karateka *Dojo* Parulian-2. Jumlah atlet yang berpartisipasi dalam melakukan tes tersebut adalah 24 orang dengan rentan usia dari usia 9 tahun sampai dengan 17 tahun. Yang terdiri dari 8 orang perempuan dan 16 orang laki-laki. Jumlah atlet yang telah mencapai sabuk hitam sebanyak 3 orang, sabuk coklat

sebanyak 4 orang, sabuk kuning sebanyak 4 orang dan sabuk putih sebanyak 13 orang.

Tes yang dilakukan dengan menggunakan instrumen *standing broad jump* adapun hasil dari obeservasi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *power* otot tungkai karateka termasuk dalam kategori kurang sekali yang mana kemampuan *standing broad jump* karateka hanya berkisar antara 90-125 cm. Hal ini perlu untuk diperhatikan dan dilatih dengan serius karena *power* otot tungkai sangat penting untuk melakukan pergerakan yang kuat dan cepat selama pertandingan berlangsung selain itu *power* otot tungkai juga sangat dibutuhkan dalam melakukan tendangan karate.

Beberapa kejuaraan karate tingkat Nasional dan Internasional menunjukan atlet-atlet yang mempunyai kondisi fisik yang prima dan teknik bermain yang baik dapat memenangkan pertandingan dengan angka mutlak. Hal ini menggambarkan bahwa penampilan (*performance*) atlet saat bertanding ditentukan kondisi fisik yang baik dan kemampuan teknik yang baik pula. Sehingga perlu pengkajian yang ilmiah antara *power* otot tungkai melalui latihan *pliometriks*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan kondisi fisik yaitu *power* otot tungkai khususnya bagi karateka *Dojo* Parulian-2 Tahun 2020 sebagai berikut; 1) Bagaimanakah kondisi fisik dan psikologis karateka *Dojo* Parulian-2 Tahun 2020? 2) Bagaimana keterampilan teknik karate pada karateka *Dojo* Parulian-2 Tahun 2020? 3) Bagaimana kemampuan taktik bertarung pada karateka *Dojo* Parulian-2 Tahun

2020? 4) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan tendangan dalam karate? 5) Apakah latihan *pliometrics* mempengaruhi kemampuan teknik tendangan karate? 6) Faktor fisik apa yang berpengaruh tendangan karate? 7) Apakah *power* otot tungkai mempengaruhi tendangan karate? 8) Apakah latihan *side to side box suffle* dapat meningkatkan *power* otot tungkai? 9) Apakah latihan *eight square pliometrics pattern* dapat mempengaruhi *power* otot tungkai dalam karate? 10) Apakah latihan *side to side box suffle* dan latihan *eight square pliometrics pattern* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada karateka Dojo Parulian-2 Tahun 2020?

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya permasalahan yang muncul pada *power* otot tungkai, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang jika dibahas satu demi satu menunjukkan jumlah yang begitu besar. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *side to side box suffle* dan latihan *eight square pliometrics pattern* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada karateka Dojo Parulian-2 Tahun 2020. Yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah latihan *side to side box suffle* dan latihan *eight square pliometrics pattern* sebagai variabel bebas dan *power* otot tungkai sebagai variabel terikat.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang permasalahan, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *side to side box suffle* terhadap *power* otot tungkai pada karateka *Dojo Parulian-2 Tahun 2020*?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *side to side box suffle* terhadap *power* otot tungkai pada karateka *Dojo Parulian-2 Tahun 2020*?
3. Apakah terdapat perbedaan dari latihan *side to side box suffle* dengan latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap *power* otot tungkai pada karateka *Dojo Parulian-2 Tahun 2020*?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *side to side box suffle* terhadap *power* otot tungkai pada karateka *Dojo Parulian-2 Tahun 2020*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *side to side box suffle* terhadap *power* otot tungkai pada karateka *Dojo Parulian-2 Tahun 2020*.
3. Untuk mengetahui perbedaan dari latihan *side to side box suffle* dengan latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap *power* otot tungkai pada karateka *Dojo Parulian-2 Tahun 2020*.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai sumbangan untuk penyelesaian masalah dalam peningkatan prestasi olahraga khususnya pada karateka *Dojo Parulian-2 Tahun 2020*.
2. Memberikan informasi tentang pengaruh latihan *side to side box suffle* terhadap *power* otot tungkai.

3. Memberikan informasi tentang pengaruh latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap *power* otot tungkai.
4. Memberikan informasi mengenai perbedaan dari latihan *side to side box suffle* dengan latihan *eight square pliometrics pattern* terhadap *power* otot tungkai.
5. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik *power* otot tungkai dengan latihan *pliometrics*.
6. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada cabang olahraga karate berdasarkan hasil penelitian.
7. Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah.
8. Sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang lebih lanjut dan menegaskan dalam penelitian berbentuk eksperimen.