

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang olahraga semakin berkembang pesat peranannya dikarenakan olahraga merupakan kegiatan ataupun aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup seperti kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Selain peranannya sebagai peningkatan kualitas-kualitas tersebut, olahraga di zaman sekarang juga berkembang sebagai kegiatan yang bertujuan untuk dapat meningkatkan prestasi bagi suatu daerah, provinsi maupun negaranya. Kejayaan suatu bangsa dapat dilihat dari prestasi prestasi yang diraih oleh para atlet-atletnya dalam kompetisi cabang olahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, diantaranya adalah latihan dan pembinaan yang terprogram serta berkesinambungan dengan ditunjang oleh status gizi yang baik dan memadai.

Setiap tahunnya baik ajang yang bersifat event ataupun multievent setiap daerah dan provinsi selalu mengirimkan atletnya pada kejuaraan-kejuaraan tersebut. Di Indonesia sendiri ajang Pekan Olahraga Nasional adalah ajang yang paling ditunggu-tunggu dan dipersiapkan oleh setiap daerah agar kiranya atlet yang mereka bina dapat memperoleh prestasi terbaik. Tidak heran jika banyak atlet dan masyarakat umum yang bersaing pada cabang-cabang olahraga tertentu untuk dapat meningkatkan prestasinya dengan tujuan dapat mengharumkan nama daerah, provinsi dan negaranya.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan adanya upaya pembinaan dan salah satunya melalui penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Karate adalah olahraga bela diri yang sangat dikenal baik di Indonesia. Perkembangan beladiri yang berasal dari Jepang ini sungguh sangat menakjubkan. Cabang olahraga karate berkembang pesat sejak awal tahun 1970-an hingga kini diseluruh kalangan dan profesi seperti pelajar, karyawan, wiraswasta, masyarakat biasa, instansi pemerintahan, bahkan TNI-POLRI, membentuk perkumpulan karate (*dojo*) berupaya menciptakan atlet-atlet karate yang tangguh. Di Indonesia sendiri perguruan karate yang berkembang dengan 25 perguruan karate dengan berbagai aliran. Karate menjadi menarik untuk dipelajari karena mengandung nilai falsafah dan membentuk karakter individu yang kuat.

Menurut Bermahhot Simbolon (2013:1) Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang. Terdapat dua kanji dalam Karate yaitu '*Kara*' yang berarti kosong dan '*do*' yang berarti tangan. Karate merupakan seni beladiri yang menggunakan tangan kosong dengan menggunakan serangan berupa pukulan, tendangan, kuncian, bantingan dan lain-lain dengan tujuan untuk melindungi dirinya.

Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan

adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Menurut Harsono (1988:153a) bahwa sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik.

Salah satu unsur fisik yang harus dilatih dalam cabang olahraga karate adalah *power*. *Power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dua unsur yang terpenting dalam *power* adalah : (1) kekuatan otot dan (2) kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan (Harsono, 1988:200). Menurut Bermanhot Simbolon (2013:95) Karate adalah olahraga yang cepat dan meledak-ledak, poin akan didapatkan saat dapat menyerang dengan cukup cepat untuk mengenai sasaran sebelum lawan dapat menghindar.

Dojo Inkanas PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa didirikan pada Tahun 2002 dengan tujuan sebagai wadah untuk melatih murid (karateka) yang berbakat dalam bela diri karate, *dojo* Inkanas PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa ini sudah banyak mengikuti kejuaraan namun dari tahun ketahun mengalami penurunan prestasi hal ini dapat dilihat pada tahun 2007 *dojo* Inkanas PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa pernah menjadi juara III umum kejurda Inkanas sumut. Tahun 2012 sempat menjadi juara II umum kejurda Inkanas sumut, namun pada kejurda Inkanas sumut tahun 2016 *dojo* Inkanas PT.Sinar Sosro tidak lagi dapat mempertahankan maupun meningkatkan prestasi pada ajang-ajang yang ada.

Dari data tersebut terlihat hasil prestasi yang diraih oleh *dojo* PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa dari tahun ke tahun semakin menurun. Sehingga timbul pertanyaan dalam diri peneliti yaitu “mengapa prestasi yang diraih para karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro tidak meningkat dari tahun ketahun. Jika dibandingkan dengan lamanya berdiri *dojo* ini, prestasi yang diperoleh tergolong masih kurang baik. Dari sekian banyak kejuaraan yang diikuti tetapi hanya sedikit prestasi yang diperoleh. Dari data diatas, peneliti tertarik untuk meneliti penyebab sedikitnya prestasi yang telah mampu diukir oleh *dojo* PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa ini yang sudah berdiri 15 tahun silam. Dengan ketertarikan tersebut, peneliti berinisiatif melakukan observasi pada kegiatan latihan yang dilakukan oleh altet karate Inkanas *dojo* PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa. Disamping itu, peneliti juga melakukan wawancara langsung pada tanggal 6 Maret 2017 dengan pelatih *dojo* PT. Sinar Sosro Tanjung Morawa yaitu Senpai Uli Saut Purba (DAN V KARATE).

Di dalam beladiri Karate secara umum terdapat teknik tendangan yang bervariasi, tetapi pada dasarnya bersumber pada empat sisi telapak kaki yaitu ; punggung kaki, ujung telapak kaki, sisi telapak kaki, dan tumit. Menurut Masutatsu Oyama dikutip oleh Sujoto (1996 : 98), mengemukakan bahwa : " Kira-kira 70% beladiri menggunakan teknik tendangan dan kekuatan tendangan kurang lebih lima kali lebih besar dari teknik pukulan, kenyataannya masih banyak karateka Inkanas *dojo* PT Sinar Sosro Tanjung Morawa yang belum bisa mengaplikasikan teknik tendangan tersebut secara sempurna dan salah satu penyebabnya adalah kurangnya *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT Sinar Sosro Tanjung Morawa. Hal ini jauh dari harapan mengingat salah satu keberhasilan karateka untuk dapat memperoleh

prestasi terbaik pada saat menjalani pertandingan adalah harus mampu melancarkan serangan, menampilkan *power* tungkai dan teknik tendangan yang baik. Permasalahan yang muncul dari hasil observasi pada tanggal 3, 5 dan 7 Maret 2017 adalah kurangnya *power* tungkai karateka Inkanas dojo PT Sinar Sosro yang terlihat dari kecepatan tendangan dan pergerakan tungkai yang kurang baik.

Lalu peneliti melakukan hasil test kemampuan *power* otot tungkai berupa tes *vertical jump* disesuaikan dengan norma tes *vertical jump*.

Tabel 1.1 Data Test Awal *Power* Tungkai Karateka Inkanas Dojo PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017

No	Nama	Jenis Kelamin	Tinggi Badan	Raihan	Test Awal			Hasil	Kategori
					Tinggi Lompatan				
					I	II	III		
1	Jefri	Laki-Laki	170cm	222cm	268cm	263cm	265cm	46cm	Kurang
2	Rizki	Laki-Laki	167cm	217cm	267cm	269cm	266cm	52cm	Cukup
3	Adit	Laki-Laki	165cm	209cm	253cm	253cm	250cm	44cm	Kurang
4.	Alfindo	Laki-Laki	168cm	212cm	253cm	254cm	253cm	42cm	Kurang
5.	Syahrhan	Laki-Laki	155cm	205cm	242cm	245cm	244cm	40cm	Kurang
6	Akbar	Laki-Laki	165cm	210cm	255cm	255cm	254cm	45cm	Kurang
7	Beni	Laki-Laki	165cm	209cm	258cm	258cm	256cm	49cm	Cukup
8	Diaksa	Laki-Laki	165cm	211cm	256cm	255cm	258cm	47cm	Kurang
9	Yusuf	Laki-Laki	174cm	232cm	280cm	279cm	280cm	48cm	Kurang
10	Riando	Laki-Laki	161cm	214cm	255cm	255cm	257cm	43cm	Kurang
11	Syahba	Laki-Laki	172cm	227cm	267cm	266cm	267cm	40cm	Kurang
12	Maulana	Laki-Laki	160cm	202cm	230cm	235cm	234cm	33cm	Kurang Sekali
13	Erlangga	Laki-Laki	160cm	205cm	244cm	244cm	242cm	39cm	Kurang
14	Bayu	Laki-Laki	168cm	212cm	247cm	248cm	250cm	38cm	Kurang
15	Yunda	Perempuan	165cm	211cm	239cm	241cm	241cm	30cm	Kurang
16	Stefanus	Laki-Laki	165cm	217cm	260cm	262cm	260cm	45cm	Kurang
17	Yosua S	Laki-Laki	172cm	230cm	274cm	276cm	277cm	47cm	Kurang
18	Frendy	Laki-Laki	170cm	225cm	269cm	270cm	268cm	45cm	Kurang
19	Hanif	Laki-Laki	153cm	203cm	244cm	244cm	243cm	41cm	Kurang
20	Rafli	Laki-Laki	160cm	205cm	238cm	240cm	239cm	35cm	Kurang
21	Nisa	Perempuan	162cm	210cm	242cm	241cm	243cm	33cm	Kurang
22	Satria	Laki-Laki	158cm	209cm	240cm	240cm	242cm	33cm	Kurang

Tabel 1.2. Norma Tes *power* tungkai putra (dalam cm)

Norma	Usia 15-17 Tahun	Usia 18> Tahun
Baik Sekali	>63,5 cm	>66.04 cm
Baik	58,42 cm – 63,4 cm	60,96 cm - 66.03 cm
Cukup	48,26 cm – 58,41 cm	48,26 cm - 60,95 cm
Kurang	30,48 cm – 48,25 cm	33,02 cm - 48,25 cm
Kurang Sekali	12,27 cm – 30,47 cm	20,32 cm – 33,01 cm

Tabel 1.3. Norma Tes *power* tungkai putri (dalam cm)

Norma	Usia 15-17 Tahun
Baik Sekali	>43,18 cm
Baik	38,1 cm - 43,17 cm
Cukup	33,02 cm – 38 cm
Kurang	20,32 cm - 33,01 cm
Kurang Sekali	7,62 cm - 20,31 cm

Sumber: (Purba 2014:34)

Dari data tersebut dapat kita simpulkan bahwa rata-rata test *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro tersebut sangat rendah. Untuk meningkatkan *power* bisa dilakukan menggunakan beban (*weight training*). Baik berupa latihan *internal resistance* ataupun *eksternal resistance* dan latihan latihan *plyometrics*.

Plyometrics adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Radcliffe & Farentinos (1985:1) menyatakan : “*plyometrics is a method of developing explosive power. It is also an important component of most athletic performance*”, atau terjemahannya adalah : ‘Pliometrik merupakan metode untuk meningkatkan daya ledak. Selain itu, juga merupakan komponen penting dalam kinerja atletik.’

Radcliffe & Farentinos (1985:6) mengatakan bahwa terdapat beberapa jenis latihan *plyometric* antara lain *squat jump* dan *knee tuck jump*. *Squat jump* adalah salah satu bentuk latihan pliometrick yang bertujuan untuk meningkatkan power tungkai dengan cara melompat dengan tolakan kedua kaki mengeper dan posisi tubuh kembali ke sikap awal. Sementara *knee tuck jump* adalah salah satu bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* dengan cara melompat keatas dengan tolakan kedua kaki, posisi lutut dilipat tinggi dan telapak tangan menyentuh lutut. Kedua bentuk latihan tersebut sama sama dilakukan dengan cara melompat, namun perbedaan dari kedua gerakan tersebut adalah *squat jump* melompat dengan kedua kaki lurus dan *knee tuck jump* melompat dengan lutut dilipat tinggi (ditekuk).

Setelah membaca dan mengumpulkan informasi dari beberapa sumber diatas, serta menangkap beberapa fenomena di lapangan tentang perlunya latihan *plyometric* sebagai salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* tungkai. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Squat Jump* dan *Knee tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai *Karateka* Inkanas Dojo PT Sinar Sosro Tanjung Morawa.”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dihadapi, maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Apakah latihan *squat jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017? Apakah latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017? Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *squat jump* dengan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa Tahun 2017?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan berdasarkan tinjauan dari latar belakang maka penelitian ini lebih menekankan pada pengaruh latihan *Squat Jump* dan latihan *Knee tuck jump* terhadap *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa tahun 2017?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa tahun 2017?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *squat jump* atau *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa tahun 2017.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa tahun 2017.
3. Untuk mengetahui latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *squat jump* dan *knee tuck jump* terhadap *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa tahun 2017?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan berguna bagi :

1. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi karateka khususnya untuk latihan *power* tungkai karateka Inkanas *dojo* PT.Sinar Sosro Tanjung Morawa.
2. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah dalam ilmu kepelatihan karate baik bagi penulis dan para pelatih olahraga.
3. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam mengembangkan olahraga karate yang diperoleh selama perkuliahan.
4. Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga khususnya dalam meningkatkan *power* tungkai.