

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era modern saat ini orang aktif dan tekun berolahraga, dan tujuan dari pada orang berolahraga yaitu untuk mencapai prestasi. Dari berbagai jenis cabang olahraga yang berkembang di Indonesia. Olahraga beladiri yang ada di Indonesia antara lain Karate, Tae Kwon Do, Pencak Silat, Kempo, Yudho, dan sebagainya. Karate sebagai salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia khususnya di Provinsi Gorontalo, serta sudah banyak di minati oleh masyarakat Gorontalo, terutama anak – anak dan remaja. Bagi peserta latihan Karate, prestasi yang setinggi – tingginya adalah merupakan suatu hal yang sangat diinginkan. Untuk mencapai prestasi tersebut banyak faktor yang ikut menentukan.

Prestasi yang maksimal dapat dicapai, maka faktor – faktor tersebut harus dipertimbangkan dan diperhitungkan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan. Program latihan karate terdiri dari latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik yang diutamakan dalam karate adalah teknik olah kaki dan pukulan yang berupa macam – macam tendangan dan pukulan, tanpa mengabaikan teknik elakan.

Program latihan karate, kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting sehingga perlu mendapat perhatian. Tidak dapat dipungkiri bahwa unsure kondisi fisik merupakan komponen yang vital dalam rangka untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga termasuk dalam karate. Dari hasil latihan karate perlu dilakukan evaluasi dari semua faktor, diantaranya yaitu :

terbatasnya jam latihan, metode latihan yang belum terprogram, dan kurangnya sarana dan prasarana sehingga ini merupakan kendala dan menyulitkan bagi pihak pelatih.

Pelatihan power otot tungkai merupakan sarana untuk meningkatkan kemampuan menendang, mengelak, dan menyerang dengan tempo cepat. dalam pelaksanaan latihan karate hendaknya mengacu pada karakteristik dari gerakan karate. Menendang merupakan faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan poin. Dalam hal ini kemampuan otot tungkai sangat berperan penting untuk melakukan tendangan yang bagus. Untuk meningkatkan power otot tungkai, seorang pelatih harus cermat dan tepat dalam menerapkan metode latihan. Upaya meningkatkan kemampuan otot tungkai dapat dilakukan dengan pelatihan *double leg speed hops*. Namun dari kedua bentuk latihan tersebut belum diketahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya untuk meningkatkan power otot tungkai. Untuk mengetahui bentuk latihan yang lebih baik pengaruhnya maka pelatihan *double leg speed hops* terhadap power otot tungkai perlu dia adakan penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ *Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlit Karateka Putra Universitas Negeri Gorontalo* “.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka masalah yang diangkat dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

- a) Kondisi fisik berpengaruh pada kemampuan power otot tungkai.
- b) Masih kurangnya kemampuan otot tungkai pada saat melakukan serangan dengan tempo cepat
- c) Melalui pelatihan double leg speed hops dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai.
- d) Melalui pelatihan yang terprogram dapat meningkatkan power otot tungkai pada saat melakukan serangan maupun pada saat melakukan kuda – kuda.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dalam penelitian ini disusun masalah sebagai berikut “ *Apakah Ada Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlit Karateka Putra Universitas Negeri Gorontalo?* “.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan double leg speed hops terhadap peningkatan power otot tungkai Pada Atlit Karateka Putra Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis :

Manfaat teoritis yang di peroleh dari hasil *Pelatihan Double leg speed hops* yaitu dapat meningkatkan power otot tungkai dengan rangkaian gerakan meloncat ke atas dan ke depan dengan kedua kaki di bawah pantat serta posisi kedua kaki selalu bersamaan baik pada saat tumpuan maupun mendarat. Dalam gerakan *Double leg speed hops* tersebut otot – otot tungkai dituntut bekerja untuk mengangkat tubuh dan selanjutnya melompat lagi, sehingga otot tungkai harus dikerahkan semaksimal mungkin baik kekuatan maupun kecepatannya.

2. Manfaat Praktis :

Dari hasil penelitian ini manfaat praktis yang diharapkan yaitu :

- a) Bagi pelatih dapat mengembangkan program pelatihan peningkatan power otot tungkai pada atlitnya.
- b) Bagi atlit dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai dalam melakukan tendangan dengan mencapai hasil yang lebih maksimal.
- c) Bagi peneliti dapat memberikan gambaran, wawasan serta pengetahuan bahwa dengan pelatihan double leg speed hops dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai.