

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat dari zaman dahulu kala sudah mengenal berbagai macam seni beladiri yang beragam. Beladiri yang paling tua di Indonesia adalah Silat. Kemudian beladiri yang berasal dari luar Indonesia mulai memasuki perbeladirian Indonesia dan berkembang dengan pesat. Seperti Karate dari Jepang, Taekwondo dari Korea, Kungfu dari China dan lain sebagainya

Dalam melaksanakan aktifitas fisik dimana aktifitas fisik dapat dilatih berbagai macam olahraga, ada empat dasar yang menjadi tujuan pembelajaran olahraga yaitu : Pertama olahraga adalah untuk rekreasi yaitu melakukan olahraga hanya untuk waktu senggang, Kedua kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti olahraga disekolah yang diikuti oleh para siswa dan guru olahraga. Ketiga kegiatan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, Keempat kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi. Dalam hal ini ilmu pengetahuan terkait untuk mengarap manusia sebagai obyek yang akan diolah prestasinya, agar mencapai hasil maksimal ke dalam suatu program latihan tersebut.

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang, seni beladiri ini dibawa masuk ke Jepang melalui Okinawa. Karate terdiri dari dua kata yaitu "*Kara*" dan "*Te*". *Kara* artinya kosong dan *Te* artinya tangan, sehingga dapat diartikan Tangan Kosong. (*Simanjuntak dalam Marsa 2004*).

Dalam olahraga karate faktor kekuatan yang sangat penting, oleh karena itu atlet yang tidak memiliki kekuatan akan sulit untuk menangkis atau

menghindar dari serangan lawan, sehingga kekuatan kaki yang baik merupakan salah satu pendukung untuk menguasai gerakan karate dengan baik sangat dibutuhkan *power*, *fleksibilitas*, dan kelincahan.

Karate adalah sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat berprestasi, yaitu perkembangan dari *IPTEK* olahraga belum merata penyebarannya baik di tingkat Pengda *FORKI* maupun perguruan lainnya, sehingga masih banyak yang terpaku dengan sistem pembinaan yang tradisional bahkan sangat fanatik dengan sistem yang *ortodoks*.

Karate adalah seni bela diri yang sangat digemari oleh masyarakat di Indonesia pada saat sekarang ini, olahraga karate bukan hanya dikhususkan pada laki-laki saja melainkan wanita juga. Karate sangat digemari oleh anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan orang yang sudah tua, dalam melakukan olahraga karate dibutuhkan Kondisi fisik yang baik pada gerakan *split jump* yang sangat dibutuhkan adalah kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu Komponen fisik kelenturan sangat dibutuhkan setiap pemain karate, yang berguna agar karateka mampu bergerak dan bereaksi dengan cepat, tepat, tanpa pernah kehilangan keseimbangan akan posisi tubuhnya, menghindar dan menangkis harus ada kelincahan setiap serangan lawan harus bisa mengatur nafas dengan baik.

Pelaksanaan karate di sekolah SMP Negeri 3 Gorontalo tersebut belum sempurna karna masi banyak kekurangan yang harus diperbaiki antara lain :

(a) Kurang terbentuknya kuda-kuda pada SMP Negeri 3 Gorontalo, (b) *Power* tungkainya yang masi lemah pada saat menendang, (c) Penguasaan gerakan yang belum sempurna dalam membentuk jurus, karna dari kekurangan tersebut belum

bisa diharapkan prestasinya. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate di SMP Negeri 3 Gorontalo diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan seluruh komponen Kondisi fisik, karena kemampuan Kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Kondisi fisik sangat memberi dukungan terhadap kecepatan tendangan depan sehingga harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Tujuannya adalah agar diperoleh hasil tendangan yang benar-benar optimal, karena metode latihan tendangan depan yang selama ini diterapkan belum mengarah pada peningkatan kecepatan tendangan yang lebih baik sehingga perlu solusi yang tepat sesuai dengan kondisi yang ada. Selain itu juga terbatasnya jam latihan kurang dimanfaatkan secara maksimal. Beberapa komponen yang sangat mendukung kecepatan tendangan diantaranya dengan latihan *split jump*. Karena untuk meningkatkan kecepatan tendangan akan didukung pula dengan terbentuknya power. Seperti yang dikatakan Mohammad Aqil Azizi (2013:4)

Dalam olahraga beladiri khususnya karate sangat diperlukan suatu gerakan kecepatan tendangan kearah sasaran dan untuk mencapai tendangan yang maksimal maka diperlukan latihan *Split Jump*. Agar kecepatan tendangan dalam olahraga karate bisa mencapai tendangan yang maksimal dan salah satunya juga ditentukan oleh kemampuan *power* tungkai yang baik, Sehingga akan dapat melakukan tendangan yang sangat cepat dan tepat. Dengan demikian *power* tungkai, merupakan salah satu komponen gerak yang sangat penting dalam olahraga beladiri terutama karate.

Berkaitan dengan hal di atas maka penulis tertarik dengan melakukan penelitian dengan formulasi judul sebagai berikut “PENGARUH PELATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP *POWER* TUNGKAI PADA KARATEKA DI SMP NEGERI 3 GORONTALO”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi kan sebagai berikut :

- a. Apakah pelatihan *Split Jump* dapat berpengaruh terhadap *power* tungkai.
- b. Bagaimana latihan *Split Jump* dapat berpengaruh terhadap *power* tungkai.
- c. Adakah korelasi pelatihan *Split Jump* dengan *power* tungkai.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan idetifikasi masalah di atas peneliti tertarik meneliti tentang *power* tungkai, sehingganya peneliti berasumsi “Apakah pelatihan *Split Jump* dapat berpengaruh terhadap *power* tungkai pada karateka di SMP Negeri 3 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan *Split Jump* terhadap *power* tungkai pada karateka di SMP Negeri 3 Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti dan guru penjas dalam mengembangkan program pelatihan pada cabang

olahraga karate khususnya *Split Jump* sehingga dalam membina *atlet* atau siswa, serta dapat mengetahui bukan hanya keterampilannya saja tetapi dengan keterampilan fisik serta ilmu-ilmu pendukung yang berkaitan dengan olahraga itu sendiri. Semoga bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dapat dijadikan berbagai sumber inspirasi untuk memahami betapa pentingnya *power* tungkai khususnya pada olahraga karate.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan bagi peneliti dan ketertarikan siswa dalam berolahraga, mengasah minat serta membina potensi khususnya dalam olahraga karate.
- b. Dapat memacu semangat berlatih pada siswa, agar lebih menambah dan mengolah potensi dalam olahraga karate.