

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah mewujudkan bentuk manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil dan bermoral. Melalui pendidikan kepelatihan olahraga, pembinaan pendidikan kepelatihan olahraga guna membentuk moral yang sehat serta mental yang baik. Dan pembinaan-pembinaan olahraga diarahkan untuk memupuk minat dan bakat agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Peningkatan kualitas pendidikan kepelatihan olahraga perlu dilaksanakan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkesinambungan. Pendidikan kepelatihan merupakan suatu alat dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan dan pelaksanaan pendidikan kepelatihan olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Oleh karena itu upaya pembinaan untuk masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan kepelatihan olahraga perlu terus dilaksanakan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Sebagai upaya pendidikan, kami berharap lembaga pendidikan kepelatihan olahraga yang formal dapat berkembang lebih pesat lagi agar mampu mempunyai landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Oleh karena itu pembentukan sikap dan peningkatan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan formal.

Salah satu cabang olahraga bela diri karate yang membutuhkan kuda-kuda yang kokoh, kelincahan, yaitu olahraga bela diri karate. Karate adalah olahraga yang keras dan harus menguasai teknik-teknik karate dengan baik, teknik tersebut bisa merupakan senjata yang berbahaya bila digunakan secara asal-asalan tanpa adanya rambu-rambu pembatas. Oleh karena itu disamping latihan fisik berupa teknik-teknik serangan atau tangkisan seorang karateka harus mematuhi etika yang berlaku pada dunia karate.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga dibutuhkan latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Latihan intensif yang dimaksud adalah latihan dengan beban kerja yang meningkat. Adapun latihan terprogram adalah latihan yang memiliki program tujuan kelas, materinya sesuai dengan karakteristik nomor olahraga yang di bina.

Di sekolah minat siswa perlu dikembangkan, sehingga siswa menjadi senang terhadap karate, penampilan seorang siswa dalam melakukan salah satu gerakan karate, bisa di analisa dalam sudut pandang kinesiology atau ilmu gerakan dan dari sudut pandang biomekanika (ilmu yang mempelajari tentang kekuatan internal atau eksternal) yang bekerja dalam tubuh siswa serta akibat yang ditimbulkan dari kekuatan tersebut.

Di SMP Negeri 8 Gorontalo khususnya kelas VII dan VIII dalam melaksanakan gerakan-gerakan karate belum sesuai dengan yang di harapkan. Dari jumlah 28 orang siswa yang terdiri dari putra yang menjadi sampel secara acak dalam melakukan gerakan-gerakan karate belum sesuai yang di harapkan. Hal ini menjadi kekhawatiran guru penjaskes dan kurangnya pemahaman

keterampilan dalam olahraga karate. Masalah ini tentu perlu menjadi perhatian bagi guru penjaskes untuk dapat melihat di mana letak kekurangan-kekurangan yang di miliki oleh siswa.

Dengan demikian, seorang guru atau pelatih harus dapat melihat faktor-faktor apa yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan teknik-teknik dasar karate, salah satunya adalah pengaruh latihan *lateral cone hop* terhadap kekuatan otot tungkai dalam olahraga beladiri karate dapat berpengaruh terhadap kemampuan siswa. Dengan demikian penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul ‘’Pengaruh Latihan *Lateral Cone Hop* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Karateka SMP Negeri 8 Gorontalo Dalam Olahraga Beladiri Karate’’

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut : (1) Bagaimana kemampuan siswa dalam melakukan latihan *Lateral cone hop* terhadap kekuatan otot tungkai, pada siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo?; (2) Bagaimana pengaruh latihan *lateral cone hop* terhadap kekuatan otot tungkai?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *lateral cone hop* terhadap kekuatan otot tungkai pada karateka SMP Negeri 8 Gorontalo dalam olahraga karate?.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *lateral cone hop* terhadap kekuatan otot tungkai dalam olahraga karate.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

A. Manfaat Teoritis

Sebagai salah satu pemecahan masalah terhadap kendala-kendala dalam pembinaan olahraga pada cabang olahraga karate.

1. Bagi siswa

Agar siswa dapat belajar dan memahami cabang olahraga karate dan diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah-masalah belajar terutama dalam olahraga karate

2. Bagi guru

Dapat dijadikan bahan masukan bagi guru dalam cabang olahraga karate dengan menggunakan latihan *lateral cone hop* pada mata pelajaran penjaskes.

3. Bagi sekolah

Memberikan sumbangan pikiran yang berarti bagi sekolah dalam rangka meningkatkan kualitas hasil belajar dan meningkatkan pengetahuan keterampilan siswa pada cabang olahraga karate

4. Bagi peneliti

Dengan penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dalam hal pembelajaran pada saat menjalankan tugas sebagai pengajar dan pendidik dimasa akan datang,

B. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa yaitu mahasiswa dapat menguasai latihan lateral cone hop dengan mudah. Bagi peneliti, yaitu dapat menambah wawasan tentang latihan *lateral cone hop*

1. Bagi siswa

Dalam penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang latihan *lateral cone hop*

2. Bagi guru

Dalam penelitian eksperimen, dapat dijadikan bahan masukan bagi guru dalam meningkatkan olahraga karate dengan bentuk latihan *lateral cone hop*

3. Bagi sekolah

Meberikan sumbangan pikiran yang berarti bagi sekolah dalam rangka meningkatkan pengetahuan keterampilan-keterampilan siswa pada olahraga karate dengan latihan *lateral cone hop*

4. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan tentang latihan *lateral cone hop*