

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga yang populer saat ini. Hal ini dibuktikan dengan tersebarnya perguruan-perguruan karate di tanah air yang dinaungi oleh Federation Olahraga Karate Indonesia (FORKI). Ruang lingkup dari FORKI itu sendiri meliputi empat aliran besar karate dunia yaitu *Shotokan*, *Shuto Ryu*, *Gojo Ryu*, dan *Wado Ryu*. Karate bukan hanya merupakan olahraga prestasi tetapi karate juga mengajarkan tentang teknik pertahanan diri di luar dan juga mengajarkan nilai-nilai moral di dalamnya.

Pernyataan di atas diangkat karena melihat dari proses latihan yang dilakukan pada setiap *dojo* (tempat latihan) terdapat unsur-unsur olahraga yang salah satu tujuannya adalah memperoleh kebugaran jasmani. Menganalisis dari segi gerak, merupakan gerakan-gerakan yang bertujuan untuk pertahanan diri, karena adanya gerakan memukul, menangkis, menendang, dan menghindar yang tentunya jika dilakukan secara terus menerus akan menghasilkan keterampilan yang baik serta dapat memperoleh kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, Sujoto (dalam Kadir, 2012: 02).

Olahraga karate adalah olahraga yang mempertandingkan *kumite* (tanding) dan *kata* (jurus). Khusus bagi atlet karate pada kategori *kumite*. Groser, dkk (dalam

Kadir, 2012: 02) mengklasifikasikan komponen kondisi fisik yang terkait di dalamnya yakni meliputi kecepatan reaksi, kekuatan yang cepat, daya tahan kekuatan, kelincahan, daya tahan *aerobic* dan *anaerobic*. Dengan meningkatkan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate, tujuan untuk meningkatkan sebuah prestasi tanah air akan mudah di dapatkan.

Berbicara tentang peningkatan prestasi karate di tanah air, tidak lepas dari perkembangan karate itu sendiri yang berada di Provinsi Gorontalo. Provinsi Gorontalo adalah provinsi yang pernah mengirimkan atlet ke tingkat kejuaraan Internasional mewakili Indonesia dan dapat memberikan kebanggaan yang sangat luar biasa bagi bangsa Indonesia tercinta. Bukti lain dalam peningkatan prestasi olahraga karate di Provinsi Gorontalo terlihat pada Kejuaraan Nasional tingkat PPLP ke - III yang diselenggarakan pada tanggal 6-10 November 2013 di Gorontalo. Dalam *event* tersebut, provinsi Gorontalo bisa menyaingi 15 provinsi lain yang ada di tanah air dan memberikan hasil yang cukup membanggakan daerah. Dengan hasil memperoleh peringkat ke II setelah Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan kenyataan tersebut sehingga karate di Provinsi Gorontalo semakin diminati oleh masyarakat dan kiranya harus ada perhatian dari pemerintah daerah terkait tentang prestasi olahraga itu sendiri.

Dari hasil yang terlihat ini, memungkinkan untuk para praktisi dan pelatih karate untuk lebih mengevaluasi setiap perkembangan dan penurunan kualitas atlet pada umumnya, agar nantinya olahraga karate dapat lebih diandalkan dalam laga

Internasional. Karena salah satu kunci kesuksesan dalam menggapai prestasi adalah evaluasi hasil-hasil pertandingan sebelumnya.

Berdasarkan dari hal tersebut, sebelumnya peneliti sudah melakukan pengamatan pada hasil kejuaraan tersebut diatas dan kejuaraan-kejuaraan sebelumnya dalam kategori *kumite* (tanding) dan menemukan beberapa permasalahan dalam pencapaian prestasi bagi atlet-atlet karate pada umumnya. Banyak sekali permasalahan yang perlu diperhatikan dan yang menjadi permasalahan paling banyak ditemukan adalah pada *power* otot tungkai yang masih lemah dalam melakukan dorongan untuk menjangkau lawan dan seringkali lawan mudah untuk membaca pergerakan serangan karena tidak adanya ledakan yang ditimbulkan oleh penyerang karena daya ledak/*power* ini adalah perpaduan antara dua komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Padahal bentuk gerakan sudah sempurna tetapi karena kurang jauhnya tungkai mendorong badan untuk menjangkau sasaran, sehingganya peluang dalam memperoleh poin seringkali sia-sia. Fatalnya Para kebanyakan atlet dalam melakukan serangan mereka masih mengambil jarak yang terlalu dekat untuk melancarkan serangan. Dalam situasi seperti itu lawan memanfaatkan keadaan sehingganya terjadi kecolongan poin.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dalam olahraga karate sangat mengharuskan para atletnya memiliki *power* otot tungkai yang bagus untuk menunjang performanya pada saat pertandingan. Berangkat dari permasalahan yang ada, peneliti ingin mengangkat satu bentuk pelatihan menggunakan metode dan

media latihan *Double Leg Bound* untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang merupakan kelemahan dari sebagian atlet karate.

Double Leg Bound diangkat karena melihat dari segi analisis gerak bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai karena ada unsur dorongan dengan tungkai dengan cepat dan kuat dengan arah horizontal. Di sini peneliti akan melihat sejauh mana peningkatan yang akan di hasilkan oleh bentuk pelatihan ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berasumsi ingin melakukan penelitian dengan memformulasikan judul “Pengaruh Pelatihan *Double Leg Bound* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dalam Olahraga Karate pada Mahasiswa Jurusan PKO UNG Angkatan 2013 Putera”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai macam permasalahan dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut: *power* otot tungkai yang masih lemah dalam melakukan dorongan untuk menjangkau lawan, lawan mudah untuk membaca pergerakan serangan karena tidak adanya gerakan meledak, pengambilan jarak yang terlalu dekat untuk melancarkan serangan, mudah kecolongan poin oleh lawan akibat terlalu dekat mengambil jarak, dan otot tungkai cenderung tidak *explosive* untuk melakukan tendangan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh pelatihan *double leg*

bound terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam olahraga Karate pada mahasiswa Jurusan PKO UNG angkatan 2013 putera?''.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji dan menguji sejauh mana pengaruh yang ditimbulkan oleh bentuk pelatihan *double leg bound* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam olahraga Karate pada mahasiswa Jurusan PKO UNG angkatan 2013 putera.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pencapaian prestasi
- 2) Hasil penelitian ini akan dijadikan barometer khususnya seorang atlet karate

1.5.2 Manfaat teoretis

- 1) Hasil penelitian ini menjadi suatu masukan yang objektif bagi pelatih tentang perlunya penerapan satu bentuk pelatihan untuk meningkatkan salah satu komponen kondisi fisik
- 2) Hasil penelitian ini menjadi satu referensi bagi peneliti guna pelaksanaan kegiatan penelitian yang lebih lanjut.