

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bela diri karate merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat dari kalangan anak-anak sampai orang dewasa. Tujuan orang aktif berolahraga pada masa ini sebagian besar untuk prestasi, sehingga biasanya jenis olahraga yang mereka minati adalah jenis olahraga yang sering dipertandingkan baik di daerah, nasional maupun internasional. Dari berbagai jenis olahraga prestasi, bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia.

Olahraga bela diri yang ada di Indonesia antara lain karate, tea kwon do, kempo, yudho dan sebagainya. karate sebagai salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak digemari dan berkembang di Indonesia, terutama anak-anak dan remaja. Bagi anggota perkumpulan karate, prestasi yang setinggi-tingginya merupakan suatu hal yang sangat diinginkan. Untuk mencapai prestasi tersebut banyak factor yang ikut menentukan. Menurut Sudjarwo (1991:10), ada dua faktor yang menentukan

Faktor-faktor tersebut harus dipertimbangkan dan diperhitungkan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan agar prestasi yang maksimal dapat dicapai. Kurikulum latihan karate disusun dan ditentukan oleh Pengurus Besar karate Indonesia berdasarkan ketentuan dari World Karate Federation (WKF), yaitu badan karate dunia.

Untuk memperoleh sabuk, harus mengikuti latihan dan ujian yang diadakan oleh pengurus karate Indonesia. Program latihan karate terdiri dari latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik yang diutamakan dalam karate adalah teknik olah kaki yang berupa bermacam-macam tendangan, teknik elakan dan pukulan.

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam program latihan karate, sehingga perlu mendapat perhatian. Tidak dapat dipungkiri bahwa unsur kondisi fisik merupakan komponen yang vital dalam rangka untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga termasuk dalam karate. Kondisi fisik adalah

satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau di tawar-tawar lagi. Dengan kondisi fisik yang baik banyak manfaat yang di peroleh. Ada berbagai bentuk serangan dalam karate, diantaranya adalah pukulan, tendangan, tangkisan, dan sebagainya.

Tendangan merupakan pola serangan yang efektif untuk mendapatkan poin dalam pertandingan, dalam hal ini kemampuan power otot tungkai sangat berperan penting. Latihan power otot tungkai merupakan sarana untuk meningkatkan kemampuan tendangan, dalam latihan hendaknya mengacu pada karakteristik gerakan karate dan siswa yang dilatih. Selain power komponen yang berpengaruh dalam kondisi fisik diantaranya adalah kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, keseimbangan dan koordinasi.

Dari berbagai komponen kondisi fisik saling mendukung satu sama lain, tidak hanya power otot tungkai yang dominan di dalam pencapaian prestasi olahraga karate, akan tetapi dalam hal ini power yang akan dikaji dan diteliti adalah power anggota gerak bawah khususnya power otot tungkai.

Metode latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai adalah latihan pliometrik (Johansyah Lubis,). Pliometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan daya ledak otot, suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Gerakan pliometrik dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, dan merupakan perpaduan antara kecepatan dan power. Tipe gerakan dalam latihan pliometrik adalah cepat, kuat, eksplosif dan reaktif.

Oleh karena itu latihan pliometrik merupakan latihan yang sangat cocok untuk meningkatkan daya ledak (power). Di dalam latihan harus mempertimbangkan apakah siswa telah memiliki keterampilan motorik yang dibutuhkan untuk melakukan latihan pliometrik. Radcliffe & Farentinos (1985) dalam penelitian Sarwono (1994:2) menyatakan, “pliometrik merupakan salah satu cara atau metode yang sangat baik untuk meningkatkan explosive power“. Beberapa bentuk latihan pliometrik yang

dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak anggota gerak bawah antara lain: “bounding, leapping, standing jump, multiple hop and jump, skipping, dan ricochet”.

Bentuk latihan pliometrik yang akan peneliti teliti untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler karate SMA Negeri 1 Boliyohuto yaitu bentuk latihan *front cone hops*, merupakan jenis latihan dari bentuk latihan *Plyometrik Multiple hop and jump*. Latihan pliometrik *front cone hops* adalah latihan melompat-lompat dengan menggunakan alat atau objek yang berupa cone (kerucut), dan bisa bervariasi dengan ketinggian 8- 12 inci. Yang berjumlah 6-10 kerucut yang ditata segaris, menekankan pada beban tubuh yang bertumpu dengan kedua kaki, Hasil pengamatan latihan ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 1 Boliyohuto. Latihan yang harus di kuasai seorang karateka adalah power. Siswa karate Sma Negeri I Boliyohuto Belum efektif ketika melakukan serangan pukulan atau tendangan ini di karenakan lemahnya power tungkai. Dari karakteristik siswa peserta ekstrakurikuler karate tersebut perlu diadakan latihan yang dapat dilakukan dari beban yang mudah dan secara bertahap ditingkatkan sampai beban latihan yang sebenarnya.

dari metode latihan *front cone hops* tersebut, tentunya akan berdampak pada perubahan kemampuan otot anggota gerak bawah, sehingga akan berpengaruh pula pada kemampuan memukul dan menendang. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini mengambil judul, “***Pengaruh latihan Plyometrik front cone hops, terhadap power otot tungkai pada siswa karateka Di SMA Negeri 1 Boliyohuto***”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka di identifikasi masalah sebagai berikut: 1. Apakah latihan *front cone hop* dapat meningkatkan power otot tungkai, 2. Adakah pengaruh latihan *front cone hop* terhadap power otot tungkai, 3. Apakah latihan *front cone hop* dapat mempengaruhi power otot tungkai pada siswa karateka di Sma Negeri 1 Boliyohuto

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric front cone hops* terhadap power otot tungkai pada siswa karateka Di SMA Negeri 1 Boliyohuto.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini antara lain adalah untuk mengetahui latihan *Plyometric front cone hops* terhadap power otot tungkai. Pada siswa karateka Di SMA Negeri 1 Boliyohuto.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memberikan manfaat dalam memberikan alternatif yang lebih efisien dan efektif dalam membantu peningkatan dengan diharapkan latihan *Plyometric front cone hops* dapat meningkatkan power otot tungkai dengan baik menggunakan metode latihan ini.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat bagi pembaca dan peneliti. bagi pembaca penelitian dapat di jadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat di jadikan landasan untuk penelitian selanjutnya, dan hasil penelitian ini sebagai tambahan ilmu bagi peneliti sendiri, apabila kelak menjadi seorang pelatih atau pakar di bidangnya khususnya cabang olahraga bela diri karate.