

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga *karate* merupakan cabang olahraga yang termasuk dalam kategori bela diri dan merupakan sebuah aktivitas olahraga yang terhitung sudah memasyarakat di Gorontalo. Olahraga ini Banyak diminati bukan hanya di kalangan dewasa saja bahkan sampai dengan usia dini. Olahraga karate berkembang dengan baik di Gorontalo.

Olahraga karate memiliki beberapa komponen fisik dominan. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Seorang atlet yang akan mengembangkan ketrampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi perlu bekal kemampuan fisik yang cukup.

Olahraga karate merupakan olahraga *fullbody contact* maka dari itu kemampuan fisik dipandang sangat perlu diperhatikan dan dilatihkan dengan maksimal kepada atlet. Dengan kemampuan fisik yang baik akan mempengaruhi kualitas performance atlet dan mengurangi cedera dalam pertandingan. Menurut Bompa (1994:7), komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen. Power merupakan gabungan dari kekuatan kali kecepatan, sedangkan kelincahan adalah gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Diantara komponen fisik tersebut, salah satu komponen yang harus dikuasai oleh seorang karateka adalah power atau daya ledak.

Power merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Berkaitan dengan power, Sajoto (1995:17) menyatakan bahwa, “daya ledak otot atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerjakan dalam waktu yang sependek-pendeknya”.

Menurut Suharno HP. (1985:33) yang mendefinisikan power sebagai “ Kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan sebagai beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh”. Dalam hal ini dinyatakan bahwa daya ledak adalah perkalian antara kekuatan dan kecepatan”

Berdasarkan batasan atau definisi di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa power pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Dari hal tersebut dapat dirumuskan bahwa power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai dalam mengatasi

Power akan berpengaruh dalam suatu aktivitas olahraga yang membutuhkan gerakan-gerakan yang eksplosif. Kekuatan dan kecepatan yang dikombinasikan akan berperan penting dalam berbagai keterampilan olahraga. Dalam menghasilkan power otot yang baik banyak faktor yang turut menentukan salah satunya adalah metode atau cara untuk meningkatkan power tersebut. *Plyometric* merupakan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan power. *Plyometric* merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak atau explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Terdapat banyak bentuk-bentuk latihan *plyometric* yang digunakan para pelatih kaitanya dengan untuk pengembangan peningkatan power. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk latihan *Plyometric* yang dikombinasikan yaitu *side double front jump combination* yang nantinya diterapkan pada sampel.

Adapun sampel dalam peneltian ini yaitu padamahasiswa semester IV Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Menurut hasil pengamatan di lapangan khususnya di Mahasiswa semester IV Pendidikan Kepelatihan Olahraga belum terlihat secara jelas peningkatan salah satu komponen fisik tersebut yaitu power dimana dalam cabang olahraga karate sangatlah dibutuhkan karena power adalah

komponen fisik yang harus dimiliki dalam setiap masing-masing cabang olahraga salah satunya karate.

Melihat permasalahan yang ada telah terdapat beberapa kelemahan dalam melakukan gerakan khusus terletak pada otot tungkai. Oleh karena itu program latihan yang diberikan sangat menentukan dan memberikan kontribusi yang sangat besar pada seorang karateka untuk meningkatkan power otot tungkai. Program latihan yang efektif yaitu program latihan power otot tungkai yaitu di latih dengan bentuk-bentuk latihan power otot tungkai seperti latihan *side double front jump combination*. Oleh karena itu penulis merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “pengaruh latihan *side double front jump combination* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam olahraga karate pada Mahasiswa semester IV Pendidikan Keperawatan Olahraga .

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnya, maka penulisan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *side double front jump combination* berperan untuk meningkatkan power otot tungkai pada olahraga karate
2. Apakah dengan diterapkan latihan *side double front jump combination* dapat meningkatkan power otot tungkai pada Mahasiswa semester IV Pendidikan Keperawatan Olahraga

## **1.3 Rumusan Masalah**

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “apakah terdapat pengaruh latihan *side double front jump combination* dapat meningkatkan power otot tungkai pada Mahasiswa semester IV Pendidikan Keperawatan Olahraga.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *side double front jump combination* dalam meningkatkan power otot tungkai pada Mahasiswa semester IV Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan bermanfaat :

1. Untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan power otot tungkai pada cabang olahraga bela diri karate
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina olahraga bela diri karate
3. Untuk mengembangkan prestasi atlet karate khususnya di Provinsi Gorontalo