

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate adalah sebuah ilmu pengetahuan tentang beladiri dengan tangan kosong atau tanpa senjata . Akan tetapi *karate* jangan hanya dipandang dengan suatu keterampilan teknik pertarungan semata, karena pada hakikatnya *karate* memiliki makna jauh melebihi sekadar teknik membela diri. *Karate* adalah suatu cara menjalankan kehidupan yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya (Oyama, 7:1984). Seorang yang menekuni olahraga *karate* ini disebut *karateka*.

Setiap cabang olahraga memerlukan adanya keadaan fisik yang baik sebagai pendukung dalam bertanding. Sehingga dalam pertandingan seorang atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari cedera berat. Penguasaan teknik, taktik, maupun mental tanpa ditunjang dengan latihan fisik tidak ada hasilnya. Namun jika keempat unsur latihan diatas mampu dikuasai dengan baik maka tujuan dari latihan pun akan mudah tercapai.

Olahraga pun harus didukung dengan fisik yang prima tidak terkecuali olahraga karate. Kemampuan fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Karate merupakan olahraga *fullbody contact* atau olahraga dengan tingkat cedera tinggi karena benturan ataupun kontak dengan lawan. Maka dari itu kemampuan fisik sangat perlu diperhatikan dan dilatih dengan maksimal kepada atlet guna menghindari cedera. Menurut Bompa (1994:7), komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen. Sepertihalnya power merupakan gabungan dari kekuatan dengan kecepatan, sedangkan kelincahan adalah gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Diantara komponen fisik tersebut, salah satu komponen yang harus dikuasai oleh seorang atlet karate adalah power atau daya ledak.

Suharno HP. (1985:33) menyatakan power sebagai “Kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan sebagai beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh”. Berdasarkan batasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa power pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya.

Komponen fisik power akan berdampak dalam suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif. Kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama memiliki peran penting dalam berbagai aktivitas olahraga dalam menghasilkan power otot. Cara meningkatkan power otot salah satunya adalah penerapan metode atau cara untuk meningkatkan power tersebut.

Plyometric merupakan sebuah metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan komponen power otot. *Plyometric* merupakan suatu metode untuk mengembangkan daya ledak atau power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi atlet (Radeliffe and Farentinos, 1985: 1). Terdapat banyak bentuk-bentuk latihan *plyometric* yang digunakan para pelatih kaitanya dengan untuk pengembangan peningkatan power. Dalam penelitian ini, peneliti membandingkan bentuk latihan *Plyometric* guna mencari peningkatan power yang lebih baik dari bentuk latihan *Plyometric*. Adapun bentuk latihan adalah Latihan *Double Leg Speed Hop*.

Adapun sampel dalam peneltian ini yaitu pada siswa putera SMP Negeri 1 Telaga. Menurut hasil pengamatan di lapangan khususnya pada siswa putera SMP Negeri 1 Telaga 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 cabang olahraga karate.

Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan peningkatan power otot tungkai pada siswa peneliti merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul **“Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap *Power Otot* Tungkai Dalam Olahraga Karate Pada Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka identifikasi masalah yaitu; 1) Apakah latihan *Double Leg Speed Hop* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai pada olahraga karate pada siswa putera kelas VII SMP Negeri 1 Telaga, 2) Apakah dengan diterapkan latihan *Double Leg Speed Hop* dapat meningkatkan power otot tungkai pada siswa putera kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai dalam olahraga karate pada siswa putera kelas VII SMP Negeri 1 Telaga?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai dalam olahraga karate pada siswa putera kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran atas pengembangan ilmu, khususnya menyangkut pengembangan pelatihan playometrik.
 - b. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat yang paling utama adalah memberikan pengetahuan tentang komponen fisik dominan dalam karate yaitu power tungkai serta peningkatan dan pematapan penguasaan teknik-teknik dasar dalam karate secara rasional dan objektif.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Pembina dan pelatih

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih atlet khususnya dalam pengembangan melatih komponen fisik power tungkai serta dalam pengembangan pembuatan program latihan.

b. Bagi Mahasiswa dan Siswa

Mengetahui kemampuan power tungkai dan teknik-teknik tendangan dalam olahraga karate sehingga komponen fisik power yang lebih efektif dan mudah dalam upaya mempercepat pencapaian tujuan pelatihan.

c. Bagi peneliti

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya dan olahraga karate pada khususnya serta untuk memberikan gambaran dan masukan untuk melaksanakan dan mengimplementasikan di lapangan secara real.