

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga pada hakikatnya adalah miniatur kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Olahraga mengajarkan kedisiplinan, jiwa sportif, tidak mudah menyerah, jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerjasama, mengerti akan aturan dan berani mengambil keputusan kepada seseorang. Di samping itu olahraga merupakan salah satu aspek kebanggaan nasional dan juga merupakan program nasional di Indonesia. Seperti yang sering diberitakan di berbagai media massa saat ini sedang gencar-gencarnya memasyarakatkan olahraga.

Dengan telah dicanangkannya gerakan memasyarakatkan olahraga, kegiatan olahraga di tanah air menjadi meningkat. Banyak jenis olahraga yang dapat dipilih oleh masyarakat untuk dijadikan media komunikasi. Salah satu cabang olahraga yang cukup digemari masyarakat di Indonesia terutama di Kota Gorontalo adalah olahraga beladiri karate.

Olahraga beladiri karate banyak diminati dari mulai usia kanak-kanak, remaja, dewasa hingga orang tua baik putra maupun putri. Olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat Kabupaten, Propinsi, Nasional, maupun ditingkat Internasional. Tujuan diadakannya pertandingan karate yaitu untuk meningkatkan jam terbang atlet, meningkatkan motivasi berprestasi atlet dan memperkenalkan cabang olahraga karate pada masyarakat secara umum. Dalam olahraga beladiri karate atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, karena dari fisik yang baik komponen seperti teknik, taktik dan mental akan terbentuk.

Seperti cabang olahraga lainnya, karate merupakan cabang olahraga yang memerlukan fisik yang baik, adapun komponen fisik dominan pada cabang

olahraga karate adalah kecepatan, kekuatan, kelentukan, daya ledak, kelincahan, daya tahan dan keseimbangan dalam latihan maupun bertanding. Untuk memenuhi ini semua sangat dibutuhkan latihan yang teratur, dan terencana. Unsur fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi, untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan.

Kondisi fisik atlet bersifat tidak tetap (labil), hal ini dikarenakan pola atau kebiasaan sehari-hari yang tidak teratur. Faktor yang mempengaruhi fisik atlet seperti, pola makan, istirahat yang kurang, latihan yang kurang teratur, serta terbatasnya kemampuan IPTEK pelatih dalam metode melatih fisik atlet.

Atlet yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Untuk mengetahui seorang atlet dalam kondisi fisik baik atau tidak perlu dilakukan tes kemampuan fisik, sehingga jika terdapat atlet yang kemampuan fisiknya tidak baik akan segera dilakukan langkah-langkah perbaikan kondisi fisik menjadi lebih baik. Untuk meningkatkan prestasi atlet yang harus diperhatikan dalam pembinaan atlet adalah tersedianya sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, atlet yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai.

Dengan mengetahui kondisi fisik seorang atlet karate, maka dapat diprediksi kemampuan atlet dapat berprestasi ke depannya. Komponen fisik dominan yang dibutuhkan atlet karate adalah seperti kecepatan, kekuatan, power, kelentukan, kelincahan, dan ketahanan. Oleh karena itu tugas seorang pelatih untuk membuat program-program latihan yang baik untuk menunjang prestasi atletnya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, ternyata belum ada data mengenai komponen fisik atlet karate di Kota Gorontalo.

Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kurangnya informasi tentang komponen fisik dominan pada olahraga karate, penulis merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian survei dengan judul “survei komponen fisik

dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

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

“survei komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo”

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimanakah tingkat komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu :

Untuk mendapatkan informasi tingkat komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian ini dapat bermanfaat yang paling utama adalah memberikan pengetahuan tentang informasi komponen fisik dominan pada atlet karate ditinjau dari penggolongan umur di perguruan karate Kota Gorontalo

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih atlet khususnya dalam pengembangan melatih komponen fisik.