

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 Kabupaten Pohuwato 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 karateka, meningkatkan motivasi berprestasi karateka dan memperkenalkan cabang olahraga karate pada masyarakat secara umum. Dalam olahraga beladiri karateka 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 kondisi 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 karateka perlu adanya penerapan latihan fisik sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan.

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

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

Dari latar belakang diatas maka peneliti akan melakukan observasi untuk mengetahui kondisi fisik seorang karateka, maka dapat diprediksi kemampuan karateka dapat berprestasi kedepannya. Komponen kondisi fisik dominan yang dibutuhkan karateka 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 karateka.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, ternyata belum ada data mengenai tingkat kondisi fisik karateka perguruan inkanas di Kabupaten Pohuwato.

Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kurangnya informasi tentang tingkat kondisi fisik pada olahraga karate, penulis merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian survei dengan judul **“Survei Tingkat Kondisi Fisik Karate-Ka Perguruan Inkanas Di Kabupaten Pohuwato”**.

1.2 Identifikasi Masalah

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

Pencapaian kondisi fisik karateka perguruan Inkanasdi Kabupaten Pohuwato masih belum maksimal.

1.3 Rumusan Masalah

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

Bagaimanakah tingkat kondisi fisik karateka perguruan Inkanas di Kabupaten Pohuwato?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

Untuk mendapatkan informasi tingkat kondisi fisik karateka perguruan Inkanasdi Kabupaten Pohuwato.

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 tingkat kondisi fisik karateka perguruan Inkanasdi Kabupaten Pohuwato.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih karateka khususnya dalam pengembanganmelatih tingkat kondisi fisik.

a. Bagi Pembina dan pelatih

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih karateka khususnya dalam pengembanganmelatih tingkat kondisi fisik karateka perguruan Inkanasdi Kabupaten Pohuwato.

b. Bagi Mahasiswa

Mengetahui tingkat kondisi fisik karateka perguruan Inkanasdi Kabupaten Pohuwato 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.