

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate merupakan olahraga bela diri yang sudah mendunia dan banyak diminati berbagai kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa. 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 teknik membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata (oyama 1966:01). Seorang yang menekuni olahraga *karate* di sebut dengan *karateka*.

Latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas yang terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Tujuan latihan fisik adalah untuk meningkatkan energi tubuh, aktivitas berolahraga secara teratur dapat memperbaiki sistem kerja jantung dan paru-paru menjadi lebih baik. Pada kondisi ini tubuh akan memperoleh lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari.

Cabang olahraga apapun pasti memerlukan keadaan fisik yang baik untuk atlet yang bertanding, jika di dalam olahraga tersebut tidak menggunakan latihan fisik maka atletnya akan merasa lebih mudah kelelahan saat bertanding. Penguasaan teknik, taktik dan mental harus ditunjang dengan latihan fisik karena jika keempat unsur tersebut saling melengkapi dan dikuasai dengan baik maka tujuan latihan akan tercapai.

karate. Kemampuan fisik merupakan kemampuan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan dan keterampilan. Kemampuan fisik juga sebagai pondasi prestasi olahragawan, karena teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Karate merupakan *fullbody contact* atau olahraga dengan tingkat cedera yang tinggi karena benturan atau kontak dengan lawan. Maka dari kemampuan fisik sangat perlu diperhatikan dan dilatih dengan maksimal kepada atlet guna menghindari cedera. Menurut bompa (2019:7), komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi dan fleksibilitas. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen. Seperti halnya 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.

Harsono (2019), menyatakan power sebagai, “kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya atau sesingkat singkatnya.” Berdasarkan Batasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa power adalah kemampuan seseorang yang di kerahkan kekuatan yang maksimal dengan waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat singkatnya.

Komponen fisik power akan berdampak pada aktifitas yang membutuhkan Gerakan-gerakan yang bersifat eksplosif. Kekuatan dan kecepatan secara bersamaan memiliki peran penting saat aktivitas yang menghasilkan power otot.

Cara meningkatkan power otot dengan menggunakan salah satu metode atau cara yang menghasilkan power tersebut.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan, atlet yang mengikuti latihan karate masih belum mampu melakukan teknik tendangan dengan baik, terlihat ketika atlet sedang melakukan latihan *kumite* pada saat melakukan tendangan belum adanya power sehingga tendangannya masih mudah ditangkis oleh lawan, dari sini peneliti masih beranggapan kurangnya power si atlet tersebut. Pada saat peneliti berkomunikasi dengan pelatih di dojo tersebut atlet di dojo sudah banyak mengikuti kejuaraan seperti o2sn, popda, porpov, pomnas, kejurda dan kejurnas tetapi belum mendapatkan peningkatan. Power otot tungkai berperan penting dalam keberhasilan melaksanakan tendangan dalam olahraga karate. Tendangan dalam pertandingan karate merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk mendapatkan point. Teknik tendangan pada saat melakukan *komite atau kata* mendapatkan point yang tinggi karena point yang dihasilkan tendangan saat tanding bisa mendapatkan 2 sampai 3 point.

Latihan *Double Leg Speed Hop* adalah latihan yang mengoptimalkan gerakan meloncat vertikal dengan mencapai ketinggian dan jarak maksimum. Latihan ini untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan *isometrik* dan *isotonik (eksentrik-kosentrik)* yang mempergunakan pembebanan dinamik. Demikian otot kaki dituntut untuk bekerja terus menerus karena dalam melakukan latihan ini harus terus menerus. Kontraksi terus menerus dan peningkatan beban beban setiap dua minggu sekali, kekuatan otot tungkai dan

power otot tungkai akan meningkat. Program pelatihan dalam penelitian ini menggunakan tubuh bobotnya sendiri sehingga mencapai gerakan maksimal, sesuai dengan sifat dayanya.

Latihan *Single Leg Speed Hop* adalah latihan yang mengoptimalkan gerakan agar mencapai ketinggian dan jarak maksimal dengan irama gerakan yang sesuai. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil kekuatan kontraksi otot yang baik. Latihan single leg hop mengembangkan daya ledak untuk otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya otot-otot *gluteals, hamstrings, quadriceps dan gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga. *Single Leg Speed Hop* sangat bermanfaat untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai. Melalui latihan *Single Leg Speed Hop*, maka daya ledak otot tungkai berkembang lebih maksimal, sehingga akan mendukung kegiatan olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai pelatihan *Single Leg Speed Hop* memberikan peningkatan yang bermakna terhadap daya ledak otot tungkai.

Power tungkai seseorang dipengaruhi salah satunya oleh kekuatan otot tungkai. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan otot sangat penting bagi setiap orang ataupun atlet. Kekuatan otot ini 10 untuk memperkuat atlet dalam melakukan gerak pada olahraga apapun (Suchomel, et al., 2019: 765; Suchomel, et al., 2018: 1419). Seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam

waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien

Hubungan power otot tungkai dengan latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* yaitu hubungan antara kekuatan dan kelincahan saat melakukan latihan tersebut sehingga berpengaruh terhadap power otot tungkai atlet dan berguna untuk mengembangkan kecepatan power otot tungkai

Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan peningkatan power otot tungkai pada atlet peneliti merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Double Leg Speed Hop* Dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan.”

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada yaitu:

1. Latihan di Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan masih menggunakan cara konvensional belum menggunakan metode latihan prestasi.
2. Latihan di Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan belum menggunakan latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop*, Latihan di Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan belum maksimal melatih power otot tungkai atlet.

3. Belum maksimalnya pelatih atlet di Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan karena belum memanfaatkan media di alat latih otot tungkai.
4. Kurangnya dipahaminya manfaat latihan *Double leg speed hop* dan latihan *Single leg speed hop* dalam melatih power otot tungkai atlet.
5. Perlunya mengembangkan latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* sebagai bahan latihan untuk meningkatkan power otot tungkai atlet.
6. Belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* di Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka penulis batasi lingkup masalah penelitian ini adalah pada Pengaruh Metode Latihan *Double Leg Speed Hop* Dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai atlet karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan?

2. Apakah ada pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai atlet karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan?
3. Apakah ada pengaruh antara pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop* secara Bersama-sama terhadap power otot tungkai atlet karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai atlet karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan.
2. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap power otot tungkai atlet karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan.
3. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop* secara bersama-sama terhadap power otot tungkai atlet karate Dojo Satbrimob Polda Sumatera Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih olahraga karate serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- 1) Bagi atlet, akan mendapatkan latihan dan pengalaman dalam menggunakan metode latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* yang bisa di gunakan dalam cabang olahraga Karate.
- 2) Bagi para pelatih, juga mendapatkan pengalaman dalam menggunakan latihan *Double Leg Speed Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* sebagai salah satu model latihan untuk meningkatkan power otot tungkai dalam olahraga Karate.
- 3) Bagi dojo, dapat menetapkan kebijakan dalam menetapkan waktu latihan yang digunakan pada kegiatan olahraga Karate.
- 4) Bagi peneliti, juga diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan yang penting, sehingga nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran peningkatan prestasi Karate.