

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini dipercaya untuk menjaga stamina dan melindungi diri dari berbagai macam kejahatan yakni Karate.

Karate adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang hanya menggunakan tangan kosong tanpa bantuan senjata. Olahraga ini memiliki tujuan utama, yaitu untuk mempertahankan serta melindungi diri dari berbagai ancaman serta untuk menjaga kesehatan. Karate berasal dari Jepang yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan, dan tendangan. Selain sebagai olahraga tempur yang menyegarkan karate juga dapat melatih mental. Kata "karate" berarti tangan kosong dan orang yang mempraktekkan karate disebut karateka.

Tidak hanya itu karate juga dapat dijadikan sebagai olahraga untuk mencapai prestasi dibidang Non-Akademik. Untuk mencapai prestasi terbaik seorang atlet karate harus memiliki kemampuan komponen biomotor yang baik. Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Usnata & Muhammad, 2018 hlm.2)

Hal ini dibenarkan oleh Trisnowiyanto. (2016) bahwa komponen biomotor yang diperlukan oleh atlet khususnya karate adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), kecepatan (*speed*), daya ledak otot (*muscle explosive power*), Ketangkasan (*agility*), Kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*) (hlm.83). Komponen biomotor kecepatan yang dipadukan dengan kekuatan akan menghasilkan power. Oleh karena itu, seorang atlet karate yang mempunyai kecepatan dan kekuatan tungkai yang baik akan mempermudah dalam melakukan tendangan dan gerakan-gerakan lain yang membutuhkan *power*. Menurut Broto (2015) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power* (hlm.180). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *power* merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat. Metode untuk melatih *power* harus dititik beratkan pada kecepatan dan juga kekuatan, salah satunya dengan latihan *plyometric*

Latihan *plyometric* mempunyai banyak manfaat untuk atlet karate yang membutuhkan *power* sehingga dapat membantu pada saat melakukan tendangan ataupun gerakan-gerakan lainnya. Gerakan *plyometric* yang benar memiliki dampak besar pada peningkatan *power* yang berhubungan dengan olahraga yang melibatkan *Stretch shortening cycle (SSC)*. *Double leg hops, box jump, depth jump, lateral jump, single leg lateral jump*, merupakan jenis latihan *plyometric* yang nantinya akan diimplementasikan kepada atlet karate kota Tasikmalaya.

Berdasarkan pernyataan diatas munculnya kendala dan masalah-masalah yang dihadapi para atlet karate ketika mendapat kegagalan atau kekalahan dalam sebuah pertandingan Gashuku Nasional 2021 disebabkan oleh *power* otot tungkai kaki yang lemah. Untuk itu, dari pengamatan dan observasi yang saya lakukan kepada atlet disalah satu tempat latihan (*dojo*) karate GGM Dadaha kota Tasikmalaya, bahwa atlet kelas *kumite* tersebut mengalami beberapa kendala saat bertanding yakni melambatnya gerakan yang dilakukan contohnya pada saat melakukan penyerangan dengan tendangan terhadap lawan, atlet tersebut tidak

bisa mendaratkan serangan tendangan dengan kuat dan cepat karena telah melambatnya gerakan dikarenakan power otot tungkai yang masih kurang baik, dan juga ketika atlet tersebut di *haray* oleh lawan, atlet langsung terjatuh lalu lawanpun mendaratkan serangan berupa pukulan dan menjadikannya sebuah poin. Dengan demikian atlet tersebut belum memiliki *power* tungkai yang baik spesifiknya *power* tungkai yang masih kurang dan harus ditingkatkan.

Bersamaan dengan pernyataan diatas maka penulis mengambil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Karate Kota Tasikmalaya”. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh latihan tersebut terhadap kondisi fisik atlet terutama pada *power* otot tungkai mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan diatas, maka rumusan yang dijadikan sebuah pertanyaan adalah “Seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai atlet karate kota Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut:

- 1) Karate adalah Olahraga seni beladiri tanpa menggunakan senjata serta memaksimalkan gerakan tubuh untuk melakukan hindaran, tangkisan, tendangan dan melakukan serangan yang mematikan. (Utami & Rahayu, 2021, hlm.68)
- 2) *Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. (Broto, 2015, hlm.181)
- 3) *Plyometric* adalah suatu metode latihan yang menitikberatkan gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi, *plyometric* melatih untuk mengaplikasikan kecepatan dan kekuatan. (Pomatahu, 2018, hlm.20)

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai yaitu: “untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai atlet karate kota Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Kegunaan secara teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan pustaka tentang seberapa besar tingkat pengaruh latihan *plyometric* terhadap *power* otot tungkai atlet karate tasikmalaya.

2) Kegunaan secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, atlet karate, pelatih, dan masyarakat pada umumnya dalam menentukan, menerapkan teori-teori tentang pengaruh latihan *plyometric* terhadap atlet karate tasikmalaya.