

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan serta kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dari antarwilayah sampai antarnegara, salah satu yang dipertandingkan adalah olahraga karate. Karate menjadi salah satu olahraga beladiri dari Jepang yang berkembang pesat di Indonesia. Karate merupakan cabang olahraga bela diri yang berasal dari negara Jepang. Karate terdiri dari dua kanji yaitu “kara” yang berarti kosong dan “te” yang berarti tangan. Bila dua kanji disatukan berarti “tangan kosong”. Menurut Funakoshi (dalam Darmalis, 2017) menjelaskan bahwa “makna kata “kara” pada karate tertuju pada sifat kejujuran dan rendah hati dari seseorang. Karate berarti sebuah seni bela diri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata” (hlm.1).

Olahraga beladiri karate merupakan jenis olahraga beladiri *body contact*, cabang olahraga karate lebih terkait dengan intensitas tinggi saat bertanding, dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Di antara teknik dasar tersebut, pada cabang olahraga bela diri karate terdapat kategori pertandingan yaitu nomor *kata* dan nomor *kumite*. Menurut Indrajaya (2017) menjelaskan bahwa:

Kata adalah serangkaian teknik dasar pukulan dan tendangan karate yang digabungkan menjadi satu dan memiliki unsur keindahan dan kekuatan. *Kata* merupakan nomor pertandingan yang mendemonstrasikan kemampuan jurus secara perorangan ataupun beregu. Sedangkan, *kumite* adalah pertarungan dari bagaimana cara mengaplikasikan teknik dasar pukulan, tendangan, dan bantingan ke dalam suatu pertarungan atau pertandingan (hlm. 3).

Pada nomor *Kumite* (tanding) lamanya pertandingan untuk satu pertarungan yaitu 3 menit untuk *Kumite* senior putra dan 2 menit untuk *Kumite* senior putri. *Kumite* dibatasi oleh waktu, dengan waktu yang relatif pendek harus dapat mengalahkan lawan dengan menggunakan teknik sesuai dengan peraturan maka memerlukan komponen fisik yang baik. Atlet yang bertanding di nomor *Kumite* atau *kata* harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang baik saat bertanding. Oleh karena itu antara teknik dan komponen kondisi fisik saling berkaitan dan sangat berpengaruh.

Untuk mencapai kemenangan diperlukan kondisi fisik yang prima. Atlet seharusnya mempunyai daya tahan yang bagus, karena daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam pertandingan karate. Pada pertandingan *kumite*, atlet saling bertarung untuk mendapatkan point atau nilai untuk meraih kemenangan. Karena selama pertandingan akan terjadi bentuk serangan baik menggunakan kaki atau tangan, melakukan gerakan serangan balik, melakukan gerakan moving sebelum dan saat melakukan serangan, melakukan bantingan dan terkena serangan lawan. Komponen kondisi fisik dalam olahraga beladiri karate terdapat beberapa komponen, diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan aerobik, dan kelenturan (Arsanata dalam Fadillah, 2019).

Kondisi fisik yang baik diperlukan bagi atlet di setiap cabang olahraga guna menunjukkan pelaksanaan teknik dan taktik pada saat berlatih dan bertanding. Kondisi fisik yang baik menjadi salah satu cara untuk meraih prestasi. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto “Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik” (dalam Desi Susanti, 2009). Atlet dengan kondisi fisik yang baik dan prima dapat menerima materi latihan dengan baik, hal ini karena fisiknya lebih siap untuk melakukan suatu gerakan atau teknik latihan yang diberikan (Kardiawan & Kusuma, 2014). Kondisi fisik menjadi salah satu hal yang mempengaruhi penampilan atau performa atlet baik dalam latihan maupun pertandingan (Santosa, 2019). Kondisi fisik sangat dibutuhkan sebagai syarat untuk usaha dalam peningkatan prestasi atlet juga

sebagai dasar yang tidak dapat ditawar, kondisi fisik yang mumpuni dan baik dapat meningkatkan teknik dan kualitas pada latihan dan bertanding (Ruslan, 2011).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa peranan kondisi fisik sangat penting untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga, maka dari itu kondisi fisik atlet harus dapat diketahui terlebih dahulu untuk menentukan porsi latihan yang tepat, maka kondisi fisik atlet akan terjaga. Terjaganya kondisi fisik ini akan menambah peluang untuk menang dalam sebuah pertandingan. Ketika atlet mengalami penurunan stamina tetapi atlet tersebut mempunyai kondisi fisik yang baik, maka penurunannya tidak akan signifikan sehingga kemungkinan kemenangan lebih besar. Seorang atlet dengan kondisi fisik yang mumpuni dapat lebih mudah untuk menerima dan melakukan program latihan yang disusun dan diberikan oleh pelatih, oleh karena itu atlet dapat meraih prestasi secara maksimal.

Dalam dua tahun kebelakang Unit Kegiatan Mahasiswa Karate mengikuti pertandingan Unsika Rektor Cup pada tahun 2021 yang diikuti oleh 28 kontingen yang terdiri dari Perguruan dan Club-Club Karate diseluruh Indonesia, Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi berhasil memperoleh 3 medali emas, 3 medali perak dan 5 medali perunggu. Kemudian Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi kembali mengikuti pertandingan Gayatama National Karate Championship yang diikuti oleh 8 perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia, pada pertandingan Gayatama National Karate Championship Unit Kegiatan Mahasiswa Karate memperoleh 1 medali perak.

Berdasarkan hasil observasi, penulis mendapat informasi bahwa adanya penurunan prestasi selama dua tahun kebelakang pada UKM Karate Unsil terutama pada atlet *kumite*. Pada kejuaraan Gayatama Nasional Karate Championship UKM Karate mempunyai tujuan untuk mendapatkan 2 emas dan 3 perak. Namun, pada hasil pertandingan yang dilakukan hanya mendapatkan 1 perak. Prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. (Ilham, 2021) “Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan

psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi”.

Dari paparan tersebut salah satu komponen yang termasuk ke dalam pencapaian prestasi adalah kemampuan fisik, maka dalam penelitian ini saya lebih fokus untuk mengetahui mengenai kondisi fisik Anggota UKM Karate. Terjadinya penurunan prestasi ini disebabkan karena kondisi fisiknya yang menurun atau adanya faktor lain, maka dari itu akan dibuktikan kebenarannya.

Dari uraian diatas, penulis merasa perlu mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dari anggota UKM Karate Unsil untuk mempersiapkan kejuaraan yang akan mendatang, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Unsil dengan judul “Analisis Tingkat Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate (*Kumite*) Universitas Siliwangi”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebagaimana penulis paparkan pada latar belakang masalah, maka penulis, merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate (*Kumite*) Universitas Siliwangi”.

1.3. Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

Analisis Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya) Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa analisis adalah penyelidikan dari peristiwa karena adanya perbuatan dan dapat diketahui kebenarannya. Analisis kondisi fisik pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi.

Karate merupakan cabang olahraga bela diri yang berasal dari negara Jepang. Karate terdiri dari dua kanji yaitu “kara” yang berarti kosong dan “te” yang

berarti tangan. Bila dua kanji disatukan berarti “tangan kosong”. Menurut Funakoshi (dalam Darmalis, 2017) menjelaskan makna kata “kara” pada karate tertuju pada sifat kejujuran dan rendah hati dari seseorang. Karate berarti sebuah seni bela diri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata.

Kondisi fisik menurut Wibisana, Rinaldy, & Nusufi (2016) Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh (hlm.84)”. Sedangkan Kondisi Fisik menurut Harsono, (2018) sebagai berikut: “Kondisi fisik atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik (hlm. 3)”. Kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*).

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan yang diharapkan dengan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate (*Kumite*) Universitas Siliwangi.

1.5. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan latihan fisik untuk jangka waktu yang panjang.

Sedangkan secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi pelatih dan anggota unit kegiatan mahasiswa karate dalam mengembangkan latihan kondisi fisik.