

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga karate sudah mulai berkembang luas, kelompok-kelompok karate telah banyak dijumpai pada berbagai daerah. Baik di kota maupun di desa. Saat ini karate sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang menuntut kualitas setinggi-tingginya sehingga pengembangan dan pembinaan olahraga karate di tanah air harus selalu mendapat perhatian yang besar agar perkembangannya semakin luas dan dapat menghasilkan bibit atlet baru guna menunjang peningkatan prestasi. Setiap nomor pertandingan karate, atlet dalam menunjang prestasi harus menguasai teknik-teknik dalam karate dan didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Cabang olahraga karate di Indonesia saat ini sudah banyak tersebar di daerah dan sangat berkembang disetiap tahunnya. *Dojo* atau tempat latihan karate sudah banyak ditemui di daerah maupun ekskul sekolah. Dibeberapa *dojo* saat ini banyak mempunyai atlet yang berprestasi dari usia dini sampai senior, contohnya *dojo* Halim Karate *Champions*. *Dojo* halim mempunyai banyak bibit unggul yang berprestasi hingga juara nasional dari dulu sampai saat ini. Beberapa orang tua yang menginginkan anaknya beprestasi dalam non-akademik salah satunya mengikuti karate dan datang ke *dojo* dengan menekuni olahraga karate untuk menjadi berprestasi. Upaya mencapai prestasi dalam olahraga merupakan hal yang kompleks, karena melibatkan banyak faktor antara lain, faktor internal seperti fisik dan mental atlet, dan faktor eksternal seperti pelatih, sarana prasarana, dan

lingkungan.

Hasil analisis peneliti bahwasanya atlet kata *dojo* Halim Karate *Champions* pada latihan hingga pertandingan banyak gerakan yang dilakukan secara tidak maksimal. Permasalahan pada atlet kata *dojo* Halim salah satunya yaitu kurangnya latihan fisik saat latihan di *dojo*, sehingga atlet kata setiap harinya hanya latihan teknik tanpa adanya latihan fisik salah satunya daya ledak sehingga terlihat kurang maksimal, hal ini yang menyebabkan permasalahan tersebut terjadi. Dalam bermain kata atlet membutuhkan daya ledak, kata melibatkan serangkaian gerakan yang harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, dan presisi yang tinggi.

Daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Daya ledak sangat penting dalam melakukan gerakan-gerakan tajam dan kuat yang diperlukan dalam atlet kata. Daya ledak membantu meningkatkan intensitas gerakan serta memberikan penekanan yang tepat pada teknik yang dijalankan dalam rangkaian kata. Gerakan dalam karate yang memerlukan daya ledak atau *power* salah satunya memukul. Pukulan pada karate dilakukan dengan cepat dan akurat serta diiringi dengan tenaga yang maksimal. (Bafirman 2019, 134)

Daya ledak sama dengan kekuatan kali kecepatan, artinya kemampuan daya ledak (*power*) merupakan sebuah perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan. Di dalam daya ledak harus memiliki unsur kekuatan dan kecepatan. Kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dan harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap penampilan dalam olahraga memerlukan kekuatan otot di samping unsur-unsur lainnya. Kemampuan daya ledak pukulan berada antara

kekuatan maksimal dan kecepatan gerakan, kecepatan gerakan (*speed of movement*) beban atau hambatan merupakan indikator dari kemampuan daya ledak. (Sagala, 2020).

Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah tersebut karena dalam latihan dan pertandingan yang dilakukan sampai saat ini dapat dilihat pada atlet kata. Pelaksanaan gerakan sering kali masih saja ada yang tidak sempurna. Melihat bentuk pertandingan kata yang cukup meningkat di setiap kelasnya apalagi kategori kelas kadet sampai senior, setiap karateka dituntut memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang performa mereka di pertandingan. Kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan melalui beragam bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya agar daya ledak lengan dapat meningkat, maka harus diberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak seorang atlet secara maksimal.

Melakukan latihan gerakan kata yang memiliki daya ledak perlu adanya latihan peningkatan untuk membuat gerakan tersebut sempurna, banyak variasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan rangkaian gerakan kata, salah satunya contoh latihan untuk meningkatkan daya ledak seperti, latihan menggunakan *medicine ball*.

Latihan *medicine ball* adalah latihan yang menggunakan alat seperti bola yang mempunyai berat dan mempunyai beberapa gerakan latihan seperti melempar, menangkap, atau menggerakkan bola dengan tangan, atau tubuh. Inilah latihan yang belum banyak diketahui oleh pelatih *dojo* halim dengan latihan *medicine ball* untuk meningkatkan daya ledak lengan.

Peneliti akan mengangkat masalah daya ledak pukulan atlet kata dengan latihan *medicine ball* untuk meningkatkan daya ledak pukulan atlet kata. Latihan *medicine ball* belum pernah dilakukan pada atlet karate *dojo* Halim karena tidak ada program fisik yang dilakukan di *dojo*, dan belum diketahui adanya pengaruh latihan daya ledak lengan dengan metode latihan balistik pada atlet karate *dojo* Halim sehingga peneliti berpikir menggunakan jenis latihan *medicine ball* untuk mengetahui apakah ada peningkatan yang signifikan terhadap daya ledak lengan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya daya ledak lengan pada atlet sehingga menghambat atlet untuk dapat mencapai hasil secara optimal.
2. Kurangnya pengetahuan tentang latihan menggunakan alat *medicine ball* yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak lengan.
3. Kurangnya latihan fisik pada atlet kata *dojo* Halim Karate *Champions*.
4. Belum diketahui pengaruh metode latihan balistik terhadap daya ledak lengan pada atlet kata *dojo* Halim Karate *Champions*.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih memfokuskan masalah yang akan telah diteliti, maka berdasarkan uraian dari latar belakang dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah pada pengaruh metode latihan balistik terhadap daya ledak lengan atlet kata *dojo* Halim Karate *Champions*. Batasan penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar penelitian lebih terarah dan mandalam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Apakah terdapat perbedaan daya ledak lengan setelah diberikan metode latihan balistik menggunakan *medicine ball*?
2. Apakah terdapat perbedaan daya ledak lengan setelah diberikan latihan pengulangan teknik kata?
3. Apakah terdapat perbedaan daya ledak lengan antara metode latihan balistik dan latihan pengulangan teknik kata?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis :
 - a. Sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet yang diharapkan guna tercapainya hasil yang baik.
 - b. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan balistik terhadap daya ledak lengan.
 - c. Sebagai sumbangan ilmiah bagi dunia olahraga dan untuk perkembangan atlet khususnya cabang olahraga karate.
2. Manfaat Praktis :
 - a. Sebagai bahan referensi atau panduan bagi atlet karate *dojo* Halim Karate *Champions* dalam pengembangan prestasi atlet cabang olahraga karate.
 - b. Membuat regenerasi atlet *dojo* Halim Karate *Champions* untuk menjadi

lebih baik dan prestasi yang lebih tinggi.

- c. Dapat menambah pengalaman pelatih dalam proses ajar mengajar sebelum memulai kegiatan latihan khususnya dalam meningkatkan kemampuan daya ledak lengan.

