

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada pertandingan sirkuit Jawa Barat 2023 dan Esa Unggul Cup 2023 atlet *Dojo Chryasant* berhasil mendapatkan medali dan juara namun ada beberapa *atlet* yang tidak mendapatkan juara. Beberapa *atlet Dojo Chryasant* dapat melakukan serangan tendangan dengan baik sehingga mendapatkan *point* dalam pertandingan tersebut, namun ada juga atlet yang sudah melakukan tendangan tetapi tidak mendapatkan *point* karena kurangnya *power* tendangan, momentum, situasi, sudut pandang wasit dan juri juga berpengaruh dalam pengambilan *point* dari tendangan tersebut.

Tidak hanya yang tidak juara saja tetapi atlet yang juara juga tidak luput dari masukan dan koreksian. Maka dalam hal seperti ini pelatih mendapatkan masukan juga penanganannya dalam latihan agar performa atlet dapat maksimal dalam pertandingan berikutnya.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses latihan, pelatihlah yang bertanggung jawab dan mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Hasil analisis bahwasannya *atlet kumite* kelas *cadet* (14-15 tahun) dan *junior* (16-18 tahun) *Dojo Chryasant* dalam pertandingan 2 event terakhir yaitu Esa Unggul Cup 2023 dan Sirkuit Jawa Barat 2023 banyaknya peluang yang terbuang saat melakukan tendangan, kurangnya *power*

tendangan menjadi penyebab terbuangnya kesempatan itu. Tendangan bisa menjadi senjata terbaik jika memiliki *power* penuh dikarenakan lebih efisien dari pukulan hanya saja dapat menjadi kerugian jika dilakukan dengan lambat karena dapat di tangkis dengan pukulan ataupun tendangan. Peningkatan *power* otot tungkai sangat diperlukan, latihan menggunakan alat dapat menjadi pilihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, dalam memilih alat untuk latihan alangkah baiknya mengetahui alat yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan performa.

Alat yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan *power* otot tungkai agar menghasilkan *power* dalam penelitian ini yaitu *rubber* dan *ankle weight*, namun banyaknya asumsi bahwasannya peningkatan *power* dapat dilakukan dengan jenis latihan teknik saja dengan menggunakan alat tanpa memasukkan program latihan pembentukan otot pada kaki atau latihan kekuatan lengan untuk menunjang terbentuknya *power* maksimal dalam tendangan. Alat berupa *rubber* adalah suatu karet yang dapat di khususkan dan digunakan untuk latihan, juga ada bermacam-macam model. Sedangkan *ankle weight* adalah alat beban yang juga memiliki berat yang berbeda-beda, dalam penggunaannya sering dilakukan menggunakan alat *ankle weight*. Inilah hal baru yang belum banyak diketahui oleh para pelatih terkhusus model latihan menggunakan *rubber* dan *ankle weight* untuk peningkatan *power* otot tungkai pada atlet *karate*. Dalam hal ini ingin memberikan latihan *rubber* dan *ankle weight* yang lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai guna untuk menunjang performa atlet *karate*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya *power* otot tungkai pada atlet *Dojo Chryasant*, sehingga tidak dapat melakukan tendangan dengan maksimal.
2. Kurangnya pengetahuan jenis latihan menggunakan alat *resistance band* dan *ankle weight* yang lebih efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Sudut pandang wasit dan juri sangat berperanguh dalam pengambilan poin.
4. Kurangnya variasi dan inovatif latihan *power* otot tungkai

C. Pembatasan Masalah

Agar lebih terfokus dalam penelitian ini, maka fokus penelitian ini adalah *Power* otot tungkai, latihan menggunakan *resistance band*, dan latihan menggunakan *ankle weight*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, pembatasan masalah, dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *resistance band* dapat meningkatkan *power* otot tungkai?
2. Apakah latihan *ankle weight* dapat meningkatkan *power* otot tungkai?
3. Manakah yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan dan gambaran tentang melatih *power* otot tungkai menggunakan *resistance band* dan *ankle weight*.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian peneliti selanjutnya agar hasil yang di dapat lebih bagus.
- c. Memberikan pengetahuan dan gambaran untuk khalayak umum agar dapat mengenal dan mempelajari *karate* dan latihan *power* otot tungkai dalam cabang olahraga *karate*.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas baru tentang *Power* otot tungkai pada cabang olahraga *karate*.
- b. Dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa, pelatih, dan atlet *karate*. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai pada cabang olahraga *karate*.
- c. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi pelatih, atlet, dan masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi dalam *karate*.