

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi bentuk aktivitas fisik yang dilakukan manusia dengan tujuan ingin menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar, baik secara fisik, mental, disiplin dalam pembentukan karakter seseorang. Salah satu jenis bela diri yang populer dan berkembang pesat dimasyarakat saat ini adalah Karate. Karate adalah bela diri tradisional yang berasal dari Jepang dan telah menjadi olahraga yang mendunia, termasuk di Indonesia. Hal tersebut telah dibuktikan dengan pencapaian prestasi yang diraih oleh Karateka di Indonesia pada pertandingan Karate ditingkat daerah, nasional maupun internasional.

Aktivitas ini melibatkan atlet untuk berlatih secara intensif dengan Latihan yang tersuktur guna untuk meningkatkan keterampilan Teknik, kekuatan komponen biomotorik fisik, taktik dan mental atlet dengan tujuan untuk mencapai prestasi maksimal. Latihan Karate tidak hanya berfokus pada Latihan Teknik, tetapi kemampuan fisik merupakan salah satu aspek fundamental yang dapat mendukung dan menunjang performa kemampuan teknik, taktik, strategi dan mental atlet. Untuk mencapai hal tersebut diperlukannya latihan terprogram dan sistematis yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, agar dapat membantu atlet dalam mencapai kemampuan optimal dan hasil terbaik dalam kompetisi.

Di tengah tingginya minat olahraga beladiri yang menuntut para pelatih menginginkan suatu prestasi non akademik yang baik, olahraga menjadi sarana strategis untuk menyeimbangkan antara kemampuan intelektual, fisik, dan mental mahasiswa. Prestasi olahraga di tingkat mahasiswa, baik nasional maupun internasional, seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) atau kejuaraan antar kampus, tidak hanya menjadi kebanggaan individu dan institusi, tetapi juga bagian dari kontribusi nyata dalam pembangunan olahraga nasional. Dalam hal ini tidak sedikit Mahasiswa yang mempunyai prestasi diluar jurusan studi yang digeluti. Banyak Universitas di Indonesia yang menyediakan tempat untuk mengembangkan kemampuan dan menjadikan mahasiswa tersebut menjadi atlet berprestasi melalui program pembinaan yang terstruktur dan berkelanjutan. Namun, upaya dalam pembinaan olahraga prestasi di tingkat mahasiswa melibatkan banyak faktor lain, faktor internal seperti fisik serta mental atlet dan faktor eksternal seperti pelatih, organisasi, sarana prasarana dan lingkungan. Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta mempunyai wadah organisasi dalam pembentukan dan pembinaan atlet – atlet mahasiswa berprestasi. Klub Olahraga Prestasi Karate Universitas Negeri Jakarta atau biasa disingkat dengan KOP Karate UNJ, merupakan tempat bagi atlet karate yang ingin berlatih dalam meningkatkan Teknik, fisik, dan mental.

Berdasarkan hasil analisis penelitian atlet Kata KOP Karate UNJ yang dilakukan secara langsung dalam pertandingan *event* terakhir yaitu UNJ CUP 2024, dimana atlet Kata KOP Karate UNJ masih belum mencapai target *performance* yang diharapkan. Permasalahan tersebut terletak pada kurang tepatnya

pentransferan energi dengan sinkronisasi nafas pada saat melakukan Teknik kata yang kompleks tidak sempurna. Sering ditemui kelelahan yang disebabkan kurang kuatnya atau kurang tahannya otot inti (*Core*) sehingga mengakibatkan energi yang dikeluarkan pada gerakan tersebut tidak berhenti disatu titik atau tidak kokoh. Dalam hal ini kekuatan otot inti (*Core Strength*) sangat diperlukan karena sebagai pusat tenaga dalam mengeksekusi gerakan Teknik karate dengan cepat, kuat, dan tahan lama agar dapat menghasilkan gerakan yang eksplosif dan stabil. Gerakan Teknik dasar karate didalam kata mencangkup seperti menendang, memukul, menangkis, rotasi berputar, melompat yang dimainkan menjadi satu rangkaian gerakan dengan waktu kurang lebih 3 menit. Maka dari itu dibutuhkan kekuatan otot dan tenaga yang mutlak dengan Kondisi fisik yang mumpuni. Dalam Jurnal Internasional Abuwarda Khaled dijelaskan bahwa kekuatan otot inti sangat penting bagi Atlet Karate Kata karena mereka membutuhkan keseimbangan dan stabilitas yang baik selama melakukan serangkaian gerakan Kata tersebut yang dimana perkenaan ototnya tidak hanya satu otot saja. (Abuwarda, 2014)

Otot inti atau *Core strength* merupakan sekelompok otot yang terdiri dari kelompok otot besar dan kecil yang berada di sekitar otot perut, punggung bawah dan panggul, seperti *rectus abdominis*, *dorsal tendon*, *transverse abdominis*, *oblique muscle*, *erector spine*, *lower back tendon* yang berfungsi sebagai pusat tenaga dalam mengeksekusi gerakan teknik karate saat berkontraksi dengan cepat, kuat dan stabil dalam 1 rangkaian kata agar dapat menghasilkan gerakan yang eksplosif. Selain itu otot inti merupakan otot yang berperan dalam penegak tubuh selain otot punggung dan dapat menunjang postur tubuh serta menjaga stabilitas,

keseimbangan, serta pencegahan cedera pada punggung. Oleh karena itu, dibutuhkan Kondisi fisik yang baik untuk menunjang performa Atlet. Kondisi fisik seorang atlet dapat ditingkatkan melalui beragam bentuk Latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik gerak. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan di dalam olahraga karate meliputi Kecepatan (*Speed*), Kekuatan Otot (*Strenght*), Daya Tahan Otot (*Power Endurance*), Kelincahan (*Agility*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*) dan Keseimbangan (*Balance*).

Agar Teknik gerakan kata dengan sinkroniasi pernafasan terlihat sempurna, perlu adanya Latihan – Latihan khusus otot inti guna untuk meningkatkan keterampilan rangkaian Teknik gerakan Kata, salah satunya melakukan latihan *Core Stability*. Latihan *Core Stability* adalah serangkaian latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot – otot inti tubuh, termasuk otot perut, otot punggung bawah, pinggul dan *Obliques* yang dilakukan secara statis. Ada berbagai macam variasi Latihan core stability seperti *plank*, *side plank*, *superman plank*, dan masih banyak lainnya. Sedangkan Latihan *Dynamic core* adalah bentuk Latihan yang menekankan penguatan otot inti tubuh melalui gerakan aktif dan bervariasi, secara dinamis selama bergerak. Atlet Kata KOP Karate UNJ sendiri sudah diberikan pelatihan fisik dan Teknik, namun kenyataannya para atlet kata KOP UNJ belum mendapatkan hasil gerakan yang diinginkan. Hal tersebut dibuktikan melalui data hasil tes fisik pada komponen *test core plank 12 level* yang kurang memuaskan. Sebagian pelatih belum menyadari betapa pentingnya peran otot inti di Kata. Dengan memiliki otot inti yang bagus, pastinya akan berpengaruh pada saat menampilkan Teknik Kata.

Banyaknya variasi Latihan yang dapat diberikan, sehingga peneliti dalam hal ini berpikir untuk menggunakan 2 metode Latihan yaitu Latihan *core stability* dengan *Dynamic core* untuk melihat apakah efektif terhadap peningkatan daya tahan otot inti dalam performa Atlet kata. Maka dari itu, peneliti akan Menyusun sebuah penelitian dengan judul “Efektifitas Latihan *Core Stability* dengan *Dynamic Core* terhadap peningkatan Daya Tahan Otot Inti pada Atlet Kata”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya variasi latihan *core stability* dengan baik pada atlet KOP Karate UNJ pada performa saat bertanding.
2. Kurangnya variasi latihan *Dynamic Core* dengan baik.
3. Kurangnya variasi latihan otot inti yang terstruktur dan sistematis dalam program latihan.
4. Belum diketahui secara pasti apakah Latihan *core stability* dan *dynamic core* lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan otot inti pada atlet Karate Kata.
5. Belum diketahui secara pasti apakah daya tahan otot inti yang bagus dapat berpengaruh dalam performa pada penampilan dikata.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dan agar permasalahan tidak meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Efektifitas Latihan *Core Stability* dengan

Dynamic Core terhadap peningkatan Daya Tahan Otot Inti pada Atlet Kata Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh pada daya tahan otot inti (*core*) setelah diberikan latihan *core stability*?
2. Apakah terdapat pengaruh pada daya tahan otot inti (*core*) setelah diberikan latihan *Dynamic core* ?
3. Apakah terdapat perbedaan efektifitas antara latihan *core stability* dengan *dynamic core* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi ilmiah terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan fisik dalam pengembangan otot inti.
- b. Menjadi referensi akademik dalam membedakan efektivitas kedua metode Latihan *core stability* dan *dynamic core* dalam meningkatkan daya tahan otot inti.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru tentang pengaruh daya tahan otot inti terhadap performa penampilan di karate kelas Kata.
- b. Bagi pelatih, sebagai bahan referensi dan menjadi acuan dalam Menyusun program Latihan yang lebih tepat sasaran, sistematis, dan terukur.
- c. Bagi instansi dan perguruan tinggi, maka hasil penelitian ini sebagai bahan informasi untuk meningkatkan kemampuan untuk atlet Kata. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi pelatih, atlet, dan masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi dalam karate.

