

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Fungsi aktivitas yang satu ini adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh kita senantiasa bekerja optimal. Olahraga juga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk meningkatkan produktivitas kerja. Dengan demikian banyak masyarakat yang memanfaatkan tempat dan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan olahraga dan bahkan sudah ada yang melakukan olahraga dengan program yang sudah dibuat oleh instruktornya.

Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Bahwa ada empat dasar yang menjadi tujuan orang melakukan kegiatan olahraga menurut Sajoto (2000: 17) antara lain : 1. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, 2. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, 3. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani, 4. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir.

Mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan, karena prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit unggul. Pencapaian prestasi puncak sangat didambakan oleh semua

pihak, baik para atlet, pelatih, sponsor, pembina olahraga, klub-klub cabang olahraga yang bersangkutan maupun pihak pemerintah. Pencapaian prestasi puncak tersebut membutuhkan dukungan dari berbagai disiplin ilmu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor keturunan, biologis, psikologis, dan aspek penunjang lainnya Pate (Naufal, 2019: 4). Keberadaan beberapa faktor tersebut belum cukup untuk mencapai prestasi maksimal. Artinya masih diperlukan faktor-faktor lain, seperti adanya pelatihan yang disusun secara sistematis, terukur, terencana dan berkelanjutan. Prestasi puncak yang didambakan oleh semua pihak tersebut harus didukung dan memerlukan perhatian yang besar terutama aspek fisik di samping psikis.

Karate adalah sebuah ilmu pengetahuan tentang beladiri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Akan tetapi *karate* jangan hanya dipandang dengan suatu keterampilan teknik pertarungan semata, karena pada hakikatnya *karate* memiliki makna jauh melebihi sekadar teknik membela diri. *Karate* adalah suatu cara menjalankan kehidupan yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya. Seorang yang menekuni olahraga *karate* ini disebut *karateka*.

Setiap cabang olahraga memerlukan adanya keadaan fisik yang baik sebagai pendukung dalam bertanding. Sehingga dalam pertandingan seorang atlet tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari cedera berat. Penguasaan teknik, taktik, maupun mental tanpa ditunjang dengan latihan fisik tidak ada hasilnya. Namun jika keempat unsur latihan diatas mampu dikuasai dengan baik maka tujuan dari latihan pun akan mudah tercapai.

Setiap olahraga harus didukung dengan fisik yang prima tidak terkecuali olahraga karate. Kemampuan fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, karena teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Karate merupakan olahraga *fullbody contact* atau olahraga dengan tingkat cedera tinggi karena benturan ataupun kontak dengan lawan. Maka dari itu kemampuan fisik sangat perlu diperhatikan dan dilatih dengan maksimal kepada atlet guna menghindari cedera.

Menurut Bompa (Hidayat, 2011: 5), komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, ketahanan, koordinasi, fleksibilitas. Adapun komponen lain yang merupakan gabungan dari beberapa komponen. Sepertihalnya power merupakan gabungan dari kekuatan dengan kecepatan, sedangkan kelincihan adalah gabungan dari kecepatan dan koordinasi. Diantara komponen fisik tersebut, salah satu komponen yang harus dikuasai oleh seorang atlet karate adalah power atau daya ledak.

Suharno (Naufal 2019: 15) menyatakan power sebagai “Kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan sebagai beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh”. Berdasarkan batasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa power pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan hasil pengamatan pada Atlet Junior Karate Kabupaten Sarolangun. Menurut hasil pengamatan di lapangan khususnya Atlet Junior Karate Kabupaten Sarolangun belum terlihat secara jelas peningkatan salah satu komponen fisik tersebut, yaitu kemampuan pukulan, dimana dalam cabang

olahraga karate sangatlah dibutuhkan karena pukulan adalah komponen yang harus dimiliki dalam cabang olahraga karate.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin memberikan latihan yang mengarah langsung ke kemampuan pukulan dengan menggunakan suatu beban yaitu dengan latihan *resistance band*. *Resistance Band* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat *traveling*. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan.

Melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kemampuan pukulan, merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang teruraikan maka teridentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Kemampuan pukulan atlet masih kurang.
2. Belum pernah di berikan latihan *resistance band* pada saat latihan, hanya fokus pada alat latihan yang ada.
3. Kurangnya kreatifitas pelatih dalam membuat program latihan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun”.

1.5 Definisi Operasional

Agar tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah pada variabel yang terkandung dalam judul, maka penulis perlu menjelaskan istilah-istilah yang berhubungan dengan penelitian. Adapun penjelasan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Latihan *resistance band*

Resistance Band adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat *traveling*. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan.

b. Kemampuan Pukulan

Kemampuan pukulan merupakan posisi tangan memukul kedepan dengan tangan salah satu berada pada pinggang (sabuk), pada saat memukul luncuran tangan dari pinggang dan arah pukulan ke depan pada saat meluncurkan pukulan posisi awal tangan menggenggam dan menghadap ke atas dan sewaktu meluncurkan tangan perlahan-lahan memutar tangan dan menjadi pukulan yang sempurna.

1.6 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap kemampuan pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun.

1.7 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, metode latihan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan kemampuan pukulan dalam olahraga karate.
2. Secara praktis, dengan adanya penelitian ini, semoga bisa menjadi acuan pada program latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi atlet untuk menciptakan otomatisasi gerak dan meningkatkan prestasi karate.
4. Bagi pelatih untuk bisa menambah variasi latihan menggunakan *resistance band*.