

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada cabang olahraga karate, kemampuan kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam menunjang prestasi pada atlet. Khususnya saat bertanding pada kelas kumite, atlet membutuhkan kemampuan kondisi fisik yang maksimal. Kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan teknik, taktik/strategi dan mental atlet (Sidik & Dkk, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kelincahan, koordinasi gerak, daya ledak, daya tahan otot, kelentukan, dan ketepatan adalah komponen yang perlu dikembangkan karena merupakan unsur terpenting untuk mengembangkan teknik, taktik/strategi dan mental pada atlet.

Berdasarkan pengamatan, adanya kekurangan kelincahan yang dilihat ketika pada saat latihan, atlet mengalami kesulitan ketika adanya perubahan arah pada saat menyerang maupun menghindari dari serangan balik lawan. Maka dari itu permasalahan yang ada di dalam penelitian ini yaitu kurangnya kelincahan pada atlet karate *kumite* di ekstrakurikuler karate MI At-taqwa. Sehingga kelincahan atlet di ekstrakurikuler MI At-taqwa sangat perlu untuk ditingkatkan, karena kelincahan sangat diperlukan untuk meminimalisir kekalahan dan berpengaruh terhadap keterampilan pada saat bertanding. Menurut Asnaldi (2015) “Komponen fisik yang dibutuhkan oleh seorang karateka saat bertanding adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan kelentukan”.

Dari komponen kondisi fisik tersebut, kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dalam waktu yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang dapat dilatih melalui berbagai jenis latihan seperti *shuttle run*, *zig-zag* dan *drill* (Nurhayati & Sonjaya, 2023). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelincahan dapat di tingkatkan salah satunya dengan latihan menggunakan *drill*, yang dimana latihan ini berfokus untuk meningkatkan ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi. *Drill* pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan bentuk latihan *ladder drill* dan *skipping rope*. Latihan ini

merupakan latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Yudistira & Dkk, (2018) “*Ladder drill* merupakan latihan kelincahan menggunakan tangga yang di letakan pada permukaan yang datar seperti lantai dan latihan ini salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan”.

Sebelum peneliti mengambil judul untuk penelitian ini, peneliti mencari penelitian- penelitian yang sudah dilakukan sebagai penelitian terdahulu agar adanya pembaruan. Sehingga menemukan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ariffiansyah, (2019) diperoleh kesimpulan yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan olahragawan karate antara sebelum dan sesudah latihan *T-drill* maju dan *T-drill* mundur. Dengan demikian, bahwa kelincahan dapat di tingkatkan menggunakan *T-drill* maju dan *T-drill* Mundur. Namun pada penelitian ini hanya mengungkap bahwa kelincahan dapat meningkat menggunakan latihan *T-drill* maju dan *T-drill* mundur saja, akan tetapi pada kenyataannya bentuk latihan yang di lakukan untuk meningkatkan kelincahan sangat bervariasi dan banyak, sehingga perlu untuk di uji apakah kelincahan dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan yang lain atau tidak. Maka dari itu, peneliti akan menggunakan latihan *ladder drill* dan *skipping rope* kedalam penelitian ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan permasalahan diatas, ditinjau dari pengamatan yang sudah dilakukan maka penelitian ini akan di buat dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Dan *Skipping Rope* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet *Kumite* Pada Cabang Olahraga Karate”. Sehingga pada saat penelitian ini selesai diharapkan dapat memberikan informasi mengenai latihan *ladder drill* dan *skipping rope* yang dapat digunakan dengan tujuan ingin meningkatkan kelincahan.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka di dapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan

menggunakan *ladder drill* dan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari latar belakang di atas, maka di dapatkan tujuan penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate.
- 1.3.2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate.
- 1.3.3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *ladder drill* dan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate?

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pendahuluan diatas, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi keilmuan di bidang olahraga khususnya dalam cabang olahraga karate pada kelas *kumite* dan difokuskan pada kelincahan.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi :

- 1.4.2.1. Bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai media dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah.
- 1.4.2.2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah diberikan.
- 1.4.2.3. Bagi karateka, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan kelincahan.

1.5 Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Batasan permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan ladder drill dan skipping rope terhadap peningkatan kelincahan pada atlet kumite cabang olahraga karate.

1.6 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi pada penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (PPTKI UPI) yang terdiri dari lima BAB. Struktur Organisasi Penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bab I berisi uraian mengenai pendahuluan. Bagian awal dari skripsi ini menjelaskan dan memaparkan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. Bab II berisi mengenai Tinjauan Pustaka yang terdiri dari definisi karate, definisi kondisi fisik, definisi analisis kebutuhan kondisi fisik cabang olahraga karate, definisi kelincahan, definisi *ladder drill*, definisi *skipping rope*, kerangka berfikir dan hipotesis. Bab III berisi mengenai komponen dari metode penelitian yang akan dilakukan, meliputi desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, Program latihan dan analisis data. Bab IV berisi mengenai temuan dan pembahasan penelitian. Hasil temuan dan pembahasan yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya. Bab V berisi mengenai simpulan, implikasi, rekomendasi dan saran. Dimana pada bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.