BAB 1
PENDAHULUAN

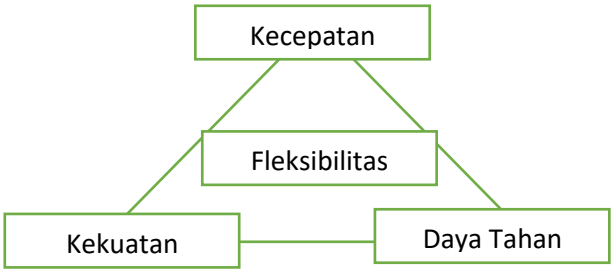
1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah rangkaian gerakan tubuh yang teratur dan terencana dilakukan manusia untuk mencapai suatu maksud dan tujuan tertentu. Salah satu cabang olahraga yang popular di dunia saat ini adalah karate. Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang yang melibatkan urutan serangan dan pertahanan yang berulang, eksploitatif dan menuntut secara teknis (Sforza et al., 2002) yang membutuhkan intensitas maksimal dan kemampuan motorik dan kemampuan fungsional tingkat tinggi seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan Filingeri, Bianco, Zangla, Paoli, & Palma, 2012 (dalam Zago et al., 2016).

Dalam olahraga karate terdapat teknik dasar (*kihon*) yang terdiri dari pukulan (*tsuki*), tangkisan (*brai*). dan tendangan (*gery*). Ada dua kelas yang dipertandingkan dalam olahraga karate yaitu jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*), Bersamaan dengan pertarungan (*kumite*), karateka dapat melakukan kata, gerakan yang diatur dalam urutan tetap dengan durasi dan kompleksitas yang berbeda-beda, (Zago et al., 2016).

Kumite adalah pertarungan *body contact* yang dimana peraturannya sudah ditetapkan oleh WKF (*World Karate Federation*). Pada kategori *kumite* dipertandingkan selama tiga menit untuk kelas putra senior dan dua menit untuk kelas junior, sementara untuk putri duamenit. Didalam pertandingan terdapat tingkatan poin/score *yuko* (satu), *wazari* (dua), *ippon* (tiga) (dalam Ningytas, 2018). Menurut Sagitarius (2008, hlm. 29) *Kata* merupakan bentuk rangkaian yang terdiri dari serangan dan tangkisan. *Kata* dalam istilah kita adalah jurus, dalam karate bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (*embusen*) sudah ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi sesuai keinginan kita. Seorang atlet karate harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

Menurut Imanudin (2014, hal. 77) kemampuan untuk kerja merupakan kualitas dari kemampuan fisik seseorang, semakin tinggi derajat kondisi fisik seseorang, maka semakin tinggi pula kualitas kemampuan fisiknya. Ketika seseorang mempunya tingkat kondisi fisik yang baik maka dalam melakukan aktifitas sehari-harinya tidak akan mengalami kesulitan atau kelelahan yang berarti. Ada beberapa jenis kondisi fisik, namun yang menjadi kondisi fisik dasar adalah :



Gambar : Komponen kondisi fisik dasar

Sumber; Imanudin (2017, hlm. 77)

Dalam olahraga karate khususnya nomer kumite harus memiliki kondisi fisik yang baik, agar dapat menunjang performa atlet pada saat bertanding. Pada nomer kumite diperlukan fleksibiltas yang baik untuk melakukan berbagai macam teknik serangan mulai dari pukulan, tendangan, dan bantinga. Jika tidak didukung oleh fleksibilitas yang baik, maka karateka akan kesulit melakukan berbagai macam teknik serangan, Menurut Dikdik, 2007 (dalam Imanudin, 2014, hal, 79) kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak yang seluas-luasnya. Ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament. Fleksibilitas merupakan penunjang penting bagi para atlet untuk melakukan gerakan yang nyaman dan menentukan kualitas gerak. (Hendrik, Ramba, & L, 2018). Metode yang lazim digunakan untuk mengembangkan latihan kelentukan yaitu :

1) Peregangan statis
2) Peregangan dinamis
3) Peregangan kontraksi dan relaksasi (PNF)

Dalam beberapa kasus atlet yang bertanding pada nomer kumite, mengalami kesulitan dalam mendapatkan poin saat melakukan serangan, karena gerakan yang kaku dan pasif. Seorang atlet juga harus bisa bergerak dengan lincah agar dapat menyerang dan menghindari serangan dari lawannya agar tidak kemasukan poin, menurut Imanudin (2014, hal. 91) agilitis (kelincahan) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi semula. Untuk dapat melakukan gerakan yang lincah seorang atlet haruslah memiliki daya tahan otot yang baik terutama otot tungkai, karena pada saat bertanding atlet kumite harus melakukan moving secara terus menerus, menurut Harsono (1988, hal. 155) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan perkerjaan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kinerja otot dalam menahan beban secara terus –

menerus dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sebuah artikel mengemukakan bahwa fleksibilitas memberikan pengaruh yang positif terhadap daya tahan otot tungkai. (Hendrik et al., 2018).

Dari uraian diatas peneliti berkeinginan untuk mengetahui apakah fleksibilitas memiliki hubungan dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang fleksibilitas pada atlet kumite, dan mengambil judul "Hubungan Fleksibilitas Dengan Kelincahan dan Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Kumite Cabor Olahraga Karate"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut :

1) Apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan kelincahan atlet kumite cabang olahraga karate ?
2) Apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan tahan otot tungkai pada atlet kumite cabang olahraga karate ?
3) Apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate?
4) Berapa besar kontribusi fleksibilitas dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat tujuan yang ingin di capai, adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan kelincahan atlet kumite cabang olahraga karate ?
2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan tahan otot tungkai pada atlet kumite cabang olahraga karate ?
3) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate?
4) Untuk mengetahui berapa besar kontribusi fleksibilitas dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai ?.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat untuk kepentingan praktisi olahraga baik secara teoritis dan praktis. Berikut penulis paparkan manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

1.4.1 Teoritis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini secara teoritis adalah sebagai berikut :

1) Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang hubungan fleksibilitas dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate.
2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan kepada para pelatih untuk memberikan latihan fleksibilitas kepada atletnya sama baik dengan pemberian program kondisi fisik lainnya.

1.4.2 Secara Praktis

1) Bagi lembaga, penelitian bisa dijadikan sumber atau bahan informasi untuk lembaga karate seperti FORKI, dan PB perguruan karate sebagai acuan untuk pembinaan karate dalam pembuatan ataupun pemahaman kondisi fisik
2) Memberikan pengetahuan bagi para atlet karate bahwa latihan fleksibilitas sama pentingnya dengan latihan kondisi fisik lainnya, sehingga dalam melakukan latihan fleksibilitas atlet akan melalakukan item gerkan fleksibilitas dengan sungguh-sungguh karena sudah mengetahui manfaatnya.
3) Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan informasi dan perbandingan bagi para penulis selanjutnya. Agar ditemukan hasil penelitian baru, sehingga dapat menambah informasi bagi para atlet dan pelatih untuk menunjang kemajuan dan peningkatan prestasi karate di Indonesia khususnya.

1.4.3 Peneliti

1) Setelah melakukan penelitian, peneliti akan mengetahui Apakah Terdapat Hubungan Fleksibilitas Dengan Kelincahan Dan Daya Tahan Otot Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate.

2) Hasil dari penelitian ini dapat dikaji untuk penelitian selanjutnya agar ditemukan hasil yang lebih baik lagi dari penelitian sebelumnya.

1.5 Struktur Organisai Skipsi

Didalam sebuah skripsi terdapat sistematika penulisan dalam proses penyusunannya, adapaun sistematika dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab I memaparkan latar belakang penulisan mengenai hubungan latihan fleksiblitas terhadap kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate. Memaparkan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, agar penelitian ini dapat menjadi wawasan tentang kondisi fisik bagi praktisi karate.

Bab II berisi tentang kajian teori tentang karate, yang didalamnya terdapat pengertian karate, nomer yang dipertandingkan dalam karate, membahas kumite lebih dalam tentang peraturannya. Membahas tentang fleksibilitas dan komponennya, serta kelincahan, dan daya tahan otot tungkai. Memaparkan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dan hopotesis penelitian.

Bab III membahas tentang prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain : metode yang digunakan adalah deskriptif korelasi populasi penelitian ini adalah anggota aktif UKM Karate UPI dengan sampel berjumlah 19 orang atlet kumite. Pemilihan sample menggunakan purposive sampling, dengan kriteria yang telah ditentukan penulis, pada penelitian ini menggunkan instrument sit and reach, side step test, dan Wall Sit. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan dengan bantuan aplikasi spss 22, petama peneliti melakukan uji deskritif data, kedua melakukan uji korelasi berganda, dan yang teakhir menguji regresi untuk mengetahui persentase kontribusi.

Bab V peneliti menyimpulkan bahwa fleksibilitas tidak berpengaruh secara signifikan dengan kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate, tetapi fleksibilitas memberikan kontribusi kepada kelincahan dan daya tahan otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate.