

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga didefinisikan untuk menjaga kebugaran mendapatkan tubuh yang sehat, menurut UU NO 3 sistem keolahragaan nasional tahun 2005 bab VI pasal 17 yang berbunyi : “*Ruang lingkung olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi.*” Setiap orang bisa melakukan olahraga, baik anak-anak, muda, remaja dewasa maupun orangtua sekalipun bisa dan berhak untuk berolahraga, selain itu berolahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja baik *indoor* maupun *outdoor*, sesuai dengan kebutuhan berolahraga masing-masing individu, baik olahraga pendidikan , olahraga prestasi, maupun olahraga rekreasi.

Pendidikan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia yang sportif, jujur, dan sehat.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. biasanya sering didapatkan di club olahraga, persatuan olahraga, maupun di sekolah-sekolah, melalui KBM(kegiatan belajar mengajar) maupun tambahan melalui ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan dan wawasan serta membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang

diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai

dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Sedangkan menurut Usman dan Setyowati (1993:22), ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah di miliki siswa dari berbagai bidang studi.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dari pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- 3) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri (*civil society*).

Ada banyak macam kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan minat bakat dan meningkatkan prestasi diantaranya adalah ekstrakurikuler di bidang olahraga. Untuk meningkatkan prestasi di ekstrakurikuler dibutuhkan latihan minimal seminggu 3kali sampai 5kali untuk *top performace* diantaranya karate.

Karate merupakan olahraga beladiri yang berasal dari negeri sakura Jepang, karate sendiri berasal dari dua kata yakni *kara* yang berarti tangan dan *te* yang berarti kosong berdasarkan dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa karate adalah seni beladiri tangan kosong. Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh Mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang. Tahun 1963 beberapa Mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Kariantio Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottoman Noh mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka inilah yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran *Shoto-kan*) di Indonesia, dan selanjutnya

Dede Irfan Hendiyana, 2021

**PENGARUH METODE LATIHAN REPITISI DENGAN BENTUK OBSTACLE RUN TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN (AGILITY) PESERTA EKSTRAKULIKULER KARATE SMAN 1
CIHAURBEUTI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta. Karate ternyata memperoleh banyak penggemar, yang implementasinya terlihat muncul dari berbagai macam organisasi (Pengurus) karate, dengan berbagai aliran seperti yang dianut oleh masing-masing pendiri perguruan, 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Karate merupakan olahraga yang kompleks yang memerlukan daya tahan yang kuat, kecepatan fleksibilitas dan kelincahan, untuk membentuk hal tersebut diperlukan pembinaan program latihan yang efektif dan efisien. Tahapan dalam beladiri karate ada tiga tahapan diantaranya *kihon* (gerakan dasar), *kata* (jurus/seni), dan *kumite* (tanding).

Serangan yang cepat dan tepat didasarkan pada kondisi fisik atlet yang baik salah satunya kondisi fisik kelincahan yang harus di kuasai dengan baik dan benar. Harsono (dalam Safari 2012, hlm. 33) mengungkapkan bahwa kelincahan adalah ‘Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa pentingnya meningkatkan kelincahan dalam olahraga karate bertujuan agar peserta mempunyai kelincahan saat melakukan teknik serangan pukulan, tendangan, pukulan cepat, dan bantingan. Selain untuk teknik serangan kelincahan juga diperlukan untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dalam posisi tubuhnya. Serangan yang baik untuk menghindari terjadinya cedera pada diri sendiri dan lawan tanding, peranan teknik serangan dalam pertandingan kumite sangat menentukan pertandingan, teknik serangan yang dilakukan dengan cepat dan tepat kesasaran sehingga akan sulit di antisipasi oleh lawan.

Untuk melatih kelincahan (*agility*) ada beberapa macam latihan untuk melatihnya, bisa menggunakan *shuttle run*, *zigzag run*, maupun *obstacle run*, ciri-ciri latihan kelincahan:

1. Bentuk latihannya harus ada perubahan posisi dan arah tubuh

2. Rangsangan terhadap sentra saraf sangat memilih berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang urgen bagi baiknya kelincahan.
3. Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi-kondisi alat, lapangan.

Repetisi yaitu pengulangan, pengulangan terhadap gerakan yang sama tanpa adanya jeda / istirahat. Menurut Sukadiyanto (2010, hlm. 13) Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali. Sebagai contoh, anda melakukan sit up sebanyak 20 kali, artinya anda melakukan repetisi sit up sebanyak 20 kali.

Obstacle run merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk gerakan lari atau berlari melalui rintangan-rintangan yang dihadapi seperti melalui rintangan tali rintangan balok-balok, melalui bola-bola yang tersusun, melalui box atau kotak, melalui gawang, melalui kerucut dan melalui rotan atau ban widya, (2004, hlm. 38). Sedangkan menurut Mullins N,M, (2012 hlm. 121) mengatakan bahwa *obstacle run* adalah sarana yang sangat efektif untuk melatih beberapa komponen kebugaran dan mengembangkan keterampilan dan kemampuan beragam. Karena banyak latihan dapat dilakukan hanya menggunakan berat badan dan beberapa kreativitas dengan lingkungan. Keragaman tantangan yang dikenakan oleh rintangan, baik fisik dan psikologis, mempromosikan pembangunan disiplin diri, ketekunan, keberanian, akal, dan kemandirian dan kerja tim, tergantung situasinya.

Metode latihan repetisi dengan bentuk *obstacle run* dipilih sebagai metode latihan kelincahan karena melihat di dalam kelas kumite sangat dibutuhkan kelincahan guna menyangar maupun menghindar dari serangan lawan, kemudian *obstacle run* sendiri merupakan salah satu latihan fisik dengan menggunakan berbagai bentuk rintangan baik dengan cara melompat, menerobos maupun memanjat

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas dapat di simpulkan bahwa komponen kelincahan sangat dibutuhkan pada setiap peserta ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Ciheurbeuti, dilihat dari hasil pengamatan penulis sebagai pelatih karate

SMAN 1 Cihaurbeuti, dan hasil wawancara dengan wakasek kesiswaan juga sebagai Pembina ekstrakurikuler karate sangat dibutuhkan metode latihan repetisi dengan bentuk *obstacle run* untuk meningkatkan kelincahan. Dari hasil pengamatan penulis sendiri peserta ekstrakurikuler karate SMA 1 Cihaurbeuti kurang memiliki kelincahan dilihat keikutsertaan kejuaraan peserta ekstrakurikuler ini sering kehilangan keseimbangan saat melakukan serangan dan menghindar dari lawan, sehingga banyak kehilangan point, bahkan sampai mendapat kekalahan, ketika seseorang kurang memiliki kelincahan maka sangat berpengaruh pada komponen gerak lainnya. Semakin banyak seseorang melatih kemampuan geraknya, maka kemampuan kelincahan seseorang akan baik. Selain itu juga, terkait dengan penelitian penulis juga berdasarkan menurut beberapa ahli di atas, penulis beranggapan bahwa untuk melatih atau meningkatkan kelincahan diperlukan dukungan dari komponen kecepatan. Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan di SMAN 1 Cihaurbeuti kecamatan cihaurbeuti kabupaten Ciamis, peneliti menemukan beberapa permasalahan.

Adapun permasalahannya diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagian besar peserta ekstrakurikuler karate kurang memiliki kemampuan dalam hal kelincahan
2. Kurangnya kesadaran peserta ekstrakurikuler karate akan pentingnya kelincahan
3. Kurangnya kreatifitas pelatih dalam mengemas atau memodifikasi dalam pemberian materi latihan, sehingga menimbulkan kejenuhan terhadap peserta ekstrakurikuler

Dari beberapa ungkapan dalam latar belakang mengenai kasus yang terjadi seperti di paparkan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Obstacle Run* terhadap peningkatan kelincahan di ekstrakurikuler karate. Peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang latihan *obstacle run* terhadap kelincahan, dan mengambil judul : “Pengaruh Metode Latihan Repetisi Dengan Bentuk *Obstacle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan (*Agility*) Peserta Ekstrakurikuler Karate Sman 1 Cihaurbeuti”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas maka penulis ingin meneliti masalah yaitu

“ Apakah terdapat pengaruh model latihan *Obstacle Run* terhadap peningkatan peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Cihaurbeuti ”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas peneliti membagi tujuan sebagai berikut “ untuk mengetahui pengaruh model latihan *Obstacle Run* terhadap peningkatan peserta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Cihaurbeuti “

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan mendapatkan manfaat:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a) Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan dibidang kelincahan.
- b) Untuk menambah khasanah kajian ilmiah dalam pengembangan media pembelajaran.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis, sekurang kurangnya dapat berguna sumbangan pemikiran bagi dunia pemikiran.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terkait dalam penelitian yaitu :

1.4.2.1 Peserta ekstrakurikuler

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan peserta ekstrakurikuler karate memiliki kelincahan yang baik, kemudian penelitian ini diharapkan juga bisa memotivasi peserta ekstrakurikuler dan selalu mengembangkan prestasinya, selain itu juga penelitian ini diharapkan peserta ekstrakurikuler dapat merasakan suasana baru dalam latihan khususnya dalam melatih kelincahan.

1.4.2.2 Pelatih ekstrakurikuler Karate

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dapat lebih kreatif dan inovatif dalam menyajikan menu latihan. selain itu juga diharapkan pelatih bisa

lebih memahami model latihan melalui *obstacle run*. Kemudian dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih menggunakan *obstacle run* guna menghindari kejenuhan saat berlatih

1.4.2.3 Bagi sekolah

Dapat dijadikan tolak ukur dalam hasil latihan ekstrakurikuler khususnya dalam latihan kelincahan. Kemudian dijadikan bahan perbaikan dan evaluasi tentang keberhasilan latihan ekstrakurikuler karate di SMAN 1 Cihaurbeuti. Dan juga penelitian ini, dapat meningkatkan prestasi sekolah khususnya di ekstrakurikuler karate.

1.4.2.4 Bagi penulis

- (1) Dapat memperoleh pemahaman, pengetahuan, dan pengalaman dalam penyusunan karya ilmiah.
- (2) Pengalaman yang berharga penulis dalam meningkatkan kualitas diri.

1.4.2.5 Peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya. dikarenakan peneliti hanya meneliti kelincahan metode repetisi, dan *obstacle run*