

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam olahraga karate terdapat dua macam pertandingan yaitu yang pertama kata atau bisa disebut dengan gerak seni dalam cabang olahraga karate dan yang kedua ada kumite bisa juga disebut tanding bodi kontak antar lawan (Jujur Gunawan Manullang, Soegiyanto, 2017). Kumite adalah pertarungan body contact yang dimana peraturannya sudah ditetapkan oleh WKF (World Karate Federation). Di dalam 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. Seorang atlet karate harus mempunyai kondisi fisik yang baik.

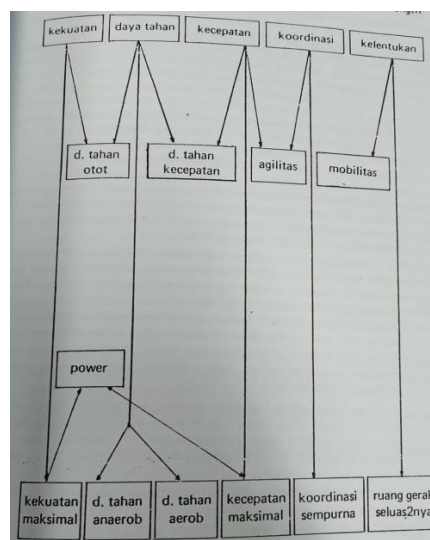
Latihan kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang juara karate disesuaikan dengan komponen-komponen biomotor yang ada dalam karate yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan koordinasi. Power dan fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi sebab tingkat kualitas power otot tungkai dan fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya (Oktasari, Sitepu, Nurseto, & Tarigan, 2018).

Bompa (2000:31) menyatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitude gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Daya ledak otot (power) berfungsi pada saat otot melakukan kontraksi secara cepat, kemampuan tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kecepatan dalam melakukan suatu gerakan (Oktasari et al., 2018).

Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum (Widiastuti, 2011:16). Pada umumnya gerakan dalam karate kebanyakan adalah gerakan yang bersifat eksplosif yang kuat dan cepat dimana hal ini dibutuhkan karena situasi bertanding pada saat kumite berlangsung dengan singkat dan cepat (Manullang, 2016). Menurut Harsono (1988: 200), "Power terutama penting untuk cabang- cabang olahraga di mana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif" (Wanda,

Nurseto, & Husin, 2018). Power otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai menggabungkan kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan tendangan sehingga lawan tidak sempat menghindar dan tendangan tepat mengenai sasaran tanpa sempat dihalau atau ditangkis. Dengan demikian, akan menghasilkan poin, hal inilah yang diharapkan bisa terjadi pada saat pertandingan berlangsung (Manullang, 2016).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu (Purba, 2017). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Widiastuti (2011; 17) yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.



Gambar 1.1 Interdependensi Antara Komponen-Komponen Biomotorik
(Dari Bompa : 1983)

Dalam olahraga karate khususnya nomer kumite harus memiliki kondisi fisik yang baik, agar dapat menunjang performa atlet pada saat bertanding. Pada nomer kumite diperlukan fleksibilitas yang baik untuk melakukan berbagai macam teknik serangan mulai dari pukulan, tendangan, dan bantingan. Jika tidak didukung oleh fleksibilitas yang baik, maka karateka akan kesulitan 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.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate ?
2. Apakah terdapat hubungan power otot tungkai dengan *agility* pada atlet kumite cabang olahraga karate ?
3. Apakah terdapat hubungan fleksibilitas dan power otot tungkai dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan power otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dengan *agility* pada atlet kumite cabang olahraga karate
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan fleksibilitas dan power otot tungkai dengan *agility* atlet kumite cabang olahraga karate

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sumber pengetahuan baru dan sumber bacaan bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Selain itu 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 Manfaat Praktik

- 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 atlet karate bahwa latihan fleksibilitas sama pentingnya dengan latihan kondisi fisik lainnya, sehingga dalam melakukan latihan fleksibilitas atlet akan melakukan gerakan fleksibilitas dengan sungguh – sungguh karena sudah mengetahui manfaatnya.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunannya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 yaitu sebagai berikut.

Bab I memaparkan latar belakang penulisan mengenai hubungan latihan fleksibilitas dengan power otot tungkai atlet kumite cabang olahraga karate di UKM Karate UPI. Memaparkan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, agar penelitian ini dapat menjadi wawasan tentang kondisi fisik bagi praktisi karate.

Bab II berisikan tentang kajian teori tentang karate, yang didalamnya terdapat pengertian karate, membahas kumite lebih dalam tentang peraturannya. Membahas tentang fleksibilitas dan komponennya, serta power otot tungkai dan *agility*. Memaparkan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dan hipotesis penelitian.

Bab III membahas tentang prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini antara lain : metode yang digunakan adalah deskriptif korelasi populasi penelitian ini adalah atlet kumite (aktif) UKM Karate UPI dengan sampel berjumlah 20 orang atlet kumite. Pemilihan sample menggunakan purposive sampling, dengan kriteria yang telah ditentukan penulis, pada penelitian ini menggunakan instrument sit and reach, vertical jump dan side step test. Analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25.

Bab IV temuan dan pembahasan berisi pemaparan mengenai hasil temuan penelitian dan pembahasan.

Bab V berisi kesimpulan yang memuat simpulan, implikasi dan rekomendasi, bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.