

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk dan cara pelaksanaan, organisasi dan tujuan sesuai dengan fokusnya sendiri. Ada empat tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan kegiatan olahraga, yaitu: (1) Olahraga rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan fisik dan mental (2) Prestasi pemainik (kompetitif) lebih ditekankan pada kegiatan dan prestasi kompetitif (3) Pendidikan olahraga menekankan pada aspek pendidikan di mana olahraga dimasukkan sebagai mata pelajaran. Agar tujuan pendidikan yang dicanangkan pemerintah dapat tercapai dengan olahraga, dan (4) Latihan jasmani yang menekankan pada peningkatan jasmani, sehingga kebugaran meningkat dan dapat terlaksana dengan baik dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini terdapat dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional (2005) yang menyatakan bahwa: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, kualitas manusia, menamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, harkat martabat dan kehormatan bangsa “(2005)

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan kualitas manusia yang menyadari pentingnya kesehatan tubuh adalah dengan melakukan aktifitas olahraga. Olahraga sudah berkembang pesat pada saat ini. Terbukti dengan banyaknya masyarakat yang membuka Klub/komunitas olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga karate. Cabang olahraga karate adalah cabang olahraga yang menggunakan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Cabang olahraga

karate hampir melibatkan seluruh otot tubuh manusia, mulai dari otot lengan, otot lengan, otot perut bahkan otot jari sekalipun, faktor lain yang dibutuhkan adalah mental, kelentukan dan teknik yang baik.

Olahraga karate sudah berkembang lama di Indonesia sejak tahun 1972 yang dibawa oleh mahasiswa – mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Sekarang olahraga karate sudah menampakkan prestasi yang cemerlang pada level internasional seperti yang terakhir ini kejuaraan SEAAKF 2022 timnas karate Indonesia berhasil membawa 4 emas dalam kejuaraan tersebut. Dalam olahraga pembinaan atlet selalu menginginkan prestasi yang tinggi untuk para atlet, bangsa dan Negara. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus didukung dengan mental dan fisik atlet, kedisiplinan atlet dalam latihan dan faktor lain yang dapat mendukung peningkatan prestasi. Untuk mencapai prestasi yang tinggi maka atlet harus melalui metode latihan yang tepat, perencanaan yang matang dan pembinaan kondisi fisik yang optimal.

Cabang olahraga karate tidak hanya berada di klub-klub saja akan tetapi juga berada di unit kegiatan pilihan mulai dari jenjang sekolah dasar (SD) hingga ke jenjang SMA. Pembinaan beladiri karate diarahkan kepada dojo WADOKAI Lampung yang beranggotakan atlet-atlet karate WADOKAI Lampung. Rata-rata atlet wadokai Lampung sudah memiliki kemampuan dasar sebagai atlet karate sudah pernah mengikuti kejuaraan daerah maupun nasional. Meskipun begitu atlet Wadokai Lampung masih memiliki daya tahan kekuatan otot yang lemah.

Berdasarkan data hasil tes fisik terakhir menyatakan hasil tes daya tahan kekuatan atletnya masih lemah dengan rata-rata hasil tes *push up* 28,84 dan tes *sit up* 38,03. Dimana hasil ini menunjukkan bahwa atlet karate WADOKAI Lampung tingkat daya tahan kekuatannya masih dibawah standar norma pengetesan. Apabila dibiarkan, maka atlet wadokai Lampung akan mengalami penurunan prestasi dan akan sulit bersaing di kejuaraan-kejuaraan selanjutnya. Untuk meningkatkan prestasi di Cabang olahraga karate sangat dipengaruhi banyak faktor untuk mencapai prestasi maksimal. Salah satunya adalah Kemampuan daya tahan otot yang berpengaruh dalam pertandingan, dalam pertandingan kata maupun kumite, daya tahan kekuatan akan sangat diperlukan selama pertandingan berlanjut.

Setelah melihat kutipan mengenai komponen kondisi dan latihan di atas, maka peneliti menganggap bahwa kondisi fisik dan latihan merupakan unsur penting penting dalam beladiri karate. Diantaranya unsur kondisi fisik itu adalah daya tahan kekuatan otot.

Dari uraian diatas maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam cabang olahraga karate unsur komponen fisik daya tahan kekuatan mempengaruhi kemampuan daya tahan otot lengan dan otot perut atlet wadokai Lampung. Selain itu bentuk latihan untuk mempersiapkan daya tahan kekuatan otot lengan dan otot perut, latihan merupakan cara penyempurnaan dan memperkuat daya tahan kekuatan otot lengan dan otot perut. Dengan menggunakan latihan beban dapat meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan otot, Salah satu bentuk latihannya adalah *Close grip bench press* untuk melatih daya tahan otot Dada (*Pectoral*), lengan (*Triceps Brachii*) dan *Cable crunch* untuk melatih daya tahan otot perut (*Abdominal*).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi pokok masalahnya adalah rendahnya daya tahan kekuatan otot lengan dan otot perut, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh dari latihan beban eksternal terhadap tingkat daya tahan kekuatan otot lengan atlet karate WADOKAI Lampung
2. Apakah terdapat pengaruh dari latihan beban eksternal terhadap tingkat daya tahan kekuatan otot perut atlet karate WADOKAI Lampung

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh Latihan beban eksternal terhadap daya tahan kekuatan otot lengan terhadap atlet karate WADOKAI Lampung
2. Untuk mengetahui pengaruh Latihan beban eksternal terhadap daya tahan kekuatan otot perut terhadap atlet karate WADOKAI Lampung

1.4 Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang dikemukakan pada indentifikasi masalah di atas dan akan tidak mungkin semuanya dapat diteliti secara bersama. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Latihan beban terhadap daya tahan kekuatan otot Lengan dan perut terhadap atlet karate WADOKAI Lampung.

1.5 Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikekmukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi :

Peneliti : untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta untuk mendapat kan gelar Sarjana pada Program studi Strata satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia.

Pelatih dan atlet karate : untuk membuat dan menjalankan program cabang olahraga karate. Peneliti sebagai bahan bacaan dalam menulis tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas terutama mengenai Ilmu keolahraagaan dan Cabang olahraga karate para Atlet/pelatih sebagai refrensi bentuk latihan untuk cabang olahraga karate