

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis Kuno “*de sport*” yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputartahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga menurut (Kuntjoro, 2020).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Islam memandang bahwa kesehatan itu sangat penting karena kesehatan merupakan hak asasi manusia, sesuatu yang sesuai dengan fitrah manusia dikarenakan Islam adalah agama yang sempurna lagi menyeluruh, yang meliputi semua aspek kehidupan manusia menurut Salahudin & Rusdin, (2020)

Jadi olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohani. Kebanyakan

orang biasanya hanya mengartikan olahraga berupa kegiatan yang disengaja dilakukan untuk bisa meningkatkan atau menjaga kesehatan tubuh. Oleh sebab itu, orang yang melakukan suatu aktivitas gerak tubuh dinamakan olahraga.

Olahraga umumnya adalah tindakan fisik dan mental yang membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang. Olahraga adalah latihan fisik dan mental. Olahraga biasanya di definisikan sebagai aktivitas yang disengaja dilakukan untuk meningkatkan atau menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, olahraga adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang melakukan gerakan tertentu. Termasuk gerakan berjalan, berlari, berdiri, jongkok, melompat, meloncat, melempar, dan memegang. Oleh karena itu, kita berolahraga. Perkembangan dan kemajuan teknologi saat ini dialami masyarakat, tidak terkecuali dalam bidang olahraga juga mengikuti perkembangan. Dengan dibuktikannya yang berada di seluruh Indonesia baik didesa maupun dikota banyak tersedia fasilitas maupun sarana olahraga, bangunan-bangunan yang dapat menunjang untuk membantu memaksimalkan kegiatan-kegiatan olahraga. Dengan banyaknya mayoritas masyarakat indonesia yang gemar berolahraga, juga menginginkan prestasi olahraga di Indonesia semakin baik, maka pelatih maupun guru olahraga perlu menindak lanjuti untuk mencari jalan keluar yang tepat guna mencapai prestasi, mencari dan melakukan pembinaan anak-anak yang berbakat untuk memunculkan atlet muda dapat menjadi salah-satu usaha jangka panjang mencapai prestasi tertinggi.

Karate adalah untuk mendorong potensi dan perkembangan serta bakat yang dimiliki siswa. Selain itu kegiatan karate menumbuhkan kedisiplinan,

sikap saling menghormati, semangat sportifitas, dan akuntabilitas dalam pengambilan keputusan menurut Ajat Rukajat et al., (2021). Karate adalah olahraga bela diri yang sangat menuntut keterampilan, teknik, dan rasa percaya diri yang tinggi agar mampu bermain dengan baik dan konsisten dalam pertandingan. Karena itu, pembina dan pelatih karate harus memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang mereka lakukan. Beladiri banyak bermunculan, tetapi masih banyak dari mereka yang tidak memahami *self defenseny*, alasan terutama seseorang mempelajari beladiri adalah untuk perlindungan diri namun tidak sedikit yang berpikiran di jaman sekarang ini beladiri hanyalah sebuah olah raga aerobik yang di bungkus dalam bentuk kombat semata dan berbagai macam rules aturan aturan yang ada serta jenjang waktu yang lama untuk mencapai sabuk hitam menjadi penyebab salah satu bagian *mindset* masyarakat terutama wanita untuk enggan mempelajari beladiri. jago di di arena saja dan hanya bergelar sabuk tidak cukup tetapi kita semua harus bisa membaur juga dengan keadaan situasi di sekitar kita karena kejahatan tidak pandang bulu dan akan nekad melakukan apapun demi merampas barang kita.

Karate adalah olahraga beladiri yang berasal dari Jepang dan menitikberatkan serangan pada ketepatan tendangan dan pukulan tanpa alat. *Kihon, kata, dan kumite* adalah tiga teknik dasar karate. Kata "*Karate*" berasal dari bahasa Jepang dan berarti "tangan kosong" menurut Irwansyah et al., (2022). Karate adalah salah satu jenis seni beladiri yang menggunakan tendangan, serangan dengan pukulan, dan pertahanan sepenuhnya menggunakan tangan dan kaki tanpa alat. Teknik bela diri jenis ini

menekankan kekuatan tubuh dan fokus pada titik serangan dan pertahanan. Saat gerakan karate dilakukan, baik itu untuk menyerang maupun bertahan, efeknya akan dirasakan secara instan. Untuk karateka yang sudah ahli, memecahkan balok kayu atau batu bata menggunakan tangan kosong adalah hal yang lumrah. Selain soal kekuatan fisik, karate juga mengedepankan ketepatan waktu, taktik, semangat, dan kedisiplinan. Karate adalah sistem pertahanan diri yang memanfaatkan keseluruhan tubuh manusia dengan cara bergerak dan berputar. Selain dari itu perlu diperhatikan dalam membela diri yaitu bentuk, arah atau lintasan dari serangan lawan, posisi (sikap tangan, kuda-kuda, dan tubuh), gerak untuk membela, dan teknik tangkisan yang sesuai dengan serangan lawan. Teknik bervariasi mulai dari meninju dengan kepalan tangan, siku, dan juga menendang menurut Irwansyah et al., (2022)

Perkembangan olahraga karate terutama siswa siswi khususnya tingkat SD, SMP, SMA/SMK pada even even seperti PORSENIJAR tingkat kabupaten, provinsi yang belum menunjukkan hasil perkembangan yang meningkat disebabkan dengan adanya factor yang menghambat seperti kurangnya kemampuan kuda-kuda, memukul dan menendang pada setiap pertandingan. Hal ini disebabkan karena tidak adanya kemampuan yang dimiliki setiap karateka sehingga mempengaruhi kondisi fisik seseorang atlet. Seperti halnya dalam Dojo Banteng Tabanan dimana pelatihan kekuatan otot tungkai jarang dilatih dikarenakan lebih terfokus dalam taktik kecepatan dan power serangan sehingga perlu dilatih agar dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet. Dalam PORSENIJAR tahun 2024 ini pada ajang PORSENIJAR Kabupaten dari Dojo Banteng hanya memperoleh 4 medali perak dan 2

Perunggu pada kategori kumite sedangkan pada kategori kata belum mendapat medali. Hal ini diakibatkan atlet tersebut sering terjatuh dalam memperagakan gerakan kata, penyebab atlet tersebut terjatuh dikarenakan kekuatan otot tungkai yang lemah sehingga tidak dapat menopang tubuh secara maksimal. Di masa sekarang kekuatan otot tungkai penting bagi seorang calon atlet karena otot tungkai akan menopang tubuh seorang atlet ketika melakukan gerakan. Jika seorang atlet memiliki kekuatan otot tungkai yang baik maka dapat meminimalisir cedera yang dialami seorang atlet, tidak hanya itu kekuatan otot tungkai yang dimiliki seorang atlet dapat membuat tubuh terasa lebih ringan dan gerakan yang dilakukan seorang karateka akan lebih bebas, mulai dari melakukan luncuran, pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran serangan. terutama pada cabang olahraga Karate karena, seorang karateka harus memiliki kuda-kuda yang baik dalam nomor *KATA* maupun *KUMITE*.

Seperti cabang olahraga lainnya, dalam cabang olahraga karate diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Selain mental, teknik, dan taktik kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Komponen kondisi fisik dominan yang diperlukan dalam cabang olahraga karate adalah kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan, kelentukan, dan kekuatan. Dalam pembinaan atlet karate, untuk mencapai prestasi yang baik dalam suatu pertandingan, harus didukung oleh pembina atau pelatih yang memiliki pengetahuan melatih yang berpengalaman, serta kondisi fisik yang baik, bekal dan taktik yang baik disertai dengan mental yang teguh dalam suatu pertandingan.

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya, dalam meningkatkan kondisi fisik melibatkan seluruh komponen-komponen fisik tanpa terkecuali. Peningkatan. Dalam peningkatan prestasi seorang atlet maka di perlukan berbagai macam pembinaan kondisi fisik. Untuk meningkatkan kekuatan program latihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan selalu meningkat, mengikuti prinsip prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang di harapkan menurut Irwansyah et al., (2022)

Berdasarkan pengamatan peneliti selama di Dojo pada saat mengikuti pertandingan atlet sering kali terjatuh pada saat melakukan serangan pada nomor kumite. Begitu juga pada nomor kata, pada pertandingan kata kuda kuda yang dimiliki seorang atlet karate harus kuat dikarenakan jikalau kuda kuda itu goyang maka dapat mempengaruhi penilaian walaupun atlet tersebut memiliki *power* yang keras, *speed*, dan pembawaan nomor kata yang di mainkan. Permasalahan ini di akibatkan karena kurangnya pelatihan mengenai kekuatan otot tungkai yang jarang di latih, sejauh ini pelatihan di dojo banteng lebih mengutamakan latihan kecepatan serangan, *power* serangan dan teknik pertandingan. Pelatihan kekuatan otot tungkai ini sangat jarang di latih sehingga kurangnya kemampuan kekuatan otot tungkai tersebut. Dengan itu untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai penulis mencoba membuat penelitian *Jumping Rope* dan *Calf Rise* dimana pelatihan ini dapat memusatkan latihan otot tungkai bagian bawah dengan waktu sesingkat singkatnya. Untuk itu nantinya peserta didik akan dibagi menjadi dua

kelompok untuk mengetahui antara latihan *Jumping Rope* atau *Calf Rise* latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Jumping Rope dan *Calf Raise*. Penulis menyatakan latihan ini mudah di gunakan, dapat di latih pada saat melakukan pemanasan untuk melatih kekuatan otot tungkai karena tidak memerlukan waktu yang lama dan tempat yang luas dan dapat dilakukan sendiri.

Jumping Rope adalah atau lompat tali adalah olahraga sederhana yang baik untuk kesehatan. Selain dapat melatih kekuatan otot tungkai Latihan ini juga membantu diet karena mengurangi banyak kalori. *Jumping rope* mengendurkan betis dan inti, meningkatkan stamina, dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Dengan latihan ini, otak akan fokus pada kaki agar dapat melakukan lompatan dengan baik. Dalam penelitian ini, *jumping rope* dapat membantu otak dan tubuh lain menjadi lebih seimbang Enurut menurut Fitness et al., (2022).

Calf Raise adalah Salah satu gerakan olahraga yang sederhana namun efektif untuk memperkuat otot betis. Otot betis adalah dua otot besar di belakang kaki yang membantu seseorang bergerak, berjalan, dan berlari. Salah satu latihan yang melatih otot betis adalah *calf raise*, yang dilakukan dalam penelitian ini untuk melatih kekuatan otot betis (Anjasmara et al., 2021)

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Jumping Rope* dan *Calf Raise* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Peserta Didik Dojo Banteng Tabanan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari berdasarkan latar belakang di atas maka dari itu identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Terdapat banyak peserta didik yang memiliki kuda-kuda kurang kuat sehingga mempengaruhi keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.
- 1.2.2 Kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang penting dalam karate, untuk mendapatkan nilai maksimal dalam pertandingan kata dan kumite untuk mendapatkan poin selain dengan kecepatan yang baik.
- 1.2.3 Pada saat latihan kurangnya latihan kekuatan otot tungkai sehingga mempengaruhi keseimbangan kuda kuda, kecepatan tendangan dan *power* tendangan.
- 1.2.4 Diperlukannya latihan kekuatan otot tungkai dalam latihan karate agar dapat meminimalisir cedera, meningkatkan kekuatan otot tungkai, meningkatkan *power* tendangan dan kelincahan dalam bergerak sehingga kaki tidak terasa cepat keram

1.3 Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh latihan *Jumping Rope* dan *Calf Raise* terhadap kekuatan otot tungkai Dojo Banteng
- 1.3.2 Subjek penelitian ini yaitu peserta didik Dojo Banteng Tabanan.

- 1.3.3 Pengukuran kekuatan otot tungkai hanya didasarkan pada hasil tes latihan Jumping Rope dan Calf Raise

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *jumping rope* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai peserta didik Dojo Banteng Tabanan?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *Calf Raise* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai peserta didik Dojo Banteng Tabanan?
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik pengaruh antara pelatihan *Jumping Rope* dan *Calf Rise* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai peserta didik Dojo Banteng Tabanan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini dapat di sampaikan sebagai berikut :

1.5.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Jumping rope* dan *Calf Raise* terhadap kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga Karate

1.5.2 Tujuan khusus

- 1.5.2.1 Untuk mengetahui pengaruh Latihan Jumping Rope terhadap kekuatan otot tungkai peserta didik dojo banteng tabanan

1.5.2.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *Calf Raise* terhadap kekuatan otot tungkai peserta didik Dojo Banteng Tabanan

1.5.2.3 Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruh antara pelatihan *Jumping Rope* Dan *Calf Rise* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai peserta didik Dojo Banteng Tabanan?

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian bermanfaat dalam memberikan informasi dalam bentuk ilmu pengetahuan, khususnya di bidang olahraga yang berkaitan dengan pengaruh latihan *Jumping Rope* dan *Calf Raise* terhadap kekuatan otot tungkai dalam cabang olahraga Karate, dan dapat digunakan sebagai penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Dapat dijadikan informasi bagi pelatih, guru, dan Pembina olahraga yang nantinya bertugas membimbing peserta didik yang berbakat dengan memperoleh prestasi yang maksimal dalam waktu sesingkat –singkatnya.

1.6.2.2 Dapat di jadikan informasi bagi guru di lingkungan sekolah di dalam kurikulum pengajaran dalam memberikan pelatihan *Jumping Rope* dan *Calf Rise*.

1.6.2.3 Bagi peneliti lain diharapkan dapat dijadikan kajian ilmiah dalam penelitian selanjutnya.