

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu bentuk latihan bagi individu yang mencakup pembinaan tubuh secara menyeluruh, baik fisik maupun mental. Aktivitas ini melibatkan koordinasi antara pikiran, jasmani, dan spiritual secara harmonis guna mengembangkan kemampuan fisik, kejiwaan, sosial, serta nilai-nilai budaya. Tujuan utama dari olahraga meliputi peningkatan dan pemeliharaan kondisi kesehatan serta kebugaran tubuh, mempererat persatuan dalam masyarakat, mendukung perdamaian global, memperkuat ketahanan nasional, dan menanamkan nilai-nilai etika seperti moralitas, sikap sportif, serta kedisiplinan (UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan). Salah satu manfaat utama dari aktivitas ini adalah menjaga kebugaran tubuh serta memastikan seluruh organ berfungsi dengan baik. Olahraga kini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, seiring meningkatnya kesadaran masyarakat akan peran olahraga dalam menunjang produktivitas. Karena itu, banyak orang mulai memanfaatkan waktu senggang dan fasilitas yang tersedia untuk berolahraga. Bahkan, sebagian sudah mengikuti program latihan yang dirancang oleh instruktur profesional. Tujuan setiap individu dalam melakukan olahraga pun beragam, karena masing-masing orang melakukannya sesuai dengan keperluan dan harapan pribadi mereka.

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat di pisahkan dalam

kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun untuk menjaga kesehatan kondisi tubuh agar tetap sehat (Wijaya et al., 2021). Pola hidup sehat merupakan latihan yang dipraktikkan secara sadar sebagai hasil belajar untuk menolong diri sendiri dan keluarga dalam bidang kesehatan (Suwiwa et al., 2021). Selain sebagai aktivitas untuk menjaga kesehatan, olahraga juga dimanfaatkan sebagai media dalam meraih prestasi. Dalam rangka mencapai hasil pembangunan yang optimal, penguatan kualitas sumber daya manusia menjadi hal yang sangat penting. Upaya peningkatan prestasi dalam bidang olahraga perlu dilakukan melalui proses pembinaan yang dimulai dari tahap pencarian dan pengembangan bakat, karena pencapaian prestasi tinggi sangat ditentukan oleh keberadaan individu berbakat. Keberhasilan meraih prestasi puncak menjadi harapan banyak pihak, termasuk atlet, pelatih, sponsor, pembina, organisasi olahraga, serta pemerintah. Namun demikian, pencapaian tersebut memerlukan dukungan lintas disiplin ilmu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aspek keturunan, kondisi fisik dan mental, serta faktor pendukung lainnya (Dimas Septian, 2024). Beberapa faktor yang telah disebutkan sebelumnya belum sepenuhnya mampu menjamin tercapainya prestasi yang optimal. Dengan kata lain, masih dibutuhkan unsur pendukung lainnya, seperti program pelatihan yang dirancang secara sistematis, terukur, terencana, dan dilakukan secara berkelanjutan. Prestasi tertinggi yang menjadi harapan banyak pihak hanya dapat diraih jika didukung oleh perhatian serius, terutama terhadap aspek fisik, di samping faktor psikologis yang juga tak kalah pentingnya.

Di Indonesia, masyarakat memiliki beragam pilihan cabang olahraga yang dapat dijadikan sarana untuk meraih prestasi, salah satunya adalah seni beladiri.

Olahraga beladiri adalah salah satu jenis olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin. Seni bela diri adalah kombinasi gerakan tubuh manusia, seperti gerakan kaki dan tangan yang tersusun secara sistematis. Selain digunakan untuk melindungi diri dalam menghadapi suatu situasi pertarungan, seni bela diri juga memiliki fungsi lain yang berguna bagi tubuh manusia, seperti melatih dan membangun ketahanan fisik, mental, emosi, dan spiritual (Moore et al., 2020). Seni bela diri pada dasarnya memiliki prinsip yang sama, yakni untuk melindungi diri dan bukan untuk memulai suatu pertarungan ataupun untuk melukai orang. Terdapat banyak sekali seni bela diri di dunia dan hampir bangsa di dunia memiliki seni bela diri masing-masing dengan gaya yang berbeda-beda. Di antara berbagai jenis beladiri, karate menjadi salah satu yang cukup populer, baik di tingkat nasional maupun internasional. Karate dikenal sebagai ilmu beladiri yang mengandalkan kekuatan tangan kosong tanpa menggunakan senjata. Namun, karate bukan sekadar keterampilan dalam teknik bertarung, melainkan mencerminkan filosofi hidup yang mendalam. Karate itu seni olahraga beladiri yang hanya menggunakan tangan kosong, tendangan, tangkisan dan bantingan yang bertujuan untuk meningkatkan disiplin dengan menerapkan nilai-nilai filosofis yang positif serta menjunjung tinggi nilai etika serta kedewasaan mental (Yogi Parta , 2022). Inti dari latihan karate adalah membantu individu dalam mengenali serta mengembangkan potensi diri secara menyeluruh. Praktisi dari olahraga ini disebut sebagai karateka. Karate termasuk dalam kategori olahraga *full-body contact*, yang memiliki risiko cedera tinggi akibat benturan atau kontak langsung dengan lawan. Oleh karena itu, kesiapan dan kekuatan fisik para atlet perlu mendapatkan perhatian serius melalui latihan intensif demi

meminimalkan risiko cedera saat berlatih maupun bertanding. Karate adalah seni bela diri yang menekankan teknik pukulan, tendangan dan pertahanan diri. Salah satu teknik dasar yang penting adalah *gyaku tsuki* (pukulan lurus).

Setiap cabang olahraga menuntut kondisi fisik yang prima sebagai salah satu faktor pendukung utama dalam menghadapi pertandingan. Dengan kondisi fisik yang baik, seorang atlet dapat menghindari kelelahan berlebihan serta meminimalisir risiko cedera serius. Penguasaan terhadap teknik, strategi, dan kesiapan mental tidak akan memberikan hasil maksimal tanpa diimbangi dengan latihan fisik yang memadai. Sebaliknya, apabila keempat komponen tersebut seperti fisik, teknik, taktik, dan mental dilatih dan dikuasai secara seimbang, maka tujuan latihan akan lebih mudah tercapai secara optimal.

Menurut (Hidayat, 2011) Komponen biomotor dasar yang wajib dimiliki oleh seorang atlet meliputi unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, serta kelenturan. Selain itu, terdapat pula komponen turunan yang merupakan hasil kombinasi dari beberapa elemen dasar tersebut. Sebagai contoh, power atau daya ledak merupakan hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, sedangkan kelincahan merupakan gabungan antara kecepatan dan koordinasi. Di antara berbagai unsur kondisi fisik tersebut, daya ledak menjadi salah satu kemampuan utama yang perlu dimiliki dan dilatih secara khusus oleh seorang atlet karate. (Azis, 2019) Power didefinisikan sebagai "kemampuan sekelompok otot atau otot tunggal untuk melawan beban atau tahanan dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang terkoordinasi." Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa power pada dasarnya merupakan kemampuan individu untuk menghasilkan kekuatan

dengan maksimal dalam waktu yang sangat singkat, disertai dengan kecepatan yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan serta hasil wawancara dengan kepala pelatih karate di Dojo Lemkari Batur yang dilakukan secara pertemuan disaat sesi pelaksanaan latihan untuk persiapan mengikuti sebuah kejuaraan, para pelatih sering kali menghadapi sebuah permasalahan untuk menangani para karateka dalam persiapan untuk mengikuti sebuah kejuaraan. Para pelatih mengalami permasalahan dimana belum terlihat secara jelas peningkatan salah satu komponen fisik seperti kecepatan melontarkan sebuah pukulan. Dimana dalam cabang olahraga karate sangatlah dibutuhkan karena pukulan adalah komponen penting yang harus dimiliki dan harus dikuasai oleh karateka. Banyak model latihan yang meningkatkan daya ledak otot lengan dapat meningkatkan aspek kecepatan yang dibahas di atas. Salah satunya menggunakan *resistance band* atau karet pegas. Berkaitan dengan permasalahan tersebut, peneliti ingin memberikan latihan yang mengarah langsung ke kemampuan pukulan dengan menggunakan suatu beban yaitu dengan latihan *resistance band*. Dengan adanya suatu program dan juga pemilihan strategi latihan yang sesuai dan tepat, niscaya tujuan dari latihan akan tercapai karena strategi yang tidak tepat tentu akan mengganggu pencapaian tujuan yang diinginkan (Semarayasa, 2014). *Resistance Band* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah. Layaknya *dumbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling

nyaman digunakan. Hal ini, sesuai terlihat dengan hasil kejuaraan belakangan ini yang pernah diikuti oleh Dojo Lemkari Batur dengan perolehan prestasi yang dicapai, sebagai berikut :

Tabel 1. 1 5 Data Kejuaraan yang pernah diikuti Dojo Lemkari Batur

Nama Kejuaraan	Perolehan Medali		
	I	II	III
Porjar Karate Provinsi Bali 2025	5	3	12
Selangor Shukaido Karate Open Cup	5	2	3
Karate Open Tournament 2024 Piala Panglima TNI	4	3	6
Badung Open Karate Internasional Championship II 2023	5	13	7
Pertandingan National & Festival Karate Championship “Bupati Cup 3” Lombok Tengah	9	7	7

(Sumber : Panitia Pelaksanaan Kejuaraan)

Perolehan medali berdasarkan Tabel di atas masih belum mendapatkan hasil perkembangan yang baik dan tidak sesuai dengan target yang ditentukan. Dari hasil wawancara dengan kepala pelatih yang disebutkan diatas dan hasil data Tabel bahwa kondisi fisik karateka harus ditingkatkan baik dari awal maupun pada pelaksanaan disaat di lapangan, kendala yang dilihat di dalam pertandingan mengenai teknik yang dilakukan masih sangat kurang seperti menggunakan teknik dan kecepatan yang kurang maksimal, dan para pelatih juga menyampaikan jika model didalam pelatihan masih menggunakan model konvensional atau pengalaman dalam pribadi para pelatih selama menjadi atlet. Para pelatih sangat membutuhkan informasi atau kebutuhan yang diinginkan dalam perkembangan pola dan bentuk pelatihan setiap masing- masing teknik dari segi perkembangan fisik atlet dari persiapan awal pelatihan sampai pada pelaksanaan kejuaraan atau pertandingan berlangsung. Jika masalah yang ditemukan oleh para pelatih terus dibiarkan dengan tidak ada perkembangan model pelatihan yang baik dan benar

tentunya akan berdampak terhadap kondisi fisik khususnya kecepatan pukulan atlet yang nantinya akan berdampak negatif terhadap prestasi yang akan dicapai.

Bertitik tolak dari latar belakang dan melihat permasalahan yang ada, terkait dengan kemampuan seorang karateka dalam melontarkan pukulan masih belum memiliki kecepatan yang begitu bagus, maka penulis merasa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, peneliti termotivasi melakukan penelitian sesuai dengan identifikasi masalah dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur. Masalah yang ditemukan oleh peneliti, diantaranya sebagai berikut :

1. Kemampuan seorang karateka dalam melontarkan pukulan masih belum memiliki kecepatan yang bagus.
2. Belum pernah diberikan latihan *resistance band* pada saat latihan, hanya terfokus pada latihan dasar.
3. Bentuk latihan yang masih konvensional dan kurang bervariasi dapat menyebabkan atlet merasa bosan dan jenuh.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas kemungkinan akan timbul permasalahan yang begitu banyak, untuk itu sangatlah penting peneliti harus menentukan pembatasan masalah. Maka dilakukan pembatasan masalah yaitu “Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur”. Peneliti hanya mengambil satu dari tehnik pukulan dalam karate yaitu pukulan Gyaku-Tsuki.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan diatas, maka perumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah Apakah ada Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sebagai yang dibahas dalam rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dipenuhi dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji lebih lanjut mengenai Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur.

### **1.6 Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan banyak manfaat. Penelitian ini terdapat dua manfaat diantaranya manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Manfaat tersebut diantaranya sebagai berikut :

## 1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga karate melalui latihan *Resistance Band*.

## 2. Manfaat Secara Praktis

### a. Bagi Atlet Karate

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet karate dalam meningkatkan kecepatan pukulan melalui program pelatihan menggunakan metode latihan *Resistance Band* serta metode latihan lainnya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperkuat otot-otot spesifik yang terlibat dalam gerakan pukulan.

### b. Bagi Pembina atau Pelatih karate

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan bagi pelatih atau pembina dalam memahami metode latihan berbasis *Resistance Band* untuk mempercepat peningkatan kecepatan pukulan atlet. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk membantu pengembangan program latihan yang lebih bervariasi dengan memanfaatkan *Resistance Band*.

### c. Bagi Peneliti

Bagi penelitian, penelitian ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dan pengalaman berharga bagi peneliti, karena peneliti terlibat langsung dalam merancang perencanaan, penerapan, serta penyusunan model latihan, khususnya dalam menggunakan metode latihan dengan *Resistance Band* untuk atlet karate.

d. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan serta kontribusi pemikiran bagi mahasiswa, sehingga dapat membantu memberikan informasi dan memperluas pengetahuan baru, khususnya bagi mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha mengenai pengaruh latihan Resistance Band terhadap pukulan dalam cabang olahraga karate. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar teori untuk penelitian lebih lanjut, terutama yang memiliki topik serupa.

