

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri seseorang atau bisa disebut sebagai cara seseorang untuk mempertahankan diri dari segala sesuatu yang dirasa mengancam keselamatan diri seseorang. Dengan perkembangan zaman, bela diri sendiri berkembang menjadi sebuah aktivitas yang dapat menyehatkan tubuh yaitu bela diri yang disajikan dalam bentuk olahraga, dan salah satunya adalah bela diri karate. Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang yang pertama kali diperkenalkan di Okinawa, Karate pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China" Pada saat karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi "Karate" (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1963 yang dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang, mahasiswa tersebut antara lain Baud AD Adikusumo, Muchtar dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Merekalah yang pertama memperkenalkan Karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia kemudian membentuk wadah yang diberi nama FORKI (Federasi Karate-do Indonesia). Di Indonesia sendiri Karate sudah memberikan banyak prestasi mulai dari tingkat kabupaten, provinsi, nasional hingga internasional. Prestasi ini kemudian menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu tempat latihan (Dojo) untuk menghasilkan prestasi sebab prestasi berolahraga yang baik hendak meningkatkan citra bangsa di dunia internasional (Syahrial, 2020).

Untuk mencapai prestasi yang diinginkan ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan sebagai bentuk terealisasinya atlet dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan diantaranya meliputi teknik, taktik, mental, status gizi dan kondisi fisik. Salah satu yang berperan penting dalam prestasi atlet adalah

kondisi fisik, komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular explosive power*), kelincuhan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*) (Kamsyah, 2015).

Power otot tungkai memiliki peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet karate, Tungkai sendiri memiliki kekuatan yang menurut kebutuhannya dapat dibedakan menjadi kekuatan maksimal (*maximal strength*), kekuatan daya ledak (*explosive power*), dan kekuatan daya tahan (*power endurance*). Latihan *Athletic Basic Coordination* (ABC *Running*) menjadi salah satu tahapan dasar yang penting untuk membangun koordinasi gerak dasar, program latihan ABC *Running* bisa diartikan sebagai permulaan dari rangkaian huruf *alfabetis*, seperti *acceleration balance coordination*, *athletic basic coordination*, atau *agility balance coordination*. Latihan ABC *Running* sangat penting sebagai pemanasan badan, yang mempengaruhi kesiapan otot cepat, hal ini mempengaruhi suhu badan dan kontraksi otot terutama otot tungkai. Dengan demikian salah satu program latihan yang dapat meningkatkan prestasi adalah latihan ABC *Running* (Qurrohman et al., 2023).

Berikut beberapa referensi penelitian tentang pengaruh latihan ABC *Running* terhadap power otot tungkai, diantaranya adalah (Utomo et al., 2021) Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t (paired sample t-test) pada taraf signifikansi kurang dari $<0,05$. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: 1. Untuk kelompok *treatment* Berdasarkan hasil uji paired t test didapatkan sig sebesar 0,000 Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka jika menggunakan metode latihan ABC *Running* dapat berpengaruh pada power otot tungkai. 2. Berdasarkan hasil uji paired t test nilai sig yang didapatkan adalah 0,343. maka dapat dikatakan apabila tidak menggunakan metode ABC *Running* tidak berpengaruh, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan ABC *Running* berpengaruh pada power otot tungkai.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wardianto et al., 2018) dari penelitian ini terdapat hasil lompat, karena terdapat perubahan yang begitu signifikan

dari pretest dikategorikan cukup menjadi posttest menjadi sedang. Terbukti pada kemampuan rata-rata pretest adalah 38,17, sedangkan pada posttest adalah 42,92 (meningkat 4,75). Dipersentasekan menggunakan rumus berdasarkan perhitungan peningkatan hasil lompatan maka hasil yang diperoleh sebesar 12,44%. Keadaan seperti ini dapat diterima dan terbukti latihan ABC *Running* terdapat pengaruh pada power otot tungkai untuk menunjang prestasi atlet.

Penelitian yang dilakukan oleh (Aristiyanto. et al., 2021) Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ABC *Running* terhadap keterampilan atlet pelajar Kabupaten Semarang. Hasil uji t diperoleh $t_{hitung} = 8,134 >$ dari $t_{tabel} = 2,101$ dengan signifikansi nilai $P = (0.000) < \alpha (0.05)$, maka terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan atlet pelajar Kabupaten Semarang. presentase peningkatan sebesar 15,61%.

INKANAS merupakan singkatan dari (Institut Karate-do Nasional), yang merupakan perguruan karate terbesar di Indonesia. dan salah satunya di INKANAS Jepara yang sudah menyalurkan banyak atlet berprestasi dalam tingkat kabupaten, provinsi, nasional, hingga internasional mulai dari usia dini atau masih duduk di bangku sekolah dasar hingga usia dewasa. *Club* Inkanas di Jepara yang paling banyak menyumbangkan prestasi adalah *Club* CKS (Cemara Karate *School*), terbukti dari prestasi yang diberikan pada tahun 2022 Inkanas CKS Jepara memberikan prestasi Juara 1 POPDA Tingkat Provinsi kategori Kumite kelas under 61 kg putra, dan Juara 1 Kejuaraan Internasional Malaysia *Open* kategori Kumite under 61 kg. Tahun 2023 Juara 1 POPDA Tingkat Provinsi kategori Kumite kelas under 61 kg putra, Juara 3 POPDA Tingkat Provinsi kategori kumite under 50 kg putra, Juara 2 POPDA Tingkat Provinsi kategori under 45 kg putri. Hingga Juara Umum 2 Kejuaraan Kapolda Cup dan para atlet Inkanas CKS Jepara meraih *Best of the Best* atlet dari kategori Cadet putra, Junior putra putri, dan Senior putra. Hal ini membuktikan bahwa dari sekian prestasi yang telah di raih tidak terlepas dari program latihan yang sedemikian rupa di persiapkan oleh pelatih agar

tercapainya prestasi bagi atlet, tetapi dalam capaian tersebut ada beberapa hal yang masih menjadi kendala bagi pelatih yaitu masih terbatas dalam memberikan program latihan dengan metode sederhana yang mempunyai dampak signifikan terhadap otot power tungkai. Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan alasan yaitu belum pernah dilakukannya penelitian mengenai pengaruh latihan ABC *Running* terhadap *power* otot tungkai atlet karate inkanas di Kabupaten Jepara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan dapat dirumuskan sebagai berikut Apakah ada pengaruh latihan ABC *Running* terhadap otot tungkai atlet karate di Inkanas Kabupaten Jepara ?

C. Tujuan Penelitian

1. Umum :

Untuk mengetahui ada pengaruh antara latihan ABC *Running* terhadap power otot tungkai atlet karate Inkanas Kabupaten Jepara

2. Khusus :

- a. Untuk mengetahui gambaran kemampuan latihan ABC *Running* atlet karate Inkanas Kabupaten Jepara
- b. Untuk mengetahui gambaran kondisi power otot tungkai atlet karate Inkanas Kabupaten Jepara
- c. Untuk mengkaji pengaruh latihan ABC *Running* terhadap power otot tungkai atlet karate Inkanas Kabupaten Jepara

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah untuk menambah ilmu dan pengembangan ilmu pengetahuan bagi siapapun yang membacanya, manfaat teoritis juga memiliki makna luas yang berarti hasil dari penelitian ini dapat dinikmati oleh siapapun. Sehingga manfaat teoritis ini

dapat mengembangkan ilmu yang diteliti dari segi teoritis. Teori yang digunakan tentunya berdasarkan peneliti serta fakta-fakta yang ada sesuai dengan kondisi penelitian seperti yang sudah dilakukan oleh peneliti.

2. Secara Praktis

Dalam menjelaskan manfaat penelitian ini peneliti menjelaskan secara praktis kepada pembaca agar lebih jelas dan mudah dimengerti oleh siapapun. Secara praktis manfaat penelitian ini sebagai berikut :

a. Bagi Atlet

Tentunya penelitian ini memiliki sasaran utama yaitu atlet putra putri cabang olahraga karate Inkanas di Kabupaten Jepara untuk mengetahui kemampuan atlet dalam latihan *ABC Running* dan mengetahui power otot tungkai. Serta penelitian ini menjadikan catatan khusus untuk meningkatkan power otot tungkai atlet Inkanas di Kabupaten Jepara, serta penelitian ini menjadikan suatu bentuk motivasi atau pacuan untuk para atlet agar lebih berkembang lagi.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini merupakan masukan untuk mengetahui kemampuan atlet dalam latihan *ABC Running* dan mengetahui power otot tungkai, dengan adanya masukan yang berkaitan dengan metode latihan *ABC Running* dan latihan kekuatan power otot tungkai. Kemudian penelitian ini memiliki manfaat dan masukan bagi para pelatih untuk dapat bertindak lebih tegas dan adil untuk memilih atletnya yang memang benar-benar memiliki kemampuan untuk melakukan teknik-teknik dalam cabang olahraga karate. Serta penelitian ini memiliki manfaat sebagai masukan bagi pelatih untuk dapat melahirkan prestasi para atlet khususnya pada cabang olahraga karate Inkanas di Kabupaten Jepara yang lebih baik dari sebelumnya

c. Bagi Kabupaten

Penelitian ini sebagai bukti kritikan serta saran kepada daerah bahwa para atlet daerahnya ingin lebih diperhatikan agar dapat meningkatkan kualitas mereka seperti kondisi fisik maupun teknik-

teknik dalam cabang olahraga karate. Serta besar juga harapan para atlet agar lebih diperhatikan oleh daerah untuk menunjang fasilitas latihan. Tidak hanya untuk memfasilitasi sarana dan prasarana tempat berlatih, namun juga diperhatiakn dalam segi imbalan yang memang hak para atlet untuk mendapatkannya.