BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, atau sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Uraian tersebut senada dengan apa yang disampaikan oleh Adolf Ogi penasehat khusus Sekretaris Jenderal Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) di buku Mutohir yang berjudul Berkarakter dengan Berolahraga, 2011 : 1 bahwa *"Sport teaches life skill-sport remains the best school of life".* Jadi olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani dan rekreasi saja namun melalui olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan, serta mengangkat martabat bangsa Indonesia melalui event-event baik di tingkat Nasional maupun Internasional.

Salah satu olahraga yang cukup berprestasi khususnya olahraga beladiri adalah karate. Dalam karate dibedakan menjadi dua kategori yaitu kata dan kumite. Kata adalah rangkaian teknik gerakan dasar dalam pertarungan dengan lawan imajiner yang mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan, dan keindahan juga memerlukan kondisi fisik yang baik pula. Sedangkan kumite adalah pertarungan antara dua orang yang saling menampilkan teknik-teknik terbaik dan tetap dalam aturan yang sangat ketat. Karate mengandung unsur pembinaan paling lengkap dari jenis olahraga manapun. Disana akan dibina dan diajarkan untuk dapat menyalurkan tenaganya dalam kegiatan-kegiatan yang positif, aman, dan proporsional. Memang didalam Karate diajarkan teknik-teknik berkelahi, tetapi hal itu hanyalah merupakan sarana dan ternyata adalah satu-satunya cara yang paling efektif untuk menunjukkan bahwa berkelahi itu sebenarnya brutal serta bisa menyebabkan luka dan masalah. Pelatihan karate yang berhasil (tidak putus di tengah jalan) akan memberikan kemampuan

untuk menyelesaikan semua persoalan dengan kepala dingin, tidak malah dengan kepalan tangan.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan pelatihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Pelatihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan teori materi dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana teratur sehingga tujuan pelatihan dapat tercapai pada waktunya (Sukadiyanto,2011). Jadi pelatihan adalah suatu proses perubahan untuk mengarah ke arah yang lebih baik lagi. Agar mendapatkan hasil prestasi yang maksimal dan sesuai dengan harapan yang diinginkan dapat dicapai. Setiap cabang olahraga memiliki sistem, strategi, dan metode pelatihan fisik yang berbeda untuk mencapai dan meningkatkan fisik dan prestasi olahraga. Perbedaan pelatihan fisik ini dapat dilihat dari perbedaaan gerakan-gerakan pada setiap cabang olahraga. Pada olahraga karate, kebutuhan sebenarnya dominan pada kelincahan. Oleh karena itu karate membutuhkan gerak yang labil (terutama ketika menyerang) ternyata kaki berperan penting mendukung serangan yang dilakukan tangan.

Teknik dasar karate harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu pada saat pertandingan. Karena teknik dasar karate yaitu kuda-kuda, pukulan, tendangan dan tangkisan. Dalam karate merupakan unsur yang menentukan menangkalahnya suatu pertandingan disamping faktor kondisi fisik, teknik dan mental maka diantaranya adalah teknik dasar yang harus di kuasai. Cara atau metode pelatihan yang dapat digunakan, faktor yang mempunyai pengaruh terhadap kelincahan salah satunya adalah pelatihan *ladder drills*. Sehubungan dengan hal itu, peneliti ingin memperoleh data secara empiris tentang pengaruh pelatihan *ladder drillss* terhadap kelincahan.

Perlu disadari bahwa untuk memperoleh suatu kemampuan maksimal atlet harus memperoleh pelatihan secara berkelanjutan bertujuan tidak hanya pelatihan dalam waktu yang singkat akan tetapi melakukan pelatihan yang bertahap dan dengan tahapan yang benar. Dalam beberapa tahun terakhir ini telah berkembang model

pelatihan kelincahan atau kecepatan yang alat nya menyerupai tangga yang dinamakan *ladder drills*, *ladder drills* yaitu suatu bentuk pelatihan *ladder* yang sangat di butuhkan untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan dan kordinasi untuk atlet, di samping itu *ladder drills* kelincahan ini sangat populer untuk pelatih mencari cara pelatihan meningkatkan kecepatan, kordinasi, keseimbangan dan kelincahan pada atlet. Pelatihan *Ladder Drills* yang nantinya sangat membantu mereka melakukan serangan yang mengarah ke sasaran yang tepat dan cepat. *Ladder Drills* atau tangga pelatihan adalah suatu bentuk pelatihan melompat menggunakan satu kaki atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di tanah atau dilantai. Ada berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui pelatihan tangga yang diletakkan ditanah atau dilantai, di mana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. (http://repostory.upi.edi/14430/).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis akan bekerja sama dengan atlet Perguruan KKNSI Di Sidoarjo untuk melaksanakan penelitian. Mengingat pentingnya unsur kemampuan kelincahan dalam karate, maka perlu diteliti tentang pelatihan *Ladder Drillss* dan dampaknya terhadap kelincahan dalam karate. Untuk itu peneliti ini membuat judul Pengaruh Pelatihan *Ladder Drillss Lateral In And Out* dan *X-Over Zig-Zag* terhadap peningkatan kelincahan Atlet Cabang Olahraga Karate Perguruan KKNSI Di Sidoarjo.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitian, maka disini akan dijelaskan bahwa pada penelitian ini, peneliti hanya membahas tentang Pengaruh Pelatihan *Ladder Drills Lateral In And Out* dan *X-Over Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Cabang Olahraga Karate Perguruan KKNSI Di Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

"Adakah pengaruh pelatihan *Ladder Drills Lateral In And Out* dan *X-Over Zig-Zag* terhadap peningkatan kelincahan atlet dalam cabang olahraga karate perguruan KKNSI di Sidoarjo?"

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *ladder drills lateral in and out* dan *x-over zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan atlet cabang olahraga karate perguruan KKNSI di Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan *ladder drills lateral in and out* dan x-*over zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan atlet cabang olahraga karate perguruan KKNSI di Sidoarjo.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan bagi perkembangan serta kemajuan pada dunia Olahraga dan dunia Kepepelatihan itu sendiri. Serta memberikan manfaat bagi yang lain, yaitu:

1. Sebagai dasar ilmu yang bisa memberikan referensi ilmu dibidang keolahragan.
2. Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperjelas informasi tentang pengaruh pelatihan *ladder drills* terhadap kelincahan atlet dalam cabang olahraga Karate
3. Sebagai bahan panduan untuk memperbaiki pembinaan cabang olahraga Karate
4. Sebagai bahan studi banding hasil analisis pengukuran dengan peneliti-peneliti terdahulu yang sejenis.
5. Dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan aktifitas melatih