

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005). Olahraga akan meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang memadai, hal ini dapat dicapai melalui pendidikan jasmani pada masyarakat sejak dini. Menjadikan lembaga pendidikan sebagai pusat pengembangan, dan di bawah koordinasi olahraga dan masyarakat, penguatan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga secara sistematis dan menyeluruh merupakan sarana untuk mencapai prestasi membanggakan di tingkat internasional. Pasal 17 Bab 6 “UU Sistem Keolahragaan Nasional” mengatur bahwa ruang lingkup kegiatan olahraga meliputi: kegiatan olahraga pendidikan, kegiatan olahraga prestasi, dan kegiatan olahraga hiburan.

Olahraga bukan sekedar untuk mengisi waktu luang atau hanya memanfaatkan fasilitas yang ada, tapi tidak hanya itu saja, seperti. M. Sajoto (1988: 10) menyatakan ada 4 unsur tujuan manusia kegiatan olahraga yang sekarang dilakukan yaitu: a) olahraga rekreasi, b) Tujuan pendidikan, c) mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu, d) mencapai Sarana atau prestasi tertentu. Perkembangan masyarakat Indonesia seperti kegiatan olahraga antara lain bulutangkis, tenis meja, futsal, Seni bela diri Melayu, Taekwondo, Judo, Muay Thai, dll. salah satunya adalah Karate. Karate salah satu cabang olahraga yang

digemari masyarakat di Indonesia terutama di Aceh lebih tepatnya di Kota Banda Aceh. Karate di kota Banda Aceh perkembangannya sangat pesat terbukti banyaknya kejuaraan-kejuaraan daerah maupun nasional yang sering di laksanakan seperti: O2SN, POPDA, POMDA, PORA . Setelah peneliti melakukan pengamatan awal mengungkapkan olahraga karate cukup populer di Banda Aceh, terlihat dari banyaknya tempat latihan olahraga Seni bela diri karate atau Dojo.

Karate adalah Seni bela di yang berasal dari Jepang Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". waktu karate masuk ke Jepang nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi tingginya, sehingga Sensci Gichin Funakoshi mengubah kanji okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi karate, (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang.

Olahraga karate adalah olahraga beladiri yang memaksimal seluruh gerak tubuh untuk melakukan pembelaan diri dari ancaman baik dalam bentuk hindaran dan melakukan serangan yang mematikan. Karate merupakan salah satu seni beladiri yang memanfaatkan tendangan, serangan menggunakan pukulan, dan pertahanan murni menggunakan tangan serta kaki tanpa alat. Karate ialah cabang olahraga yg telah masuk ke ranah pendidikan jasmani, hal itu terbukti dengan adanya kompetensi dasar yg mengharuskan peserta didik dapat mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri menggunakan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri. Karate pula ialah suatu cabang olahraga

prestasi yang pada pertandingan baik di area nasional maupun internasional. Karate pada Indonesia memiliki banyak penggemar, dapat dibuktikan dengan munculnya aneka macam organisasi karate berasal berbagai aliran yg diikuti oleh pendirinya masing-masing. Perkembangan karate saat ini bisa dibuktikan menggunakan banyaknya kejuaraan, mulai berasal SD, menengah, dan perguruan tinggi. Dalam menunjang itu semua olahraga karate memerlukan kondisi fisik yang baik. Ada beberapa macam kondisi fisik yang diperlukan adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, serta daya tahan tubuh yang baik.

Kondisi fisik adalah keadaan tubuh seseorang yang mampu memaksimalkan penggunaan dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan tubuh secara baik. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa motivasi kerja, semangat kerja, percaya diri, ketelitian dan sebagainya. Secara psikologis keadaan kondisi fisik yang baik dampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan sehari-hari kita dan juga terutama dalam olahraga. Seorang atlet akan menghasilkan prestasi yang bagus apabila memiliki kondisi fisik yang bagus dan tidak mengalami penurunan yang besar. Agar kondisi fisik atlet tetap terjaga maka atlet harus menjaga asupan yang di masukkan kedalam tubuh baik melalui makanan, maupun minuman serta istirahat yang cukup sehingga membuat atlet tidak mudah lelah dalam menjalani latihan maupun pertandingan yang dihadapi. Selain itu peranan seorang pelatih jugak sangat berpengaruh terhadap keadaan kondisi fisik atlet olahraga beladiri karate ini.

Dengan akan di selenggarakan pertandingan FORKI yang dilaksanakan pada Januari 2024 menjadi momentum penting dalam mengevaluasi kondisi fisik atlet karate, mengingat persiapan intensif yang dilakukan dalam menghadapi kompetisi.

Dari uraian di atas, maka penulis menilai bahwa tingkat kondisi fisik atlet karate usia 17-19 tahun di dojo banda raya memiliki tingkat yang kurang bagus. Maka penulis tertarik meneliti dengan judul “Tingkat Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Usia 17-19 Tahun di Dojo Banda Raya Kota Banda Aceh”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum teridentifikasi tingkat kondisi fisik pada atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya kota Banda Aceh.
2. Lemahnya motivasi latihan untuk menunjang kondisi fisik pada atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya kota Banda Aceh.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini hanya membatasi permasalahan pada atlet karate putra usia 17-19 tahun serta agar fokus dalam penelitian kondisi fisik pada atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya kota Banda Aceh yang meliputi 1. Kekutan 2. Power 3. Kecepatan 4. Daya Tahan 5. Kelincahan dan 6. Kelentukan.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Tingkat kondisi fisik pada atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya kota Banda Aceh.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Senada dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kondisi fisik pada atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya kota Banda Aceh

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet karate usia 17-19 tahun di dojo Banda Raya kota Banda Aceh
2. Dapat memberikan sumbangan bagi pembaca serta menambah referensi bagi peneliti dalam cabang olahraga beladiri karate
3. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi bagi atlet maupun pelatih karate dan klarifikasi kemampuan fisik yang dimiliki, sehingga dapat memaksimalkan prestasi.