

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam cabang olahraga bela diri karate ada dua jenis komponen yang sering dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut Abdul Wahid (2006: 75) bahwa “kata sebagai rangkaian beberapa *kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu kedalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, artinya filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapan”.

Lebih lanjut dikatakan Abdul Wahid (2006: 75) ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah kata: (a) Tenaga, dicapai dengan pemahaman yang mendalam tentang *kihon* secara utuh yang diproses secara sempurna dengan bantuan pernapasan yang benar agar dapat menghasilkan sebuah keluaran/output tenaga yang semaksimal mungkin (b) Irama, dicapai dengan menguasai secara total pengaturan kecepatan dan kelambatan (tempo) pergerakan dalam sebuah Kata yang bersumber pada Embusen (garis arah baku dari pergerakan dari sebuah Kata). (c) Keindahan, dicapai lewat peneguhan diri akan dua spirit yang wajib diketahui yaitu spirit dalam dan luar.

Sedangkan kumite menurut Abdul Wahit (2006: 83) adalah “berarti tangan-tangan yang bersilangan/beradu. Dalam pemahaman karate-do murni yang berlandaskan *zen*, ia tidak sanggup sebagai bentuk pertarungan, namun didefinisikan secara jauh sebagai sebuah bentuk latihan dimana dua orang yang sedang berhadapan dalam sebuah arena berusaha secara keras dan sportif untuk

saling menunjukkan teknik terbaik kepada lawannya dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan prestasi”. Seperti yang dikatakan Harsono (1988: 153) “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Menurut Harsono (1993: 1) bahwa “kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan *power*”. Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak boleh disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik karakter sendiri. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Peneliti mencoba melakukan pengamatan dengan pelatih dan atlet Club Binaan Dispora Medan. Setelah melakukan pengamatan selama beberapa hari peneliti menemukan adanya beberapa masalah dalam melakukan tendangan *Maegeri Chudan*. Karena dari hasil pengamatan peneliti ditemukannya gerakan yang masih lambat pada saat atlet melakukan tendangan *maegeri chudan*. Dari

mulai mengangkat kaki tendang, lecutan yang dihasilkan kaki tendang dan putaran kaki yang menjadi tumpuan berat badan pada saat melakukan tendangan. Kurangnya beberapa gerakan tersebut dapat mempengaruhi hasil dan kecepatan tendangan yang dihasilkan. Ini bisa disebabkan karena lemahnya *power* otot tungkai sehingga berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* yang dihasilkan. Lemahnya kekuatan *power* otot tungkai atlet karate bisa disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang diberikan terutama latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Menurut Suharto (1996: 96) bahwa “untuk mengukur *power* otot tungkai maka digunakan tes *vertical jump*” maka penulis melakukan tes pendahuluan *vertical jump*. Seperti yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1.1 Data Test Awal *Power* Otot Tungkai Atlet Karate Putera

No	Nama	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	Raihan (cm)	Tinggi Lompatan			Hasil (cm)	<i>Power</i> (kg m/s)	Kategori
					I	II	III			
1	Toni S. Rambe	168	65	210	258	262	262	52	103,73	K
2	Alpanto Saragih	174	68	228	283	279	284	56	112,64	K
3	Ferdinan Hutapea	173	61	220	285	288	286	68	111,35	K
4	Yosua Siahaan	172	51	219	265	265	264	46	76,56	KS
5	M. Rama Yegi	167	69	215	253	253	255	40	96,60	K
6	Steven A.Sihombing	173	50	225	275	273	263	50	78,26	KS
7	Yohannes Afandi	169	65	212	259	258	256	47	98,64	K
8	Bintang Siagian	173	60	220	270	274	277	57	100,27	K
9	Adino Medianto	175	52	221	278	277	278	57	86,90	K
10	Aric Jacri	173	60	220	274	273	276	56	99,39	K
11	Jeremi Manuel	161	50	210	265	265	264	55	82,08	K
12	Ricky M. Aritonang	169	65	216	265	264	261	49	100,72	K

Tabel 1.2. Norma Tes *power* otot tungkai

>180	Baik Sekali
150-179	Baik
120-149	Sedang
90-119	Kurang
<90	Kurang Sekali

Sumber : Sajoto 1988:94

Rumus untuk mengetahui *power* otot tungkai digunakan dengan rumus Nomogram Lewis

Rumus :

$$P = \sqrt{4,9 (\text{weight}) \sqrt{D''}}$$

Keterangan :

$P = \sqrt{4,9}$ = Rumus ketetapan

Weight = Berat badan

$\sqrt{D''}$ = Tinggi lompatan

1. Hasil lompatan yang tertinggi dikurang raihan
2. Hasil dari tinggi lompatan yang tertinggi dikurang raihan dibagi 100
3. Dari hasil tinggi lompatan yang tertinggi dikurang raihan dibagi 100
lalu diakarkan
4. Hasil dari 1,2,dan 3 dikalikan keseluruhannya
5. Hasil kg m/second

Sumber buku dari pengukuran dan evaluasi untuk guru pendidikan jasmani,

Don R.Krikendal, Joseph J Gruger, Robert E.Johnson (Tahun 1997 : 242)

Untuk menjadi atlet karate yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam melakukan teknik tendangan karate seperti teknik tendangan *maegeri chudan* harus dibutuhkan otot tungkai yang baik agar tendangan yang dihasilkan sempurna atau seperti yang diinginkan.

Dari sekian banyak bentuk latihan *plyometrics* yang ada tetapi dalam penelitian ini bentuk latihan yang digunakan adalah *knee tuck jump* dan latihan *Split jump*. Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.

Tabel 1.3 Tes hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* putra karateka Club Binaan Dispora Medan Medan

NO	NAMA	PERCOBAAN			WAKTU	KETERANGAN
		I	II	III		
1	Toni Shaputra Rambe	10	9	11	10 detik	KURANG
2	Alpanto Saragih	9	9	10	10 detik	KURANG
3	Ferdinan Hutapea	9	10	9	10 detik	KURANG
4	Yosua Siahaan	10	10	11	10 detik	KURANG
5	M. Ramayegi	10	10	10	10 detik	KURANG
6	Steven Alexander sihombing	10	9	10	10 detik	KURANG
7	Yohanes Arfandi	10	10	11	10 detik	KURANG
8	Bintang Siagian	9	10	9	10 detik	KURANG
9	Adino Mediatno	9	9	10	10 detik	KURANG
10	Aric Jakri	9	11	10	10 detik	KURANG
11	Jeremi Manuel	10	11	12	10 detik	KURANG
12	Ricky Mahendra Aritonang	10	9	11	10 detik	KURANG

Tabel 1.4 Norma kecepatan tendangan *maegeri chudan*

Kategori	Puteri	Putera
Baik Sekali	>23	>25
Baik	19-22	20-24
Cukup	14-18	15-19
Kurang	8-13	10-14
Kurang Sekali	<7	<9

Sumber : Simbolon, 2013: 126

Data tersebut diatas merupakan hasil Persentase yang didapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan test tendangan *Maegeri Chudan*. Dari data tersebut dapat kita simpulkan bahwa rata-rata test hasil tendangan saat melakukan tendangan *Maegeri Chudan* karateka Club Binaan Dispora Medan Medan tersebut sangat rendah. Berdasarkan Pernyataan yang sudah disebutkan sebelumnya peneliti ingin membuktikan pengaruh Latihan *knee tuck jump* dengan Latihan *Split jump* Terhadap Peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* karateka Club Binaan Dispora Medan Medan?
2. Apakah latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai?
3. Apakah latihan *knee tuck jump* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* karateka Club Binaan Dispora Medan?
4. Apakah latihan *Split jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai?

5. Apakah latihan *Split jump* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* karateka Club Binaan Dispora Medan?
6. Dari hasil latihan *knee tuck jump* dan latihan *Split jump*, manakah yang dapat memberikan pengaruh lebih besar terhadap hasil *power* otot tungkai dan hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah pengaruh latihan *knee tuck jump* dengan latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan Medantahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan kerangka konsep dan identifikasi masalah, maka dirumuskan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang *signifikan* latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016?
2. Apakah ada pengaruh *signifikan* latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016?
3. Apakah pengaruh latihan latihan *knee tuck jump* lebih besar daripada latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016?

4. Apakah ada pengaruh yang *signifikan* latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016?
5. Apakah ada pengaruh yang *signifikan* latihan *Split jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016?
6. Apakah pengaruh latihan *knee tuck jump* lebih baik daripada latihan *Split jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu keolahragaan, dan meningkatkan serta mengembangkan kualitas pelatihan dalam memecahkan masalah-masalah dalam pelatihan untuk mencapai prestasi optimal.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.
2. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.
3. Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh latihan *knee tuck jump* dan latihan *Split jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.

4. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.
5. Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Split jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.
6. Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *knee tuck jump* dan latihan *Split jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Club Binaan Dispora Medan tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini kiranya dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan program latihan pembina prestasi khususnya dalam cabang olahraga karate tahun 2016.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *knee tuck jump* dan latihan *Split jump*.
3. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi para insan olahragawan dan para mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.