

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga semakin digemari semua lapisan masyarakat, bahkan olahraga telah menjadi salah satu kebutuhan hidup bagi manusia dalam mencapai kesehatan jasmani setiap individu berhak secara bebas memilih aktivitas cabang olahraga sesuai dengan minatnya, dan salah satu olahraga yang banyak diminati di dunia yaitu karate.

Karate jangan dipandang hanya sekedar suatu teknik untuk beladiri saja, karena pada hakekatnya karate memiliki makna jauh melebihi membela diri. Karate adalah suatu cara menjalankan hidup yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensinya, baik secara fisik.

Dalam olahraga karate, materi latihan atas 3 (tiga) kelompok yaitu :

1. *Kihon* (gerakan dasar) yang mencakup antara lain : a) *Dachi* (kuda-kuda) b) *Uke* (Tangkisan) c) *Tsuki* (pukulan) d) *Geri* (tendangan)
2. *Kumite* (pertarungan)
3. *Kata* (rangkaian gerakan dasar atau jurus)

Ketiga bentuk latihan inilah di terapkan kepada karate yang berlatih di Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan setiap sesi latihan ataupun pertemuan.

Dalam konteks ini, peneliti ini lebih menekankan sasarannya pada gerakan dasar yaitu *Geri* (tendangan). Karena selama peneliti mengamati di dojo tersebut dalam beberapa kali observasi, peneliti memperhatikan sudah banyak peningkatan gerakan dasar bentuknya yang baik. Namun suatu bentuk gerakan dasar pada tendangan belum bisa dikatakan suatu bentuk tendangan yang sempurna karena tidak mempunyai kecepatan pada tendangan, Hal ini terlihat pada saat karateka ataupun individu tersebut melakukan latihan *kumite* (pertarungan). Diamati, berkali-kali tendangan dilakukan peserta *kumite* (pertarungan) yang sedang latihan namun tidak memiliki kecepatan seperti yang diharapkan dan yang seharusnya.

Menurut Nakayama (1981:84) untuk melakukan tehnik tendangan ada beberapa faktor yang harus dipahami dan berlatih secara sistematis, yaitu :

1. Angkat lutut yang akan menendang setinggi mungkin dan sedekat mungkin dengan dada, dalam ini lutut bertekuk penuh kemudian pindahkan berat kaki ke pinggul. Penguasaan gerakan ini harus dengan cepat agar menghasilkan tendangan yang akurat dan tajam.
2. Lentingan, tekukan dan pengelurusan lutut ada 2 (dua) cara menendang yaitu : (1) menggunakan daya pegas lutut yang dilenting sepenuhnya, (2) dengan meluruskan kuat-kuat lutut kaki yang tertekuk, menyerupai gerakan menyodok pada tendangan melenting (setengah lutut diangkat) tempurung lutut menjadi pusat dan setengah lingkaran kecepatan.

3. Daya pegas pinggul pergelangan kaki, dilain pihak kekuatan kaki itu tidak cukup harus diperkuat dengan tenaga yang dihasilkan oleh daya pegas dari lutut.

Untuk melakukan tendangan *maegeri chudan* tersebut dibutuhkan *power* otot tungkai yang baik jadi dibutuhkan latihan yang baik yang dapat meningkatkan kualitas *power* otot tungkai.

Dalam beladiri karate, tendangan merupakan salah satu tehnik yang dominan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif dibandingkan dengan pukulan dan juga tendangan mempunyai nilai (*point*) yang lebih tinggi dibandingkan dengan pukulan. Tanpa adanya kecepatan tendangan, bentuk tendangan apapun itu tidak akan baik hasilnya, kurangnya kecepatan tendangan ini tampak jelas terlihat pada bentuk tendangan *maegeri chudan* yang dilakukan oleh para atlet karateka yang latihan di perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan ini dapat dikatakan kurang baik karena bentuk, sasaran dan kecepatan dari pengamatan peneliti sangatlah tidak maksimal dari apa yang di harapkan dan juga tidak sesuai dengan buku peraturan karate yang seharusnya memiliki kriteria *point*. Dari kurangnya kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka umur 14-16 tahun di Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan peneliti ingin mencoba mengatasi kecepatan tendangan atlet putra tersebut karena karateka umur 14-16 tahun adalah atlet yang sudah bisa ikut pertandingan dan harus mempunyai kecepatan tendangan dan *power* yang baik

Untuk mengatasi masalah diatas peneliti menawarkan dua bentuk latihan *Plyometrics* dengan latihan *Doble Leg Bound* menurut *James dan Foarentionos*

(1994 : 1), yaitu lompat dengan tolakan kedua kaki ke depan dan ke atas, melalui eksetensi punggung dan gerakan lengan yang mendorong ke depan, usahakan mencapai ketinggian dan jarak maksimum dengan posisi tubuh tegak, setelah mendarat dengan kedua kaki mengeper kembali ke posisi awal dan memulai lompatan berikutnya.

Latihan *Alternate Leg Bound* Menurut *James dan Foarentionos* (1994 : 1) mengatakan bahwa pelaksanaannya lompat dengan tolakan satu kaki ke depan dan ke atas (kiri atau kanan), melalui eksetensi punggung dan gerakan lengan yang mendorong ke depan, usahakan mencapai ketinggian dan jarak maksimum dengan posisi tubuh tegak, setelah mendarat dengan satu kaki mengeper, kembali ke posisi awal dan memulai lompatan berikutnya. Kedua latihan merupakan kontraksi otot yang sangat kuat dan menimbulkan ransangan yang cepat untuk meningkatkan kecepatan dan *power* otot tungkai

Isu penelitian adalah untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai dengan latihan *Double Leg Bound* dan *Alternate Leg Bound* yang mempunyai sasaran bagus terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun perguruan Kei Shin Kan dojo Medan Tuntungan.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka diperoleh gambaran tentang permasalahan yang di hadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut. Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dalam karate? Apakah latihan *Double Leg Bound* dan latihan dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam karate? Apakah latihan *Alternate Leg Bound* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dalam karate? Apakah latihan *Double Leg Bound* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dalam karate? Apakah latihan *Alternate Leg Bound* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dalam karate? Dari latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Alternate Leg Bound* manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam karate? Dari latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Alternate Leg Bound* manakah yang lebih besar pengaruhnya terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dalam karate.

## C. Pembatasan Masalah

Karena hasil yang diteliti dan teridentifikasi cukup luas, perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini peneliti membahas pada hal yang pokok saja guna mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu: Untuk mengetahui apakah ada perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* dan Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap *power* Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka putra umur 14-16 Tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015.

#### D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah dalam penelitian ini di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Alternate Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14-16 Tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?
5. Apakah ada pengaruh latihan *Alternate Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14 – 16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri*

*chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Alternate Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap *power* otot tungkai pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Double Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Alternate Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya dari latihan *Double Leg Bound* dan latihan *Alternate Leg Bound* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet putra umur 14-16 tahun Perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan Tahun 2015 ?

## F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi kemajuan suatu pembinaan prestasi pada cabang olahraga beladiri karate terutama pada pelatih, pembinaan olahraga, dan juga bermanfaat bagi guru olahraga. Adapun manfaatnya tersebut adalah sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyak masalah dalam peningkatan prestasi olahraga karate.
2. Untuk memperluas ilmu pengetahuan cabang olahraga khususnya karate bagi penulis, pelatih, pembinaan olahraga, serta atlet.
3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan atlet karate dalam rangka meningkatkan prestasi atlet karate khususnya atlet karate perguruan Kei Shin Kan Dojo Medan Tuntungan
4. Sebagai masukan bagi pelatih dalam upaya peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.
5. Bagi peneliti, untuk mengetahui apakah latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dan *power* otot tungkai atlet.
6. Bagi mahasiswa, sebagai bahan masukan bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian pada permasalahan yang sama.