

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk aktifitas jasmani yang dapat berguna bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga orang dapat merasakan senang dan dapat mengekspresikan dirinya. Banyak jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan setiap orang yaitu seperti senam, renang, *jogging*, bola voli, tenis, karate, dan lain sebagainya. Semua Kegiatan diatas dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, bahkan jika dilakukan dengan tekun dan serius bisa menjadi salah satu sumber mata pencaharian.

Menurut J.B Sujoto (1996 : 1) “karate adalah suatu cara menjalankan hidup yang tujuannya adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensinya, baik secara fisik maupun spritual”. Kalau segi spritual karate diabaikan, segi fisik tidak ada artinya. Untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya dalam cabang karate diperlukan latihan seluruh komponen kondisi fisik karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Menurut Sajoto (1998:57) mengemukakan bahwa “kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik dan kemampuan mental individu atlet”.

Cabang Olahraga beladiri yaitu *karate* untuk mencapai suatu prestasi dimulai dengan pembiasaan kondisi fisik, teknik taktik dan mental. Karate adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga beladiri, Karate merupakan ilmu

seni beladiri tangan kosong (kara=kosong, te=tangan). Jadi setiap gerakan serangan haruslah bisa mematikan dengan kecepatan dan kekuatan. Dasar-dasar karate terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Beberapa teknik dasar dalam karate yaitu: teknik pukulan tendangan dan tangkisan. Teknik dasar pukulan ada beberapa jenis yaitu: *chudan chuki, uraken, sotoken* dan sebagainya.

Dalam beladiri karate ada beberapa teknik dasar tendangan yaitu *keage*. Tendangan ini ditujukan kepada kepala atau dagu *chusoku* (telapak kaki bagian depan, *Maegeri* yaitu tendangan yang diarahkan ke daerah perut, *kin geri* yaitu tendangan yang menggunakan *haisoku* atau punggung kaki yang diarahkan ke kelangkang, *mawashi geri* yaitu tendangan melingkar diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras, *kakato geri* yaitu tendangan menggunakan tumit dan diarahkan ke bawah, *hiza geri* yaitu menggunakan lutut sebagai senjata, *yuko geri* yaitu tendangan yang diarahkan ke daerah leher, *ushiro geri* yaitu tendangan yang diarahkan ke belakang, *yuko keage* tendangan samping lurus ke atas ini diarahkan ke dagu dengan menggunakan *sokuto* atau kaki pedang, *usiro mawashi geri* yaitu tendangan melingkar ke belakang yang menggunakan tumit kaki, dan terakhir *kansetsu geri* yaitu tendangan yang menggunakan sukoto dan diarahkan ke lutut.

Dari beberapa teknik dasar karate diatas salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan dalam karate adalah *maegeri chudan*. Tendangan *maegeri chudan* merupakan tendangan yang cukup sering dipergunakan ketika bertanding. Tendangan *maegeri chudan* yang cepat dan terarah ke arah sasaran akan memperoleh angka dan pengaruh yang sangat besar dalam suatu pertandingan

karena tendangan *maegeri chudan* mempengaruhi lawan pada saat menyerang. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:216) bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya”.

Olahraga karate dalam latihan banyak menggunakan teknik pukulan dan tendangan, akan tetapi lebih dominan menggunakan kaki. Para atlet *karate* dituntut untuk dapat mengembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian yang lebih mahir.

Dojo Gabdika Shitoryukai adalah salah satu *dojo* yang berdiri di Pasar 1 Marelan tepatnya dilapangan sepak bola yang jumlah atlet binaan sekitar 40 orang. *Dojo* Gabdika Shitoryukai telah berdiri selama 4 tahun dan sudah pernah mengikuti pertandingan Kejurnas di Jakarta pada pertandingan *Kumite* yaitu Yudha M Purba dan Satrio Bayo. Jadwal latihan karate yang dilaksanakan di perguruan tersebut yaitu: 3(tiga) kali dalam seminggu yakni pada hari Rabu, Jumat malam pukul 20.00-22.00 WIB dan pada hari Minggu pagi pukul 08.00-10.00 WIB.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada kegiatan latihan atlet *Dojo* gabdika shitoryukai Pasar 1 marelan selama dua minggu, latihan atlet tersebut sudah bagus. Namun pada saat melakukan tendangan *maegeri chudan* terlihat dengan kasat mata bahwa atlet melakukan tendangan masih lambat dan terlihat seperti sangat berat untuk mengangkat kakinya pada saat melakukan tendangan *maegeri chudan*. Penulis melihat dan mengarah pada kondisi fisik atlet

yang berlatih masih dalam kategori lemah terutama pada tendangan *maegeri chudan* yang masih lambat (kecepatan tendangan yang kurang baik). Penulis melihat kemampuan tendangan *maegeri chudan* sudah benar, namun kecepatan dalam melakukan tendangan tersebut perlu ditingkatkan karena dalam pertandingan sangat dibutuhkan menendang dengan tenaga dan kecepatan yang maksimal agar lawan sulit untuk mengantisipasi serangan yang akan dilakukan.

Selain itu, penulis juga melakukan wawancara dengan pelatih yang ada di *Dojo* Pasar 1 Marelان tersebut, pelatih mengatakan memang benar bahwa tendangan *maegeri chudan* atlet yang ada di *Dojo* tersebut memang masih lambat. Hal ini dibuktikan dengan penulis melakukan tes pendahuluan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai pasar 1 marelان. Berikut adalah hasil tes pendahuluan tendangan *maegeri chudan* pada atlet *Dojo* gabdika shitoryukai Pasar 1 Marelان pada bulan April Tahun 2017.

Tabel 1.1. Data Tes Awal Pendahuluan Tendangan *Maegeri Chudan* Atlet Karate *Dojo* Gabdika Shitoryukai Pasar 1 Marelان 2017

NO	Nama Atlet	Sabuk	Hasil Tendangan/10			Hasil Terbaik	Kriteria Penilaian
			Detik				
1.	Dennis	Coklat	9	13	13	13	Kurang
2.	Yudha M Purba	Coklat	10	12	11	12	Kurang
3.	M.Irwansyah	Coklat	10	13	13	13	Kurang
4.	Biru	Coklat	11	12	12	12	Kurang
5.	Habil	Coklat	11	12	12	12	Kurang
6.	M.Haqqi al padhi	Biru	10	12	11	12	Kurang
7.	Gyo Refansyah	Biru	10	12	11	12	Kurang
8.	Pramudya Harfri	Biru	12	13	13	13	Kurang
9.	Wahyu	Coklat	10	12	12	12	Kurang
10.	Revidal	Coklat	12	12	11	12	Kurang

Dari hasil tes pendahuluan diatas dapat kita simpulkan bahwa rata-rata hasil tes kecepatan tendangan *maegeri chudan* atlet karate *dojo* gabdika

shitoryukai tersebut masih dalam kategori kurang. Maka penulis mencoba untuk memberikan suatu bentuk latihan yang dituangkan dalam suatu program latihan yang akhirnya dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* atlet tersebut. Untuk merupakan hasil presentase yang didapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan *test* tendangan *maegeri chudan*. Berdasarkan pernyataan yang sudah disebutkan, Adapun latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* adalah melalui latihan *alternating push off* dan *maegeri jongkok*.

Dengan penerapan *overload* atau beban berlebih, jangan terlalu memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin dapat diatasi oleh atlet. Kalau beban latihan terlalu berat, maka sistem-sistem faal dalam tubuh kita tidak akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan stres-stres yang terlalu berat, namun beban latihan yang diberikan kepada atlet sedikit demi sedikit. Setiap kali berlatih beban yang diberikan bertambah dari beban sebelumnya yang dapat dilakukan oleh atlet.

Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang **"upaya meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan latihan *alternating push off* dan *maegeri jongkok* pada atlet karate Dojo gabdika shitoryukai pasar I marelan tahun 2017"**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah penelitian dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Hasil tes kecepatan tendangan saat melakukan *maegeri chudan* atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai tergolong sangat rendah.
2. Masih kurangnya bentuk latihan tendangan terutama untuk teknik *maegeri chudan*.
3. Ketepatan dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* sangat penting dan berpengaruh terhadap keberhasilan atlet karate saat pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan berdasarkan tinjauan dari latar belakang maka penelitian ini lebih menekankan pada latihan *alternating push off* dan *maegeri* jongkok terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai pasar I marelan tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: Adakah peningkatan signifikan terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan latihan *alternating push off* dan *maegeri* jongkok pada atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai pasar I marelan tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan data dan informasi tentang meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan latihan *alternating push off* dan *maegeri* jongkok pada atlet karate *Dojo* gabdika shitoryukai pasar I marelan tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Secara teori, penelitian ini bermanfaat dan berguna sebagai bahan informasi dan menambah pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.
2. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai pedoman atlet karate dalam memperkaya dan meningkatkan teknik tendangan khususnya *maegeri chudan*.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet karate melalui peningkatan kecepatan tendangan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *alternating push off* dan *maegeri jongkok*.

THE
Character Building
UNIVERSITY