

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hampir semua negara menaruh perhatian terhadap olahraga di negaranya. Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Olahraga juga dapat memberikan andil dalam membentuk watak manusia. Bahkan gilirannya, prestasi olahraga itu sendiri akan dapat menjunjung tinggi nama dan martabat bangsa.

Sebagian besar jenis olahraga cenderung ke arah kompetitif yang lebih banyak menekankan pada unsur kondisi fisik kekuatan dan kecepatan. Oleh sebab itu “*trend*” tersebut sering menimbulkan suatu pemikiran “emosional” dalam pembinaan prestasi atlet, sehingga dalam program pembinaan lebih mementingkan pada kedua unsur kondisi fisik tersebut dan akhirnya tidak dapat menghasilkan suatu prestasi yang maksimum dari kegiatan pelatihan yang dilaksanakan.

Para ahli olahraga berpendapat bahwa menjadi seorang olahragawan berprestasi tinggi, dirasa menjadi suatu keharusan untuk memenuhi berbagai persyaratan dalam latihan (Akhmad 2013:1). Sedangkan ilmu kepelatihan olahraga adalah ilmu yang membahas tentang orang yang berlatih (sebagai objek), tentang latihan (sebagai proses) dan prestasi olahraga (sebagai hasil) yang kemudian dikompetisikan / dipertandingkan (Syafuruddin 2011:1). Sehingga untuk itu seorang juara harus ditolong kelahirannya, bahkan memerlukan asuhan, pembinaan maupun pengarahan untuk dapat mengembangkan dan mencapai

puncak prestasi dengan jalan melaksanakan program latihan yang baik, teratur, terprogram sesuai dengan petunjuk pelatihnya, hal ini menunjukkan adanya banyak peluang yang masih bisa dilakukan oleh atlit, apalagi bagi atlit dalam mengembangkan ketrampilan untuk mencapai prestasi maksimal.

Jika berbicara masalah prestasi olahraga, tidak semudah berangan-angan dan berkata-kata. Untuk membuat seorang atlit berprestasi tidak hanya mengandalkan latihan teknik saja, tetapi perlu dukungan fisik yang baik dan yang tidak kalah penting adalah dukungan psikologis.

Suatu keterampilan dalam kegiatan olahraga banyak ditentukan oleh kemampuan kondisi fisik, teknik dan taktik, yang merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi guna pencapaian prestasi. Menurut Harsono (1988:153) mengungkapkan 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 sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Begitu juga halnya dengan kemampuan seorang atlit karate, kemampuan kondisi fisik sangat diperlukan. Sejalan dengan pendidikan jasmani di sekolah yang dilaksanakan dan diasuh oleh guru olahraga. Telah ditetapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani, bahwa untuk di Sekolah Menengah Atas (SMA) dimasukkan beberapa cabang olahraga pilihan antara lain, bela diri, permainan, renang, yang bertujuan untuk pengenalan dan penguasaan teknik dasar. Sedangkan untuk pengembangan dalam

mencapai prestasi harus mengikuti latihan ekstra kurikuler di sekolah atau memasuki klub olahraga (GBPP, 1992 : 2).

Karate dalam pengembangannya selama ini dapat diterima oleh masyarakat dan telah masuk ke sekolah lewat ekstrakurikuler di masing-masing sekolah dengan pelaksanaan di luar jam pelajaran sekolah. Karena itu olahraga karate dianggap sebagai olahraga yang sangat diperlukan sebagai gambaran kesiapan dini anak terhadap lingkungan sekitar tempat tinggal. Melalui olahraga karate dapat dikembangkan kemampuan organik, *neuromuskular*, intelektual dan emosional secara menyeluru. Sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani olahraga karate memberikan sumbangan besar bagi tujuan pendidikan pada umumnya.

Seiring dalam banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia di tingkat regional maupun internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang komperhenship, spesifik dan *individualisasi* serta *overload*.

Untuk meningkatkan prestasi, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya

prestasi. Syafruddin (2011:54) dalam ilmu kepelatihan olahraga mengungkapkan olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/ disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/ tinggi (*top performance*). Selanjutnya Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa tanpa kemampuan fisik yang baik atau prima seorang atlet akan sulit untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik dan mental sehingga prestasi yang maksimal akan sulit untuk dicapai.

Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian mahir yaitu tingkat dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama. Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan tendangan dan pukulan.

Perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa adalah salah satu perguruan yang sudah lama berdiri dan juga aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan karate baik ditingkat daerah maupun nasional. Perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa ini berdiri pada tahun 2008 dan telah menjuarai beberapa

pertandingan baik tingkat daerah, nasional dan internasional. Namun pada 4 tahun terakhir, prestasi atlet menurun. Atlet dari putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa tidak memperoleh prestasi lagi, baik kejuaraan dalam tingkat daerah, Nasional dan internasional. Hal ini membuat penulis ingin mengetahui permasalahan yang terjadi pada atlet putra *Dojo* Inkanas Methodist Tanjung Morawa. Ada pun latihan yang dilaksanakan di perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Pelatih di perguruan ini adalah *SENSEI* Uli Saud Purba.

Dari hasil pengamatan penulis pada hari Kamis tanggal 28 Februari 2017 pukul 07.00 saat melakukan observasi pada perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa, kecepatan tendangan yang dimiliki atlet karate Methodist Tanjung Morawa masih kurang. Seseorang karateka membutuhkan kecepatan tendangan dalam mendahului serangan lawan agar dapat menghasilkan poin. Berdasarkan fakta yang ada, atlet karateka putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa melakukan tendangan *Maegeri Chudan* masih dalam kategori kurang. Tendangan yang dilakukan belum cepat dan terlihat lambat sehingga hal ini dapat mempengaruhi seorang karateka dalam menghasilkan poin. Hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* atlet putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa dapat dilihat pada lampiran 1.

Dengan melihat hasil kecepatan tendangan pada atlet karateka perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa pada tanggal 20 April 2017 dan di sesuaikan dengan norma kecepatan tendangan menurut Bermanhot Simbolon (2014:126) pada table 3 masih kurang.

Melihat hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa maka dapat disimpulkan bahwa tendangan *maegeri chudan* karateka putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa masih kurang. Artinya kecepatan tendangan atlet perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*.

Untuk itu penulis melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi tendangan *Maegeri Chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan tendangan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau *point* dalam pertandingan yakni dengan memberikan perlakuan dalam bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Maegri Chudan*. Adapun bentuk latihan yang diterapkan adalah latihan *split squat with cycle* dengan latihan *straight pike jump*.

Sesuai dengan pengamatan penulis pada saat observasi, maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan *split squat with cycle* dengan latihan *straight pike jump* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa Kabupaten Deliserdang tahun 2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ?

2. Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ?
3. Bila seandainya dapat, latihan apakah yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ?
4. Apakah latihan tendangan *split squat with cycle* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ?
5. Apakah latihan *straight pike jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ?

C. Pembatasan Masalah

Diduga masih banyak lagi pernyataan-pernyataan lain yang bila diungkapkan dan diteliti satu persatu akan menunjang pengaruhnya terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*. Namun mengingat keterbatasan yang ada pada peneliti perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada dua variabel bebas yaitu: (1) Latihan *split squat with cycle* variabel bebas, (2) Latihan *straight pike jump* variabel bebas, (3) Kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* (variabel terikat) pada putra Dojo perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan kerangka konsep dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat with cycle* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa tahun 2017?

2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *straight pike jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa tahun 2017?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *split squat with cycle* dengan latihan *straight pike jump* secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada putra *Dojo* perguruan Inkanas Methodist Tanjung Morawa tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Untuk menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Maka tujuan pokok dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan tendangan *split squat with cycle* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada putra *Dojo* perguruan Inkanas SMA Methodist Tanjung Morawa tahun 2017.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *straight pike jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada putra *Dojo* perguruan Inkanas SMA Methodist Tanjung Morawa tahun 2017.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *split squat with cycle* dengan latihan *straight pike jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada putra *Dojo* perguruan Inkanas SMA Methodist Tanjung Morawa tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat :

1. Memberi informasi tentang perlunya peningkatan tentang daya tahan otot tungkai dalam usaha menunjang peningkatan potensi olahraga khususnya karate.
2. Menjadi bahan informasi kepada para Pembina, pelatih dan guru olahraga tentang latihan *split squat with cycle* dengan latihan *straight pike jump* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri chudan* dan harus mendapat perhatian secara khusus untuk meningkatkan prestasi atlet.
3. Untuk menambah atau memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan prestasi karate.
4. Dijadikan salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.

THE
Character Building
UNIVERSITY