

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap cabang olahraga yang sifatnya kompetitif tentu mengharapkan tercapainya prestasi yang menekuninya baik secara individu maupun kelompok atau tim, itu artinya prestasi dalam cabang olahraga adalah suatu tujuan akhir yang harus dicapai suatu kegiatan olahraga prestasi. Untuk mencapai hal tersebut salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan adanya upaya pembinaan dan salah satunya melalui penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan. Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun Internasional. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, 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. Menurut Harsono (1993:1) bahwa kondisi fisik yang dimaksud adalah Kekuatan, Daya Tahan, Kelentukan, Kelincahan, Kecepatan, dan *Power*.

Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri dan Karate merupakan cabang olahraga yang sangat membutuhkan kecepatan pada setiap atletnya.

Menurut Yosef Nossek (1982:87) kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila rangasangan dan menampilkan / melakukan gerakan secepat mungkin karena gerakan-gerakan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung bergantung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua terbentuk pada tahun 2008. Pada tanggal 24 Agustus 2015 penulis melakukan Observasi di Perguruan *Kala Hitam Dojo* cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang kepada seorang pelatih yang bernama Esron Gunawan Ginting (DAN I). Berdasarkan Informasi yang penulis dapatkan dari pelatih Karate *Dojo* cabang Deli Tua, jumlah atlet yang berlatih di *Dojo* ini berjumlah 45 orang. Jumlah laki- laki 30 orang, dan jumlah perempuan 15 orang.

Adapun Kejuaraan dan Prestasi yang diraih oleh Atlet Karate *Dojo* cabang Deli Tua. (**Lampiran 2**).

Dari data hasil prestasi yang diraih oleh *dojo* cabang Deli Tua dari tahun ke tahun semakin menurun. Sehingga timbul pertanyaan dalam diri peneliti yaitu “mengapa prestasi yang diraih para karate *dojo* cabang Deli Tua tidak meningkat dari tahun ketahun. Jika dibandingkan dengan lamanya berdiri *dojo* ini, prestasi yang diperoleh tergolong masih kurang baik. Dari sekian banyak kejuaraan yang diikuti tetapi hanya sedikit prestasi yang diperoleh. Peneliti tertarik untuk meneliti

penyebab sedikitnya prestasi yang telah mampu diukir oleh *dojo* cabang Deli Tua ini yang sudah berdiri 7 tahun silam. Dengan ketertarikan tersebut, peneliti berinisiatif melakukan observasi pada kegiatan latihan yang dilakukan oleh atlet karate *dojo* cabang Deli Tua.

Dalam karate ada 3 Teknik yang menjadi bagian utama : *Kihon* (Teknik dasar), *Kata* (Jurus), dan *Kumite* (Simbolon Bermanhot, 2013: 2). Pada atlet karate di *Dojo* ini masalah yang dimiliki terdapat pada kecepatan tendangan, khususnya tendangan *Maegeri Chudan*. Dalam melakukan tendangan sangat diperlukan tendangan yang akurat dan cepat ke daerah sasaran. Untuk melakukan tendangan *Maegeri Chudan* yang baik dapat diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*). Menurut Pelatih Eron Gunawan Ginting , hasil tendangan *Maegeri Chudan* yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan, karena sebenarnya latihan yang diberikan sudah baik. Untuk itu, diperlukan bentuk latihan untuk menunjang peningkatan-peningkatan fisik dalam keberhasilan melakukan tendangan *Maegeri Chudan* .

Selanjutnya Penulis melihat, dari waktu latihan yang diberikan setiap pertemuannya (2 Jam) seharusnya teknik dasar yang dimiliki sudah sangat baik termasuk tendangan *Maegeri Chudan* namun, tendangan *Maegeri Chudan* yang dihasilkan tetap belum maksimal, mudah diantisipasi lawan sehingga tidak dapat menghasilkan nilai (*point*). Dikarenakan pada saat melakukan tendangan atlet karate putri *dojo* cabang deli tua kurang cepat, dan kurang akurat. Dengan catatan, melakukan tendangan *Maegeri Chudan* dengan teknik yang benar. Menurut (Simbolon Bermanhot, 2013: 76) tendangan *Maegeri Chudan* yang benar ialah

dimulai dengan mengangkat paha dan dorongan dengan menggunakan lutut, kemudian kaki diluruskan dengan cepat dan keras, dan posisi telapak kaki agak ke atas.

Kemudian Pada tanggal 26 Agustus 2015 penulis melakukan tes pendahuluan di Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua dan mengambil data tes hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karate putri Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua untuk dijadikan pertimbangan dan membuat judul penelitian. (**Lampiran 2**).

Berdasarkan hasil tes pendahuluan, dapat diketahui bahwa *power* otot tungkai atlet putri karate *Dojo* Kala Hitam cabang Deli Tua berada pada kategori kurang. Dari hasil tabel tes kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* dapat diketahui bahwa kategori kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* masih dalam kategori kurang-kurang sekali apabila dibandingkan dengan tabel penilaian kecepatan tendangan keterampilan. (**Lampiran 2**).

Data Tersebut merupakan hasil Persentase yang didapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan tes tendangan *Maegeri Chudan*. Dari data tersebut dapat kita simpulkan bahwa rata-rata tes hasil tendangan saat melakukan tendangan *Maegeri Chudan* atlet Karate Putri Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang tersebut sangat rendah. Berdasarkan pernyataan yang sudah disebutkan sebelumnya peneliti ingin membuktikan Kontribusi Latihan *Split squat jump* dan Latihan *Bar Twist* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada Atlet karate Putri *Dojo* Cabang Deli Tua Kabupaten Deli Serdang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ? Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat diberikan untuk mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ? Bentuk latihan apakah yang digunakan untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ? Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ? Apakah *Power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ? Apakah *Power* otot pinggang memberikan kontribusi terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ? Faktor-faktor apa saja yang mendukung hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: Kontribusi Latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Bar Twist* Terhadap Kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Karate Putri Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua Tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Split Squat Jump* terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet Karate Putri Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua Tahun 2015 ?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Bar Twist* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet Karate Putri Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua Tahun 2015 ?
3. Apakah latihan *Split Squat Jump* dan *Bar Twist* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap peningkatan hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet Karate Putri Perguruan Kala Hitam *Dojo* cabang Deli Tua Tahun 2015 ?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Split Squat Jump* terhadap peningkatan hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet Karate putri Perguruan *Kala Hitam Dojo* cabang Deli Tua Tahun 2015
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Bar Twist* terhadap peningkatan hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada Karate putri Perguruan *Kala Hitam Dojo* cabang Deli Tua Tahun 2015

3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Split Squat Jump* dan Latihan *Bar Twist* terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada Karate putri Perguruan *Kala Hitam Dojo* cabang Deli Tua Tahun 2015

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat manfaat untuk :

1. Menjadi acuan dalam pengembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi Olahraga.
2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan, dalam upaya peningkatan prestasi Olahraga Karate.
3. Menjadi salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi atlet Karate putri Perguruan *Kala Hitam Dojo* cabang Deli Tua khususnya pada tendangan *Maegeri Chudan* .
4. Sebagai bahan masukan bagi para Pelatih, Atlet, dan Masyarakat bahwasannya latihan *Split Squat Jump* dengan latihan *Bar Twist* memberikan Kontribusi terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet Karate putri *Kala Hitam Dojo* cabang Deli Tua khususnya pada tendangan *Maegeri Chudan* .