

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya dalam cabang karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Menurut Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa "kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet".

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang di pertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Menurut Nakayama (1981:04) bahwa "*Kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti". Sedangkan "*Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik".

Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari

keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya”(Sajoto 1988 : 8).

Selanjutnya Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa, “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.” Faktor yang sangat penting yang perlu dilatih agar atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan tidak kalah pentingnya mental. Salah satu teknik yang digunakan dalam ilmu beladiri karate adalah tendangan.

Dojo Gokasi SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun ini adalah salah satu Dojo yang ada di Sumatera Utara (Sumut) yang sudah pernah mengikuti kejuaraan, baik daerah maupun nasional yaitu : KEJURNAS Gokasi , KEJURDA , PORWIL, PPLP, 02SN. Prestasi yang pernah di raih oleh atlet Dojo Gokasi SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun sejak tahun 2007 s/d tahun 2012 antara lain : meraih 11 emas, 12 perak ,5 perunggu. Namun belakangan ini atlet karateka Gokasi SMA Negeri 1 Purba kabupaten Simalungun mengalami penurunan prestasi, hal ini dapat dilihat dari semakin sedikitnya atlet karateka Sabuk Hijau Dojo Gokasi SMA negeri 1Purba yang

Memenangkan Kejuaraan. Setelah diamati ternyata kekalahan tersebut disebabkan oleh dominannya melakukan serangan dengan pukulan dan saat melakukan tendangan khususnya tendangan *maegeri chudan* masih dapat diantisipasi oleh lawan sehingga sehingga tidak menghasilkan poin. Padahal tendangan seperti *maegeri chudan* bila dilakukan dengan cepat, akurat dan bertenaga akan memperoleh poin yang lebih besar yaitu mendapat 2 poin sedangkan untuk pukulan hanya memperoleh 1 poin.

Dari hasil Pengamatan observasi dilapangan bahwa salah satu bentuk latihan yang selama ini belum dimanfaatkan dengan maksimal yaitu bentuk latihan *circuit* , Sebab anggapan para pelatih ataupun *senpai* bahwa untuk melaksanakan program latihan *Circuit* harus memerlukan peralatan yang lengkap dalam melakukan latihannya. Padahal untuk melakukan program latihan *circuit* tersebut tidak selamanya harus menggunakan beban latihan dari luar, bisa saja tubuh sebagai beban latihan dalam program latihan *circuit*. Sebagaimana dikatakan Harono(1988:227) bahwa “*circuit training* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki serempak, fitness keseluruhan dari tubuh yaitu komponen-komponen daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas, dan komponen-komponen fisik lainnya.” Hal ini menjelaskan bahwa *circuit training* tidak hanya mengembangkan satu komponen fisik saja tetapi juga dapat mengembangkan kondisi fisik lainnya.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, daya tahan, reaksi, koordinasi, dan keseimbangan merupakan faktor yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada kegiatan latihan para Atlet Dojo Gokasi SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun yang juga dibantu oleh Pelatih Donjuano Tambunan, peneliti melihat bahwa tendangan *maegeri chudan* masih lemah dan kurang cepat. Ini dibuktikan dengan hasil tes awal yang dilakukan pada saat latihan. Hal ini disebabkan oleh faktor kurangnya bentuk latihan pada tendangan *maegeri chudan*.

Berikut ini adalah daftar 20 atlet yang dimulai dari sabuk putih hingga sabuk coklat, beserta sample dan hasil test awal yang dapat dilihat dari daftar table dibawah ini:

Tabel 1.1 Daftar Nama Atlet Gokasi SMA Negeri 1 Purba Yang Dibina :

NO	NAMA	SABUK
1.	Mei Lelita.P	HIJAU
2.	IWANSYAH PANJAITAN	BIRU
3.	JEFRIANTO SINAGA	HIJAU
4.	JONES SIPAYUNG	HIJAU
5.	JUAN PRIMA SARAGIH	PUTIH
6.	MAI JELITA PURBA	KUNING
7.	MARDIN PURBA	PUTIH
8.	MANGARA P	BIRU
9.	PRENGKI S	BIRU
10.	ROBINTANG M	KUNING
11.	SUSI S	KUNING
12.	SEPTIANA S	HIJAU
13.	SELVIANI	BIRU
14.	JUNIRAPER	KUNING
15.	BRAM TURNIP	PUTIH
16.	CHEAFNI DAMANIK	BIRU
17.	ELIS	PUTIH
18.	DESI D	BIRU
19.	RAJA P	HIJAU
20.	DOSMA P	COKLAT

Tabel 1.2 Nama-Nama Atlet Dojo SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Sabuk Hijau.

NO	Nama Atlet	Tingkatan Sabuk	Lama Latihan
1.	Mei Lelita.P	Hijau	2 Tahun
2.	Jefrianto Sinaga	Hijau	2 Tahun
3.	Jones Sipayung	Hijau	2 Tahun
4.	Dewi.S	Hijau	2 Tahun
5.	Septiana Sipayung	Hijau	2 Tahun

Tabel 1.3. Hasil Tes Kecepatan Tendangan *Maegeri Chundan* Atlet Karateka Putera Inkanas Yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional dan Menyandang Sabuk Hitam.

No	Nama Atlet	Hasil Tendangan (Second)			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Arifin D. Naibaho	0.43	0.40	0.44	0.40

Tabel 1.4. Kriteria penilaian

NO.	Kriteria pengskoran	Catatan waktu	Klasifikasi nilai
1	$\leq 100\%$	≤ 00.40	Baik sekali
2	89%	00.48 - 00.44	Baik
3	79%	00.52 - 00.49	Cukup
4	69%	00.56 – 00.53	Kurang.
5	$\leq 60\%$	≤ 00.57	Kurang sekali

Tabel 1.5 Hasil Test Pendahuluan Tendangan *Maegeri Chudan* Atlet Dojo Gokasi SMA Negeri 1 Purba Sabuk Hijau.

No	Nama	Hasil Tendangan (<i>second</i>)					
		I	II	III	Tendangan Terbaik	Persentase (%)	Kriteria penilaian
1.	Mei Lelita.P	00.52	00.54	00.53	00.52	76.92	Cukup
2.	Jefrianto Sinaga	00.52	00.53	00.53	00.52	74.07	Kurang
3.	Jones Sipayung	00.51	00.52	00.52	00.51	78.43	Cukup
4.	Septiana S	00.56	00.54	00.57	00.54	74.07	Kurang
5.	Raja P	00.54	00.53	00.55	00.53	75.47	Kurang

Dari data tersebut diatas merupakan hasil persentase yang didapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan *test tendangan maegeri chudan*. Data tersebut dapat kita simpulkan bahwa rata-rata hasil test tendangan saat melakukan *maegeri chudan* atlet dojo Gokasi SMA Negeri 1 Purba Sabuk Hijau tersebut belum sesuai dengan kecepatan yang diharapkan. Berdasarkan pernyataan yang sudah disebutkan, peneliti ingin membuktikan peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet sabuk hijau Dojo Gokasi SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2012/2013.

Melihat masalah diatas, peneliti tertarik meneliti dan ingin membuktikan Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Dengan Latihan *Circuit Training* Karateka Sabuk Hijau Gokasi SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dalam karate? Apakah faktor kondisi fisik dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* ? Apakah dengan menggunakan latihan *circuit* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*?

C. Pembatasan Masalah

Melihat dari identifikasi masalah di atas maka perlu kiranya menentukan pembatas masalah. Untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai maka penelitian ini dibatasi pada peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *circuit training* pada atlet karate sabuk hijau di *Dojo* Gokasi SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatas masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

“Seberapa Besar Peningkatan Dengan Menggunakan Latihan *circuit training* Dalam Melakukan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Sabuk Hijau di *Dojo* Gokasi SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2012/2013.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan penjelasan dari permasalahan dikemukakan di atas, yaitu : “Untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* atlet melalui bentuk latihan *circuit training*”.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga Karate. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan pertimbangan atau bahan pemikiran bagi pelatih dan pembina olahraga dalam melatih.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *circuit training*.
3. Sebagai bahan masukan bagi club atau dojo GOKASI SMA Negeri 1 Purba untuk mempertimbangkan penggunaan program *circuit training* dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.
4. Menjadi bahan informasi dan menambah khasanah dan pengetahuan bagi peneliti dalam mengembangkan ilmu kepelatihan yang telah diperoleh selama perkuliahan.