

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental adalah olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di regional dan internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*. *Kumite* merupakan pertandingan pertarungan yang memerlukan kemampuan fisik dan juga teknik yang baik, karena dalam pertandingan *kumite* terdapat teknik karate yang memerlukan kemampuan fisik yaitu *geri*, *tsuki*, *sapuan*, dan juga mental yang baik karena pada saat bertanding berhadapan kontak fisik langsung dengan lawan.

Banyak faktor-faktor yang menentukan dalam mencapai keberhasilan sebuah prestasi, yakni faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik dan juga mental. Dari empat faktor pendukung prestasi, salah satu yang perlu dikembangkan ialah faktor fisik, dimana faktor fisik harus dimiliki untuk prestasi yang maksimal. Sajoto (1988:57) mengemukakan bahwa “kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”.

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.”

Sajoto (1988:58) mengemukakan bahwa “komponen kondisi fisik adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi”. Faktor yang sangat penting untuk dilatih supaya atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan juga mental yang kuat.

Teknik tendangan atau *geri* pada karate merupakan salah satu teknik yang dominan. Salah satu teknik tendangan adalah tendangan *maegeri chudan*, yang artinya teknik tendangan lurus kedepan arah ulu hati. Teknik *maegeri chudan* merupakan teknik serangan yang sangat efektif karena memiliki *point* dua (*wazzari*) sebagaimana yang telah diatur dalam peraturan pertandingan *World Karate Federation* 2011 namun dalam melancarkan tendangan *maegeri chudan* dibutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik.

Dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar terletak di Jl. Kartini No. 8 Pematangsiantar didirikan pada tahun 2006 dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih anggota yang berbakat dan sebagai beladiri pada setiap individu. *Dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar merupakan *dojo* karate resmi dibawah naungan FORKI Sumatera Utara dan aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan daerah.

Prestasi yang diraih oleh *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih yaitu dapat meraih juara dalam setiap pertandingan yang di ikuti. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat karateka SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar mengikuti pertandingan

kejuaraan daerah *Shiroite* Sumatera Utara Piala Danpomdam I/BB 18-19 Mei 2013. Peneliti mengamati khususnya pada karateka sabuk hijau yang bertanding pada nomor *kumite* atau pertarungan, beberapa hal yang dilakukan karateka pada saat melancarkan tendangan yaitu:

1. Tendangan *maegeri chudan* dilancarkan dengan dihantar.
2. Tidak mengenai sasaran karena ditangkis lawan.
3. Tidak cepat ditarik, sesaat sebelum melancarkan tendangan kaki kaku/tidak rileks.
4. Karateka melancarkan tendangan pada saat *to ma* atau jarak yang terlalu jauh dari lawan sehingga tendangan tidak maksimal dan lawan mampu menghindari serangan dan tidak menghasilkan *point*.

Kemampuan gerakan dasar karate adalah pondasi untuk mencapai teknik *kumite* atau pertarungan, peneliti lebih menekankan sasarannya pada gerakan dasar karate yaitu *maegeri chudan*. Pada saat peneliti melakukan observasi pada tanggal 10 Oktober 2013, selama peneliti mengamati latihan *dojo* tersebut dalam beberapa kali observasi, peneliti memperhatikan sudah banyak peningkatan gerakan dasar. Namun ada suatu bentuk gerakan dasar pada tendangan yang belum bisa dikatakan suatu bentuk tendangan yang sempurna karena tidak mempunyai kecepatan tendangan yang baik. Pada saat karateka sabuk hijau yang melakukan latihan *kumite* (pertarungan), dari beberapa tendangan *maegeri chudan* yang dilakukan oleh peserta *kumite* yang sedang latihan (*sparing partner*) tidak memiliki kecepatan seperti yang diharapkan dan tidak sesuai kriteria pengambilan *point kumite* karate, dimana karateka

putera sabuk hijau tidak menghasilkan tendangan *maegeri chudan* yang baik. Beberapa hal yang menjadikan teknik tendangan tidak sesuai dengan kriteria *point kumite* yaitu:

1. Karateka pada saat melancarkan tendangan *maegeri chudan* diantar.
2. Tendangan *maegeri chudan* tidak tepat mengenai sasaran.
3. Tendangan *maegeri chudan* tidak cepat di tarik.
4. Tendangan *maegeri chudan* dilancarkan tidak rileks.

Kriteria pengambilan *point* pada *kumite* karate dalam *World Karate Federation* (2011:6) dalam buku peraturan pertandingan oleh pengurus besar FORKI, suatu teknik dinilai apabila memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Bentuk yang baik.
2. Sikap yang sportif.
3. Ditampilkan dengan semangat/ spirit yang teguh.
4. Kesadaran (*zanshin*).
5. Waktu yang tepat.
6. Jarak yang benar.

Tabel 1. Hasil Perolehan *Point* Tendangan Karateka Sabuk Hijau *Dojo Shiroite* SMA Kartika Pematangsiantar 2013 Pada Kejurda *Shiroite* Sumatera Utara Piala DANPOMDAM I/BB 2013

No	Nama Atlet	Jumlah Tendangan	Tendangan Masuk	<i>Point</i>
1	Roy M	4	1	3
2	M. Alwi	2	0	0
3	Gerson S	2	0	0
4	Krist S	4	1	2
5	Carlos S	3	0	0
6	Pormanson P	4	1	2
7	Reinaldi	5	0	0
8	Frengki	4	0	0

Melancarkan tendangan, *power* otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting sehingga *power* otot tungkai yang baik sangat dibutuhkan. Beberapa hal yang menjadikan serangan yang dilancarkan karateka pada saat mengikuti pertandingan tidak menghasilkan *point*, karena kecepatan tendangan *maegeri chudan* yang lambat dan tidak bertenaga sehingga mudah ditangkis oleh lawan pada saat *kumite*. Jika serangan tertangkis maka tidak akan memperoleh nilai (*point*).

Mempertegas dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes pendahuluan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka putra sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* sebanyak 8 orang yang dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2013. Berikut ini adalah daftar hasil tes pendahuluan *power* otot tungkai atlet Karateka Putra sabuk hijau.

Tabel 2. Hasil Tes Pendahuluan *Power* Otot Tungkai Karateka Putra Sabuk Hijau *Dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar 2013*

NO	Nama	T.B (cm)	B.B (kg)	Y (cm)	X			Y-X (cm)	D	<i>Power</i> (Kg.m/s)	K
					I	II	III				
1	Roy M	142	40	200	229	225	224	28	0.28	46.84	S
2	M. Alwi	160	33	187	210	217	215	30	0.30	39.99	K
3	Gerson S	148	32	182	208	210	213	31	0.31	39.42	K
4	Krist S	150	32	193	216	226	220	33	0.33	39.40	K
5	Carlos S	142	32	182	212	210	212	30	0.30	37.57	K
6	Pormanson P	145	32	121	216	221	218	35	0.35	41.80	S
7	Reinaldi	164	41	205	134	130	135	30	0.30	49.69	S
8	Frengki	147	32	183	209	214	211	31	0.31	39.4	K

Tabel 3. Acuan Norma Daya Ledak Otot Tungkai Karateka Sabuk Hijau *Dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar Menurut Nomogram Lewis

No	Klasifikasi	Putera	Puteri
1	Kurang Sekali (KS)	>30	>26
2	Kurang (K)	30-39	26-35
3	Sedang (S)	40-49	36-46
4	Baik (B)	50-65	47-58
5	Baik Sekali (BS)	<65	<58

(www.peworld.org/fitnesstesting/power.htm)

Setelah dibandingkan melalui hasil tes pendahuluan *vertical jump* karateka SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar dengan norma *vertical jump* yang perhitungannya dimasukkan pada rumus *nomogram lewis*, maka *power* otot tungkai karateka berada pada kategori sedang dan kurang sehingga perlu ditingkatkan dengan bentuk latihan yang mendukung terhadap *power* otot tungkai. Latihan *plyometric* dengan latihan *stride jump crossover* dan *split squat jump* mempunyai sasaran terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Tabel 4. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Karateka Putera Sabuk Hijau *Dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar 2013.

No	Nama	Hasil Tendangan (Second)			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Roy M	0.63	0.60	0.65	0.60
2	M. Alwi	1.33	1.20	1.23	1.20
3	Gerson S	0.88	0.85	0.90	0.85
4	Krist S	0.76	0.75	0.83	0.75
5	Carlos S	0.93	0.90	0.98	0.90
6	Pormanson P	0.76	0.83	0.78	0.76
7	Reinaldi	1.13	1.02	1.03	1.02
8	Frengki	0.90	0.85	0.86	0.85

Tabel 5. Tes Hasil Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Atlet Nasional Karateka Putera (10 September 2013)

No	Nama	Hasil Tendangan (Second)			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Widodo Febrianto	0.33	0.30	0.32	0.30

Setelah dilihat hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013 dengan kecepatan tendangan atlet pembanding karateka putera yang mengikuti kejuaraan tingkat nasional maka kecepatan tendangan karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013 masih kurang maksimal. Kecepatan tendangan karateka sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar perlu ditingkatkan melalui latihan.

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *maegeri chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan dengan tendangan yang dipergunakan untuk memperoleh *point* dalam pertandingan, yakni dengan memberikan perlakuan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Adapun bentuk latihan yang diterapkan adalah bentuk latihan *plyometrics* yaitu latihan *stride jump crossover* dan latihan *split squat jump*.

James dan Farentinos (1994:i) mengatakan bahwa "*plyometrics* adalah salah satu jalan dan merupakan bentuk latihan untuk mencapai tenaga ledak (*explosive power*) untuk semua kegiatan olahraga". Latihan *Plyometrics*

merupakan latihan yang dilakukan secara cepat dan kuat. Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang didapat sebagai berikut : Faktor-faktor kondisi fisik apa saja yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013? Dari berbagai kemampuan dasar fisik, komponen mana yang memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013? Apakah kemampuan daya ledak otot tungkai memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013? Apakah latihan *stride jump crossover* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* 2013? Apakah latihan *stride jump crossover* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka Putera sabuk hijau *dojo Shiroite*

SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013? Apakah latihan *split squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013? Apakah latihan *split squat jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013? Dari hasil latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada karateka sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013? Dari hasil latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013?

C. Pembatasan Masalah

Menghindari tafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti.

Adapun masalah tersebut adalah manakah yang lebih besar pengaruh latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013* ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *split squat* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013* ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013* ?
4. Apakah ada pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013* ?
5. Apakah ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013* ?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013* ?

E. Tujuan Penelitian

Menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan yang dimaksud adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite* SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar tahun 2013.
6. Untuk mengetahui manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *stride jump crossover* dengan latihan *split squat jump* terhadap kecepatan

tendangan *maegeri chudan* pada karateka putera sabuk hijau *dojo Shiroite SMA Kartika 1-4 Pematangsiantar* tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas, diharapkan bermanfaat bagi kemajuan suatu pembinaan prestasi pada cabang olahraga beladiri karate terutama bagi pelatih, pembina olahraga dan juga bermanfaat bagi guru olahraga. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih karate untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *plyometrics* yaitu *stride jump crossover* dan *split squat jump*.
2. Untuk memperluas ilmu pengetahuan cabang olahraga khususnya karate bagi penulis, pelatih, pembina olahraga dan atlet dalam peningkatan prestasi karate.
3. Memberikan informasi secara ilmiah untuk dijadikan pedoman pada lembaga karate tentang peranan *power* otot tungkai dalam pembentukan tendangan *maegeri chuudan* yang kuat dan cepat.
4. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah bagi peneliti berikutnya.