

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aktifitas fisik manusia pada saat ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa, oleh karena itu sudah saatnya pembinaan olahraga prestasi ditangani secara profesional dengan meningkatkan program-program serta metode latihan yang dapat diukur dan dikaji secara ilmiah. Olahraga karate adalah salah satu cabang olahraga khusus yang cukup berkembang lama di Indonesia. Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di nasional maupun internasional. Karate pertama kali dikenal di negara kita pada saat penjajahan Jepang tahun 1942, dan dikembangkan oleh putra-putri Indonesia yang telah pulang dari Jepang dalam rangka penyelesaian studinya. Salah seorang mahasiswa Indonesia yang telah menyelesaikan kuliahnya bernama Drs. Baud A.D. Adikusumo, beliau adalah seorang karateka yang mendapat sabuk Hitam dari M. Nakayama, JKA Shotokan, setibanya di tanah air pelajaran yang diperolehnya di Jepang diajarkannya kepada para peminat dengan gembira.

Cabang olahraga karate ini sangat membutuhkan bentuk latihan yang mampu meningkatkan kecepatan, ketepatan, katahanan, kelentukan dan kekuatan.

Bentuk latihan ini sangat penting untuk mencapai prestasi yang sangat memuaskan, dimana setiap pertandingan yang dapat menghasilkan *point* adalah pukulan dan tendangan.

Dojo Kei Shin Kan HKBP Sidorame Medan merupakan salah satu *dojo* yang berdiri sejak Tahun 2002 yang dilatih oleh *senpai* Mardi Panjaitan yang menyanggah sabuk Hitam DAN II Nasional/Sertifikat Melatih dan asistennya adalah *senpai* Lindung Silaban yang menyanggah DAN I. Dari hasil wawancara peneliti dengan *senpai* Lindung Silaban, *dojo Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan ternyata prestasi atlet karate kurang memuaskan, karena dari semua pertandingan yang mereka ikuti ditingkat junior dan senior seperti Porkab dan Kejurda *dojo Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan jarang mendapat juara. Pada hal latihan di *dojo* ini sebanyak 5 (lima) kali seminggu yakni pada hari Selasa, Rabu, Kamis, Jumat dan Minggu. Tempat latihan yaitu SMA SWASTA HKBP Sidorame Medan. Dari data latihan tersebut seharusnya karate *dojo Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan seharusnya sudah dapat meraih beberapa prestasi. Sehingga timbul pertanyaan dari peneliti: mengapa prestasi para atlet karate *Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan belum memperoleh prestasi yang membanggakan yang diharapkan oleh pelatih. Permasalahan yang peneliti lihat mengarah kepada atlet yang sedang mengikuti latihan *komite* pada saat melakukan tendangan *maegeri chudan* masih lemah dan dapat ditangkis oleh lawan sehingga tidak memperoleh *point*. Dugaan peneliti hal tersebut terjadi karena kurangnya variasi latihan kecepatan tendangan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Dari hasil observasi sementara, atlet tersebut tidak

memiliki kecepatan dalam melakukan tendangan *maegeri chudan*? Pada dasarnya mereka telah menguasai teknik tendangan *maegeri chudan*, akan tetapi atlet hanya menguasai tekniknya saja sehingga kecepatan tendangan *maegeri chudan* kurang memiliki kecepatan.

Untuk memperjelas dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan kecepatan tendangan *maegeri chudan* terhadap atlet karate *dojo Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan pada Tanggal 14 Mei 2016. Berikut hasil tes yang dilakukan oleh peneliti:

Tabel 1
Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Atlet Karate Dojo Kei Shin Kan HKBP Sidorame Medan

NO	NAMA	TEST I	TEST II	TEST III	TEKNIK TERBAIK	KATEGORI
1	Aryo Bayu Zega	10	14	12	14	Kurang
2	Brammon Manurung	14	13	12	14	Kurang
3	Bahteramon Manurung	15	14	13	15	Kurang
4	Rafli	11	15	10	15	Kurang
5	nover	13	15	13	15	Kurang
6	silvani	11	10	10	11	Kurang

TABEL 2
Penilaian Kecepatan Tendangan Keterampilan Atlet

No	Kategori	Putera	Putri
1	Baik sekali	>25	>23
2	Baik	20-24	19-22
3	Cukup	15-19	14-18
4	Kurang	10-14	8-13
5	Kurang sekali	<9	<7

Sumber Oleh: Bermanhot Simbolon (2012:125)

Dengan melihat hasil tes awal kecepatan tendangan *maegeri chudan*, dapat kita bandingkan dengan norma kecepatan tendangan keterampilan atlet karate *dojo Kei Shin Kan HKBP Sidorame Medan Tahun 2016* dapat di simpulkan lambat dan lemah. Artinya kecepatan tendangan *maegeri chudan* yang dilakukan pada saat latihan masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk kecepatan tendangan *maegeri chudan* agar dapat memperoleh hasil yang baik dalam pertandingan yang dilakukan. Dalam hal ini peneliti mencoba menggunakan latihan *single-leg stride jump*, *double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump*, karena latihan ini adalah bagian dari latihan *plyometrics* merupakan latihan yang identiknya untuk mengembangkan *power* otot tungkai, sebab jika *power* otot tungkainya baik maka kecepatan tendangan *maegeri chudan* diharapkan akan terjadi peningkatan .

Menurut Harsono (1988:200) *power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *power* disebut

juga kekuatan kali kecepatan, jadi secara keseluruhan jika kita melatih *power* kita akan melatih kekuatan dan kecepatan, jadi dengan bentuk latihan yang akan diberikan kepada atlet karate *dojo Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan 2016 adalah bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.

Sehubungan dengan masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan “ Pengaruh Latihan *Single-Leg Stride Jump, Double-Leg Butt Kick* dan *Knee-Tuck Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada Atlet *Dojo Kei Shinkan* HKBP Sidorame Medan 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan perumusan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut: Faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* terhadap atlet karate? Bentuk latihan apakah yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* terhadap atlet karate? Apakah melalui metode latihan *single-leg stride jump, double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* terhadap atlet karate?

Seberapa besar pengaruh latihan *single-leg stride jump, double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeti chudan* terhadap atlet karate?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang melebar maka perlunya pembatasan masalah. Untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai maka penulis mengemukakan pembatasan masalah dalam penelitian ini. Yang menjadi pokok masalah ini adalah: “Pengaruh Latihan *Single-Leg Stride Jump*, *Double-Leg Butt Kick* dan *Knee-Tuck Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada Atlet Karate *Dojo Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan Tahun 2016”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: “Apakah latihan *single-leg stride jump*, *double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karate *dojo Kei Shin Kan* HKBP Sidorame Medan Tahun 2016?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan peneliti adalah sebagai berikut: “Untuk mengetahui pengaruh latihan *single-leg stride jump*, *double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Atlet karate *dojo Kie Shin Kan* HKBP Sidorame Medan Tahun 2016.”

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapi dan diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dan prestasi pada cabang olahraga karate.

1. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan dari sekian banyak masalah dalam peningkatan prestasi olahraga karate.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *plyometrics* yaitu latihan *single-leg stride jump*, *double-leg butt kick* dan *knee-tuck jump*.
3. Untuk menambah pengetahuan penulis dalam melakukan penelitian dalam penulisan karya ilmiah dan memperoleh pengetahuan yang lebih spesifik dari cabang olahraga beladiri khususnya karate.