

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Harsono (1997 : 3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk memperhalus teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang dilatih adalah mental. Aspek-aspek di atas harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

Dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan

pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Dibawah ini adalah jenis-jenis teknik dalam tendangan karate :

1. Tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan*, yang artinya teknik tendangan belakang setengah lingkaran salah satu gerak kaki yang paling sulit. Sekali lagi, titik awal berada dalam posisi *Kihon Heisoku Dachi* dimana pengambilan tendangan ini mengincar sasaran tinggi atau sasaran kepala.
2. Tendangan *Mae Geri*, merupakan tendangan dasar dan mulai diajarkan pada karateka untuk pemula. Tendangan ini bisa digunakan untuk sasaran ke perut maupun sasaran kepala/atas.
3. Tendangan *Mawashi Geri*, merupakan tendangan dasar mulai diajarkan pada karateka yang sudah menguasai *Mae Geri*. Tendangan ini bisa digunakan untuk sasaran ke perut maupun sasaran kepala.

Dari hasil pengamatan peneliti selama mengikuti pertandingan karate, salah satunya Kejuaraan Daerah Shotokai Ke-IV Se-Provinsi Sumatera Utara Tanggal 26-27 Maret 2017 di gedung Gelanggang Remaja, peneliti mengamati pada saat kumite tendangan masih sangat kurang terutama di tendangan *Mawashi Geri Jodan*. Peneliti mengamati pada saat kumite atlet sering melakukan tendangan *Mawashi Geri Jodan*. Adapun beberapa atlet yang melakukan tendangan tersebut banyak yang menghasilkan poin.

Tendangan *Mawashi Geri Jodan* merupakan tendangan yang lebih sering dilakukan ketimbang tendangan *Ushiro Mawashi Geri Jodan*, *Mey Geri* dan tendangan yang lain untuk mendapatkan poin. Menurut peraturan WKF 2012 pada saat ini kumite (pertarungan bebas) diperlukan kecepatan dan tendangan yang

akurat ke daerah sasaran yang salah satunya adalah tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang memperoleh nilai 3 yaitu (*ipon*) tendangan yang berbeda dilakukan dengan tendangan *Ushiro Geri*. Jika *Ushiro Geri* memiliki arah lintasan menusuk kebelakang, maka *Mawashi Geri Jodan* ini arahnya ke samping depan atas ke arah kepala dari arah samping. Kaki diangkat lurus ke atas dan di arahkan ke sasaran samping kepala disebut dengan *Mawashi Geri Jodan*. Dan kecepatan tendangan *Mawashi Geri Jodan* diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*). Untuk itu tendangan *Mawashi Geri Jodan* perlu dilatih agar menghasilkan teknik tendangan yang bagus.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasaran pada gerakan tendangan *Mawashi Geri Jodan*. Dari hasil pengamatan peneliti selama beberapa kali melakukan observasi peneliti mengamati pada saat kumite tendangan masih sangat kurang terutama di tendangan *Mawashi Geri Jodan*.

Keterampilan gerak erat kaitannya dengan reaksi dalam pertandingan karate, merupakan keterampilan yang khusus yang harus dikuasai oleh setiap atlet melalui suatu proses pelatihan secara khusus. Sebagai keterampilan khusus untuk dapat menguasai tendangan *Mawashi Geri Jodan* tidak terlepas dari belajar gerakan motorik yang telah yang telah dipelajari sebelumnya.

Belajar gerak motorik adalah proses belajar dari tahapan yang paling awal untuk mendapatkan gerakan yang sempurna pada gerakan dasar. Agar mendapatkan pemahaman tentang gerakan yang akan dilakukan.

Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh bila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, antara lain adalah latihan keterampilan tersebut harus

dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Keterampilan seseorang harus dilatih melalui program training atau bimbingan lain, training dan sebagainya didukung oleh kemampuan dasar yang sudah dimiliki seseorang dalam dirinya. Jika kemampuan dasar digabung dengan bimbingan secara intensif tentu akan dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat dan bernilai bagi diri sendiri dan orang lain.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara di beberapa *Dojo* yang pertama yaitu di *Dojo* Brimob Medan dari hasil observasi pada saat latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau masih sedikit bentuk latihan untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* sehingga atlet terlihat kurang bersemangat dalam latihan selain itu dengan minimnya bentuk latihan dapat mempengaruhi dan menghambat prestasi atlet kedepannya . variasi latihan Tendangan *Mawashi Geri Jodan* tersebut adalah:

- 1) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* bergantian.
- 3) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dilakukan dengan menggunakan alat samsak.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan *Senpai* Mukhlis Handepa sebagai pelatih di *Dojo* Brimob Medan informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* masih sangat monoton sehingga atlet yang berlatih cenderung merasa jenuh dan bosan akibat materi latihan yang diberikan tidak pernah dirubah, hal ini juga

dikarenakan minimnya variasi bentuk latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang mungkin diketahui oleh pelatih.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* Brimob Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase / Individu	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	75 %	25%
3	Apakah Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	75 %	25%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> di <i>Dojo</i> Brimob Medan?	100%	-
6	Apakah latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perluakah kamu menguasai tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	100%	-
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	75%	25%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	100%	-
10	Latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dengan variasi adalah hal yang menyenangkan?	100%	-

Tabel 2. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
Senpai Chandra	Menyatakan bahwa pengembangan Variasi Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih
Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dikembangkan karna sangat dibutuhkan dalam latihan Karate.

Penulis juga melakukan observasi di Dojo Ira. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan *senpai* Agus, Untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* pelatih masih menerapkan variasi latihan :

- 1) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Tendangan *Mawsahi Geri Jodan* berpasangan.
- 3) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* maju berganti gantian .

Berdasarkan fakta di lapangan informasi yang diterima dari pelatih *Senpai* Agus perlu adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* untuk menambah program latihan agar dapat meningkatkan kesempurnaan tendangan *Mawashi Geri Jodan* untuk tercapainya prestasi dalam pertandingan karate baik di tingkat daerah, nasional maupun sampai tingkat internasional. Dari pernyataan pelatih di atas peneliti beranggapan bahwa hampir diseluruh *Dojo* atau tempat latihan karate yang ada di Sumatera Utara terkhususnya di kota Medan masih menerapkan bentuk latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang lama sehingga peneliti tertarik untuk mengembangkan hal baru dalam variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* agar dapat memudahkan pelatih untuk

menerapkan program latihannya kepada atlet, sehingga atlet yang berlatih tidak lagi merasa bosan dan jenuh dengan bentuk latihan yang lama dan prestasi atlet semakin meningkat kedepannya.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo Ira Medan* yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase / Individu	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	75 %	25%
3	Apakah Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	75 %	25%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> di Dojo Yayasan Perguruan Ira Medan?	100%	-
6	Apakah latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perluah kamu menguasai tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	100%	-
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	75%	25%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	100%	-

10	Latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dengan variasi adalah hal yang menyenangkan?	100%	-
----	--	------	---

Tabel 4. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
Senpai Agus	Menyatakan bahwa perlu Variasi Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dikembangkan karna atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama.
Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat..

Observasi dan wawancara yang ke tiga dilakukan di *Dojo Shindoka Medan* dengan pelatih *Senpai Ade* untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* pelatih masih menerapkan variasi latihan sebagai berikut :

- 1) Latihan Latihan *Mawashi Geri Jodan* ditempat.
- 2) *Mawashi Geri Jodan* dengan memberikan arah tendangan pakai telapak tangan.
- 3) Latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* berpasangan
- 4) Latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* sendiri

Dari informasi dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih perlu adanya pengembangan variasi latihan tendangan yang baru.

Dari observasi rata-rata atlet pada saat bertanding tidak dapat melakukan tendangan *Mawashi Geri Jodan* dengan baik pada saat melakukan serangan terhadap lawan. Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan peneliti di beberapa *Dojo* di Medan dari hasil wawancara dan fakta di lapangan pelatih masih

menerapkan bentuk-bentuk latihan yang sudah lama dan belum ada dilakukan latihan baru untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan*.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo Shindoka Medan* yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase / Individu	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	75 %	25%
3	Apakah Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	75 %	25%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> di <i>Dojo Shindoka Medan</i> ?	100%	-
6	Apakah latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perluakah kamu menguasai tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	100%	-
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	75%	25%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> ?	100%	-
10	Latihan tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dengan variasi adalah hal yang menyenangkan?	100%	-

Tabel 6. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
Senpai Ade	Menyatakan bahwa perlu Variasi Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> perlu dikembangkan karna atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama dan juga agar bisa lebih bagus jika ada yang baru
Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Mawashi Geri Jodan</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat dan tidak merasa bosan.

Setelah penulis membagikan angket analisis kebutuhan kepada 40 atlet *kumite*, junior, senior dan under 21 didapatkan persentase bahwa 100% atlet memahami bagaimana tendangan *Mawashi Geri Jodan*, 10% yang menyatakan kesulitan dalam berlatih untuk menguasai tendangan *Mawashi Geri Jodan*. 100% atlet menginginkan Variasi-variasi baru untuk latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang baik, dan 100% atlet dan pelatih menyatakan perlunya variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* untuk dimasukkan dalam program latihan.

Hasil pertanyaan analisis kebutuhan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang baru untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri Jodan*). Adapun Variasi latihan *Mawashi Geri Jodan* yang ingin saya kembangkan, memiliki keunggulan dari segi variasi gerakan mudah dilakukan, alat untuk mendukung variasi latihan tidak

memerlukan biaya banyak, dari variasi latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas keterampilan tendangan *Mawashi Geri Jodan* pada *dojo-dojos* karate yang berada Medan.

Model latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* tersebut adalah:

1. Maju kedepan kuda-kuda *Zeinkutsu dachi* tendangan *Mawashi Geri Jodan*.
2. Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dengan target bola.
3. *Stepping zig-zag* tendangan *Mawashi Geri Jodan*.
4. Mengikat karet ban di samping sabuk kanan/kiri tendangan *Mawashi Geri Jodan*.
5. Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dengan bantuan catrol.
6. Tendangan *Mawashi Geri Jodan* menggunakan rel yang di modifikasi.
7. *Stepping* melakukan gertakan tendangan *Mawashi Geri Jodan*.

Setelah itu penulis melakukan analisis kebutuhan kepada pelatih melalui wawancara dan beberapa pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan.

- 1) Hasil dari jawaban pertanyaan pertama dari beberapa pelatih maka dapat disimpulkan pelatih sangat menginginkan para atlet nya agar dapat menguasai tendangan *Mawashi Geri Jodan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate.
- 2) Dari hasil pertanyaan kedua dapat disimpulkan ternyata perlu dilakukannya pengembangan variasi tendangan *Mawashi Geri Jodan*.

- 3) Dari beberapa jawaban pelatih, untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* kesimpulan yang diambil peneliti, bentuk latihan untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* masih kurang efektif.
- 4) Hasil dari jawaban yang ke 4 dari beberapa pelatih mengenai model-model latihan, peneliti menyimpulkan variasi latihan yang diberikan masih kurang mendukung untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan*.
- 5) Hasil jawaban dari pertanyaan yang terakhir para pelatih sangat menginginkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate (*kumite*).

Hasil data dan kenyataan yang dikemukakan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan/memperbaiki tendangan *Mawashi Geri Jodan* sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas masalah perlu di identifikasikan lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah tendangan *Mawashi Geri Jodan* dapat meningkatkan prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan karate?

2. Apakah ada kesulitan pada atlet dalam melakukan tendangan *Mawashi Geri Jodan*?
3. Apakah pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* diperlukan dalam melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* ?
4. Faktor – faktor apa saja yang diperlukan untuk pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* pada atlet karate ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* pada atlet karate kumite tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi yang telah dituliskan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

Apakah pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* akan dapat meningkatkan prestasi?

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang efektif dan efisien sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dalam berlatih dan produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi.

F. Tujuan Penelitian

Mengembangkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* pada atlet *kumite* karate tahun 2017.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga karate.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan kesempurnaan tendangan *Mawashi Geri Jodan*.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan kemampuan tendangan untuk peningkatan kemampuan tendangan *Mawashi Geri Jodan*.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.