

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan kontak fisik. Hal ini sesuai dengan tujuan beladiri yaitu untuk melindungi diri dari ancaman bahaya. Kondisi saat berlatih dibuat seperti kondisi saat menghadapi lawan yang sesungguhnya. Tujuannya agar olahragawan beladiri terbiasa dalam menghadapi lawan.

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 Sajoto (1988: 57) bahwa kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak boleh disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik karakter sendiri. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Penulis melakukan pengamatan atau observasi di salah satu *Dojo* kota Medan yaitu *Dojo Parulian 2* yang berlokasi di Jl. Garuda Raya, Tegal Sari Mandala II, Medan Denai, Kota Medan, Sumatera Utara pada tanggal 7 Februari 2017. *Dojo* ini telah lama berdiri dan berdasarkan wawancara dengan pelatih, beliau mengatakan bahwa *Dojo* tersebut sudah berdiri lebih dari 30 tahun. *Dojo* karate ini menganut aliran KKNSI (Kesatuan Karate-Do Naga Sakti Indonesia) yang dilatih oleh Sensei Pandapotan Saragih. Berdasarkan informasi yang saya dapatkan dari pelatih, *Dojo* Parulian 2 ini telah banyak event yang sudah di ikuti oleh para atlet Karate serta tidak sedikit pula yang membawa medali ataupun yang memenangkan pertandingan tersebut. Adapun beberapa dari kejuaraan dan pretasi yang pernah diraih oleh Atlet Karateka *Dojo* Parulian 2 Medan adalah sebagai berikut :

**Table 1.1 : Daftar Prestasi dan Kejuaraan Atlet**

No	NAMA ATLET	KATEGORI	PRESTASI	TAHUN
1	Saputra Saragih	Kumite Putra	Juara II Piala Gubernur	2016
2	Niar Sagala	Kumite Putri	Juara I Kejurda KKNSI	2016
3	Saputra Situmorang	Kumite Putra	Juara I Kejurda KKNSI	2016

(Sumber : Sekretariat *Dojo* Parulian 2 Medan)

Saat melakukan observasi selama beberapa hari penulis mengamati bahwa terdapat beberapa kekurangan atau masalah dalam melakukan tendangan *maegeri chudan*. Dari hasil pengamatan, penulis menemukan gerakan yang masih lambat belum maksimal sehingga mudah untuk diantisipasi oleh lawan. Hal ini terjadi karena saat melakukan tendangan atlet karateka tidak memusatkan kaki tendang

dan lecutan pun tidak ada, ditambah gerakan pinggang yang kurang dimanfaatkan. Oleh karena kurangnya beberapa gerakan tersebut hal ini dapat mempengaruhi hasil dan kecepatan tendangan yang dilakukan. Masalah ini bisa disebabkan karena lemahnya *power* otot tungkai sehingga berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* yang dihasilkan. Lemahnya kekuatan *power* otot tungkai atlet karate bisa disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang diberikan terutama latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai.

Syafruddin, (2011: 65) mengemukakan “Kondisi fisik (*Physical Condition*) dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami proses latihan”. Untuk menjadi atlet karate yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam melakukan teknik tendangan karate seperti teknik tendangan *maegeri chudan* harus dibutuhkan otot tungkai yang baik agar tendangan yang dihasilkan sempurna atau seperti yang diinginkan.

Dari sekian banyak bentuk latihan *plyometrics* yang ada tetapi dalam penelitian ini bentuk latihan yang digunakan adalah *scissor jump* dan latihan *knee tuck jump*. Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan *scissor jump* dan latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Atlet Karateka *Dojo Parulian 2 Medan* tahun 2017.

**Tabel 1.4 : Hasil Test Pendahuluan Tendangan *Maegeri Chudan* Karateka Putra Dojo Parulian 2 Medan**

NO	NAMA	PERCOBAAN			WAKTU	TERBAIK	KETERANGAN
		I	II	III			
1	Vanes Simatupang	8	9	9	10 detik	9	KURANG SEKALI
2	Alfonso Simanungkalit	10	10	10	10 detik	10	KURANG
3	Jeremy	9	9	9	10 detik	9	KURANG SEKALI
4	Alianto	9	8	9	10 detik	9	KURANG SEKALI
5	Ade Sabda	11	11	11	10 detik	11	KURANG
6	Andre Naibaho	11	11	10	10 detik	11	KURANG
7	Endon Sinaga	8	8	8	10 detik	8	KURANG SEKALI
8	Sandi	8	8	8	10 detik	8	KURANG SEKALI
9	Josua Lumbangaol	9	10	10	10 detik	10	KURANG
10	Fuji	9	10	10	10 detik	10	KURANG

**Tabel 1.5. Norma Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan***

Kategori	Puteri	Putera
Baik Sekali	>23	>25
Baik	19-22	20-24
Cukup	14-18	15-19
Kurang	8-13	10-14
Kurang Sekali	<7	<9

Sumber : Simbolon, 2013: 126

Dari hasil data tes diatas dapat dilihat kriteria kemampuan para atlet karate dalam melakukan tendangan *maegeri chudan*. Dari data tersebut kita dapat simpulkan bahwa rata-rata hasil tendangan *maegeri chudan* para atlet karateka Dojo Parulian 2 Medan masih dalam kategori sangat rendah. Untuk itu dalam melakukan teknik tendangan karate seperti teknik tendangan *maegeri chudan* harus dibutuhkan otot tungkai yang baik agar tendangan yang dihasilkan sempurna atau seperti yang diinginkan.

Berdasarkan presentase data tersebut diatas yaitu hasil tes pendahuluan tendangan *maegeri chudan* dapat dilihat bahwa sudah sampai dimana perkembangan kemampuan sampel atau atlet *dojo* Parulian 2 baik dari *power* otot tungkai maupun kecepatan tendangan *maegeri chudan* tersebut. Dan bila dirata-ratakan kedua hasil bentuk tes tersebut masih kurang memuaskan dan masih jauh

dari yang diharapkan.

Ada banyak bentuk latihan *plyometrics* yaitu latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai untuk menunjang kecepatan tendangan namun penulis akan menerapkan bentuk latihan *scissor jump* dan latihan *knee tuck jump*. Berdasarkan uraian dan penjelasan sebelumnya maka peneliti ingin membuktikan pengaruh latihan *scissor jump* dan latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka perguruan KKNSI *dojo* parulian 2 medan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut: (1) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* Karateka Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017? (2) Apakah latihan *scissor jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai Karateka Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017? (3) Apakah latihan *scissor jump* dapat mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* Karateka Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017? (4) Apakah latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai Karateka perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017? (5) Apakah latihan *knee tuck jump* dapat mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* Karateka Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017? (6) Manakah yang dapat memberikan pengaruh lebih besar antara latihan *scissor jump* dengan latihan *knee tuck jump* terhadap hasil *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *maegeri chudan* Karateka Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan tinjauan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini perlu pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah : “Perbedaan Pengaruh Latihan *Scissor Jump* dan Latihan *knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI Dojo Parulian 2 Medan tahun 2017.

### D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *scissor jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI Dojo Parulian 2 Medan tahun 2017?
2. Apakah ada pengaruh signifikan latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI Dojo Parulian 2 Medan tahun 2017?
3. Apakah pengaruh latihan latihan *scissor jump* lebih besar daripada latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI Dojo Parulian 2 Medan tahun 2017?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *scissor jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI Dojo Parulian 2 Medan tahun 2017?

5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017?
6. Apakah pengaruh latihan *scissor jump* lebih baik daripada latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *scissor jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *scissor jump* dan Latihan *knee tuck jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.
4. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *scissor jump* terhadap hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.

5. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap hasil kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.
6. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *scissor jump* dan Latihan *knee tuck jump* terhadap hasil kecepatan *maegeri chudan* pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai masukan dalam penyusunan program latihan Pembina prestasi khususnya dalam cabang olahraga karate tahun 2017.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *scissor jump* dan latihan *knee tuck jump*.
3. Sebagai bahan acuan dan referensi bagi para insan olahragawan dan para mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
4. Menjadi bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi pada Atlet Karateka Putra Perguruan KKNSI *Dojo* Parulian 2 Medan tahun 2017.