

BAB I.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga karate saat ini khususnya di Sumatera Utara cukup pesat terutama di kota Medan. Banyak bermunculan klub-klub karate di kota Medan yang membuka kesempatan terhadap anak-anak baik usia dini maupun dewasa yang ingin mengetahui dan mengembangkan bakatnya di olahraga karate. Karate juga merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional. Maka dari itu diperlukan factor pendukung untuk mengembangkan bakat olahraga karate ini. Dalam karate terdapat beberapa teknik dasar yang disebut *kihon*, yaitu teknik gerakan dasar berupa memukul, menendang, dan menangkis. Teknik dasar itulah yang dapat digunakan atau diterapkan dalam pertandingan atau pertarungan satu lawan satu.

Menurut Siahaan (2020) Karate memiliki standar penilaian sendiri meliputi bentuk yang baik dan benar, sikap sportif, serangan yang cepat, dilakukan dengan sadar, waktu yang tepat, serta jarak dan sasaran yang tepat pada saat melakukan pertarungan. Dalam karate juga memiliki beberapa peraturan untuk perolehan *point* serta siapa yang berhak memenangkan pertarungan. Perolehan nilai pada pertandingan khususnya di nomor pertarungan (*kumite*) terbagi tiga tingkatan nilai yaitu *ippon* (tiga angka), *wajari* (dua angka) dan *yuko* (satu angka). Apabila tendangan mengenai kepala (tendangan *jodan*) mendapatkan nilai tiga sedangkan tendangan mengenai punggung memiliki nilai dua dan semua jenis

ukuran memiliki nilai (*ippon*) satu. Nilai dapat diraih oleh Atlet ketika teknik dan taktik yang dilakukan sesuai kriteria dan tepat sasaran.

Setiap Atlet atau Karateka mempunyai teknik tendangan yang digemarinya sendiri tergantung keyakinan dan kemampuan yang dimiliki seorang Atlet atau karateka tersebut. Salah satu teknik serangan yang nilainya besar yaitu teknik tendangan, salah satunya adalah *Ushiro mawashi geri*. *Ushiro mawashi geri* merupakan salah satu teknik sangat penting yang harus dimiliki dan dikuasai oleh Atlet atau karateka karena teknik tendangan ini bisa digunakan untuk mendahului serangan lawan. Selain itu *Ushiro mawashi geri* juga sering digunakan untuk mengejar perolehan poin bahkan bisa mengembalikan keadaan.

Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* merupakan salah satu teknik yang menghasilkan poin lebih besar yaitu tiga poin jika mengenai kepala. Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* tersebut sangat jarang dilakukan karena teknik tendangan ini memerlukan kecepatan, ketepatan dan kecermatan yang sangat tinggi. Apabila tendangannya tidak terkontrol dan mengenai tubuh lawan dan lawan itu cedera maka akan terjadi pelanggaran. Untuk melakukan penyerangan haruslah didukung oleh teknik dan taktik yang baik dan juga kemampuan fisik yang optimal. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki atlet karate agar dapat memiliki kemampuan tendangan yang baik adalah kecepatan. Karena dalam sebuah pertarungan atau *kumite* dalam karate saat melakukan penyerangan agar memperoleh *point* sangat penting memperhatikan kecepatan baik kecepatan pukulan maupun kecepatan tendangan.

Pada penelitian ini, peneliti memilih *dojo Waikiki Medan* sebagai objek penelitian, karena *dojo Waikiki* memiliki beberapa atlet berprestasi yang cukup baik dan sudah banyak melahirkan atlet yang memiliki bakat pada olahraga karate. Pengalaman dan pengamatan peneliti pada saat pelaksanaan magang *coaching clinic* dan observasi awal pada bulan Juni 2021, peneliti melihat bahwa berbagai teknik dan taktik kecepatan tendangan *Ushiro Mawasi geri* diajarkan oleh pelatih masih tergolong rendah atau kurang baik. Peneliti juga mengamati untuk memperoleh nilai pada saat latihan maupun pertandingan para atlet karateka di *dojo waikiki* lebih sering menggunakan teknik pukulan daripada teknik tendangan. Serta kurangnya variasi latihan menggunakan alat pada program latihan yang di terapkan *senpai* di *dojo* tersebut. Peneliti juga mengamati pelatih lebih sering memberikan program latihan fisik dan permainan.

Selain pengamatan penulis juga melakukan wawancara kepada pelatih di *dojo* tersebut yaitu *senpai* Jepta Hartono Ujung guna memperkuat data yang telah diperoleh melalui pengamatan. Beliau menjelaskan bahwa kemampuan teknik kecepatan tendangan *Ushiro Maawasi Geri* atlet *dojo* waikiki masih kurang dan perlu di adakan peningkatan melalui latihan yang rutin. Terbatasnya program latihan yang diberikan juga terpengaruh oleh adanya orang tua dari atlet yang ikut hadir di *dojo* tersebut, pasalnya pelatih tidak bisa memberikan program latihan yang begitu berat karena adanya orang tua atlet yang mengawasi anak-anaknya di *dojo* waikiki. Sehingga ini juga menjadi salah satu kelemahan peneliti dalam memberikan program latihan. Peneliti juga melakukan tes pendahuluan (*Pre-test*)

pada bulan September 2021 terhadap atlet *dojo Waikiki* Medan, tes yang diberikan adalah tes kecepatan tendangan.

Dari uraian tersebut peneliti memiliki ketertarikan melakukan penelitian untuk membuat program latihan beban yaitu latihan dengan menggunakan Pemberat Kaki untuk mengetahui adakah pengaruh kecepatan tendangan *Ushiro Mawasi Geri* pada atlet *Dojo Waikiki* Medan. *Recistence Band* dan *Enkle Weight* adalah salah satu alat latihan beban yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Ushiro mawashi geri* pada atlet karate. Di *Dojo Waikiki* Medan pelatih atau *senpai* belum pernah menerapkan program latihan menggunakan Pemberat Kaki. Penggunaan Pemberat Kaki cukup mendapatkan hasil yang baik serta sangat membantu program yang bervariasi dalam latihan. Karena Pemberat Kaki sendiri sudah banyak digunakan pada *club* yang melahirkan atlet-atlet terkenal baik di Indonesia maupun luar Negeri seperti atlet karate internasional *Rafael Aghayef*, *Damian Quintero* dan atlet-atlet lainnya.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada atlet Karate *Dojo Waikiki* Medan, diketahui bahwa kecepatan tendangan *Ushiro mawashi geri* atlet karate *Dojo Waikiki* Medan tergolong rendah. Karena pada saat pengambilan data test awal yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa tiga orang atlet memiliki kecepatan tendangan yang tergolong kurang, empat orang tergolong cukup dan dua orang tergolong baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada atlet katare *dojo Waikiki* Medan dikategorikan kurang serta masih butuh latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri*. Hal ini terjadi

karena kurang efektifnya model latihan yang diterapkan serta kurangnya variasi latihan menggunakan alat sehingga latihan lebih berfokus pada fisik saja.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Variasi Latihan Pemberat Kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* Pada Atlet Karate Dojo Waikiki Medan Tahun 2021”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah ditemukan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan Pemberat Kaki dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Ushiro mawashi geri* pada atlet karate *dojo Waikiki Medan*.
2. Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Ushiro mawashi geri*.
3. Bagaimana cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Ushiro mawashi geri*.
4. Atlet karate *dojo Waikiki medan* merasa bosan dengan dengan program latihan yang diberikan pelatih.
5. Kecepatan tendangan *ushiro mawasi geri* Atlet karate *dojo Waikiki* kurang baik.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari terjadinya penafsiran yang beragam perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Untuk itu, agar pembahasan menjadi lebih focus,

pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Variasi Latihan Pemberat Kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawashi geri* Pada Atlet Karate *Dojo Waikiki Medan Tahun 2021.*”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada Pengaruh Variasi Latihan Pemberat Kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawashi geri* Pada Atlet Karate *Dojo Waikiki Medan.*
2. Berapa besar Pengaruh Variasi Latihan menggunakan Pemberat Kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawashi geri* Pada Atlet Karate *Dojo Waikiki Medan Tahun 2021.*

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui adakah Pengaruh Variasi Latihan Pemberat Kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawashi geri* Pada Atlet Karate *Dojo Waikiki Medan Tahun 2021.*

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah Pengaruh Variasi Latihan Pemberat Kaki Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Ushiro Mawashi geri* Pada Atlet Karate *Dojo Waikiki* Medan sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan untuk pencapaian prestasi atlet karate.

2. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan.

