

# BAB I.

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Karate sebagai olahraga yang berkembang menjadi olahraga kompetitif yang memiliki keragaman baik dalam gerakan maupun dalam hal seni dan gerakannya. Karate berasal dari dua huruf *kanji*; *kara* berarti kosong sedangkan *te* berarti tangan. Kedua huruf *kanji* tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong. Gerakan dalam latihan karate dituntut dengan teknik yang lembut tapi mematikan sebagai contoh adalah teknik dalam hal menendang lawan yang dapat dioptimalkan dengan latihan yang tepat sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang di pertandingan yaitu *kata* dan *kumite*. Teknik beladiri yang di pelajari dalam Olahraga karate juga bermacam-macam salah satunya adalah teknik tendangan, tendangan digunakan untuk mengenai sasaran yang tidak dapat dicapai oleh pukulan. Salah satu tendangan dalam karate yaitu tendangan *mawashi geri*. Tendangan *Mawashi Geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam. teknik tendangan pada *Mawashi Geri* perlu mendapat perhatian karena teknik ini apabila mengenai sasaran yang tepat pada daerah-daerah kepala akan menghasilkan 3point. agar tendangan ini berhasil kita harus memperhatikan faktor-faktor kesetabilan, keseimbangan, kecepatan, tempo, dan kekuatan. Pada waktu menendang kita harus mempunyai semacam perasaan bahwa kita menendang dengan kaki dan

pinggul, bukan dengan kaki saja.

Peneliti mulai melakukan observasi di tanggal 20 Agustus 2021 di *Dojo* Polres Langkat. Mereka melakukan latihan setiap hari Selasa dan Jum'at pada jam 16.00 – 18.00 WIB. Pada saat observasi, peneliti melakukan pencatatan, merekam video saat atlet berlatih.

Observasi dalam suatu latihan yang bertempat di *Dojo* Karate Polres Langkat, banyak hal yang harus di tingkatkan. rata-rata atlet Karate Polres Langkat yang berlatih di *Dojo* tersebut masih lebih cenderung pada teknik pukulan, sehingga teknik tendangan jarang sekali digunakan, oleh karena itu terlihat monoton dan kurang maksimal saat bertanding. Hal ini juga sangat terlihat jelas pada saat latihan kumite (*Sparting Partner*), dimana apabila karateka juga melakukan serangan menggunakan tendangan masih tidak dapat menghasilkan tendangan dengan baik. Namun ada suatu bentuk gerakan dasar pada tendangan yang belum bisa dikatakan suatu bentuk tendangan yang sempurna karena tidak memiliki salah satu bentuk kondisi fisik yang sempurna yaitu kecepatan. Hal ini juga terlihat setelah peneliti melakukan tes awal (*pre test*) terhadap kecepatan hasil tendangan *mawasi-geri* pada atlet putri *Dojo* Lemkari Polres Langkat, peneliti melihat bahwa Kecepatan tendangan *Mawasi Geri* pada atlet putri *Dojo* Lemkari Polres Langkat masih lambat, sehingga tendangan *mawasi* tersebut tidak dilakukan atlet secara maksimal dan sangat mudah diantisipasi oleh lawan. Kurangnya kemampuan dalam melakukan tendangan tersebut pastinya disebabkan oleh latihan yang belum maksimal dan dorongan kekuatan otot tungkai yang lemah.

Hasil pengamatan peneliti dan informasi yang didapat dari pelatih juga

diketahui bahwa beberapa atlet karate *Dojo* Polres Langkat masih belum dapat meraih juara dalam setiap pertandingan. Dugaan peneliti mengarah pada lemahnya kemampuan fisik dan teknik terutama pada kekuatan otot tungkai yang memiliki kontribusi untuk meningkatkan kemampuan pada tendangan *Mawashi Geri*. Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, diantaranya adalah latihan beban dan media. Sukendrodan Rasyono (2015:196) mengemukakan bahwa “latihan beban sangat potensial untuk mengembangkan kualitas-kualitas fisik tertentu, terutama kecepatan (*speed*), kekuatan otot, daya tahan dan power”. Latihan beban juga dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu beban dari alat / media yang digunakan maupun dari beban atlet atau massa dari badan atlet tersebut. Untuk latihan beban khususnya tendangan *Mawashi Geri* bisa dilakukan dengan menggunakan media seperti misalnya *Resistance Band* atau beban massa dari atlet itu sendiri seperti misalnya *Lunges Side Kick Exercise*.

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Lunges Side Kick Exercise* Dan Latihan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022”

## 1.2 . Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah diatas, maka ada beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penulisan proposal penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Faktor – faktor apa saja yang dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet putri *dojo* polres langkat

tahun 2022 ?

2. Apakah latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan latihan *Resistance Band* dapat memberikan peningkatan terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet Putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022 ?

3. Apakah ada pengaruh latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan Latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet Putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022 ?

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan beberapa masalah yang muncul, maka peneliti melakukan penelitian yang hanya terbatas untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh latihan *Lunges Side Kick Exercise* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022?

2. Adakah pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo* Polres Langkat Tahun 2022?

3. Adakah pengaruh antara latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo Polres Langkat Tahun 2022*?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Lunges Side Kick Exercise* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo Polres Langkat Tahun 2022*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo Polres Langkat Tahun 2022*.
3. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo Polres Langkat Tahun 2022*.

### 1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Pengaruh Latihan *Lunges Side Kick Exercise* dan latihan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putri *Dojo*

Polres Langkat sehingga dapat dijadikan alternative 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.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY