

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate sebagai seni bela diri tradisional Jepang, telah berkembang menjadi olahraga kompetitif global yang menuntut kesempurnaan baik dari aspek fisik maupun mental atletnya. Di dalam disiplin karate, performa atlet sangat bergantung pada kombinasi yang kompleks antara kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan presisi teknik. Salah satu teknik kunci yang krusial dalam pertandingan kumite (pertarungan) adalah tendangan *mawashi geri* (tendangan melingkar). Tendangan ini tidak hanya memerlukan kekuatan otot yang signifikan, tetapi juga kecepatan eksekusi yang tinggi agar efektif dalam mencetak poin atau mengganggu ritme lawan. Kecepatan tendangan *mawashi geri* yang optimal memungkinkan atlet untuk melancarkan serangan kejutan, memanfaatkan celah pertahanan lawan, dan secara keseluruhan meningkatkan peluang keberhasilan di gelanggang.

Kecepatan tendangan merupakan komponen utama dalam keberhasilan pertandingan *kumite*. Atlet yang memiliki kecepatan tendangan tinggi lebih mampu melakukan serangan mendadak dan mengontrol ritme pertarungan. Oleh sebab itu, penelitian mengenai bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sangat penting dalam pembinaan prestasi karate di tingkat daerah maupun nasional.

Kecepatan tendangan sendiri merupakan manifestasi dari daya ledak otot, yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya (Bompa & Haff, 2015). Dalam konteks tendangan, daya ledak ini sangat bergantung pada efisiensi sistem neuromuskular, kecepatan

kontraksi serat otot cepat (tipe II), dan koordinasi antar otot (Zatsiorsky & Kraemer, 2020). Mengembangkan daya ledak otot tungkai dan pinggul menjadi esensial bagi atlet karateka yang ingin meningkatkan kecepatan tendangannya. Namun, peningkatan komponen fisik ini seringkali menjadi tantangan. Banyak atlet, khususnya di level sabuk hijau seperti yang ada di dojo karate mandiri *sport deli serdang*, berada dalam fase perkembangan teknik dan fisik yang krusial. Pada tahap ini, fondasi fisik yang kuat sangat dibutuhkan untuk menguasai teknik-teknik lanjutan dan transisi ke level kompetisi yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan April 2025 di Dojo Karate Mandiri Sport Deli Serdang, ditemukan bahwa kemampuan kecepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet sabuk hijau masih tergolong rendah. Dari total 15 orang atlet yang menjadi populasi, hanya 3 atlet (20%) yang mampu melakukan tendangan dengan kecepatan di bawah 4 detik, sedangkan 12 atlet (80%) lainnya masih berada pada rentang waktu 4,5–6 detik, yang termasuk dalam kategori *kurang cepat*.

Selain itu, hasil wawancara dengan pelatih Senpai Hendra Siswanto dan Senpai Anggi Sagita Putri Siswanto mengungkapkan bahwa program latihan yang selama ini diterapkan masih bersifat umum, berfokus pada pengulangan teknik dasar (*kihon*) dan latihan fisik rutin tanpa menggunakan variasi latihan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Akibatnya, peningkatan kecepatan tendangan belum menunjukkan hasil yang signifikan meskipun frekuensi latihan cukup tinggi, yaitu 3 kali seminggu.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan performa atlet dengan metode latihan yang digunakan. Latihan yang bersifat

monoton membuat adaptasi otot tidak berkembang secara maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan langsung, gerakan tendangan *Mawashi Geri* atlet cenderung lambat pada fase awal ayunan kaki, serta kurang stabil pada fase akhir tendangan (*follow-through*).

Fenomena ini menunjukkan bahwa diperlukan metode latihan yang lebih spesifik, seperti latihan *Resistance Band* yang menitikberatkan pada kekuatan dinamis otot tungkai, serta *Split Squat Jump* yang melatih daya ledak otot secara eksplosif. Kedua metode tersebut diyakini mampu memperbaiki kelemahan utama pada kecepatan tendangan karateka sabuk hijau di Dojo Karate Mandiri Sport Deli Serdang.

Untuk mengatasi kesenjangan antara potensi atlet dan performa aktual, intervensi latihan yang inovatif dan terbukti efektif sangat dibutuhkan. Dua jenis latihan yang telah menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan daya ledak dan kecepatan dalam konteks olahraga adalah latihan *resistance band* dan latihan *split squat jump*. Latihan *resistance band* adalah metode latihan kekuatan yang menggunakan elastisitas pita resistansi untuk memberikan beban tambahan pada gerakan. Keunggulan *resistance band* terletak pada sifatnya yang memberikan resistansi progresif, yaitu beban yang meningkat seiring dengan rentang gerak (*ascending resistance*). Ini sangat relevan untuk melatih kecepatan tendangan karena memungkinkan otot untuk bekerja lebih keras pada fase akselerasi gerakan. Berbagai penelitian telah mengindikasikan bahwa latihan dengan *resistance band* dapat secara signifikan meningkatkan kekuatan otot, daya ledak, dan kecepatan gerakan pada atlet dari berbagai cabang olahraga. Fleksibilitas dan

portabilitas *resistance band* juga menjadikannya alat yang praktis untuk diintegrasikan dalam program latihan harian.

Di sisi lain, latihan *split squat jump* merupakan bentuk latihan *plyometric*, yaitu latihan yang melibatkan gerakan cepat dan eksplosif yang dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot dengan memanfaatkan siklus peregangan-pemendekan otot (*stretch-shortening cycle*) (Davies et al., 2015). Latihan ini secara spesifik menargetkan otot-otot tungkai bawah dan pinggul, yang merupakan otot-otot utama dalam menghasilkan tendangan *mawashi geri*. Dengan melakukan *split squat jump*, atlet melatih kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat, meningkatkan reaktivitas, dan memperbaiki koordinasi neuromuskular. Efektivitas latihan *plyometric* dalam meningkatkan kecepatan dan daya ledak telah banyak di dokumentasikan dalam literatur ilmu olahraga (Loturco et al., 2020).

Meskipun potensi individual dari latihan *resistance band* dan *split squat jump* telah cukup dikenal, penelitian yang secara spesifik membandingkan atau mengkombinasikan kedua jenis latihan ini untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada populasi atlet karateka, khususnya di tingkat sabuk hijau, masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya untuk mengisi celah tersebut dengan menguji pengaruh komparatif antara latihan *resistance band* dan latihan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet Karateka Sabuk Hijau Perguruan *Inkanas Dojo Karate Mandiri sport* Deli serdang pada tahun 2025. Diharapkan, hasil penelitian ini tidak hanya akan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi pelatih karate untuk merancang program latihan yang lebih efektif

dan efisien guna mengoptimalkan kecepatan tendangan atlet dan, pada akhirnya, meningkatkan prestasi di arena kompetisi.

Agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu kecepatan tendangan *mawashi geri*. Tentunya dibutuhkan desain latihan yang tepat dan efisien. Dasar penentuan desain latihan adalah berangkat dari kelemahan-kelemahan saat pertandingan maupun latihan. Peneliti telah melakukan observasi di Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang. Hasil yang diperoleh yaitu lemahnya kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet, setelah itu peneliti melakukan wawancara pada tanggal 3 Mei 2025, didapatkan beberapa faktor yang menyebabkan lemahnya kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet yaitu kurangnya variasi latihan, intensitas latihan yang tidak cukup baik, metode pelatihan yang kurang tepat dan kurangnya peningkatan kecepatan walaupun sudah di berikan program latihan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin melakukan tes kecepatan tendangan *mawashi geri* di Dojo Karate Mandiri *sport* Deli Serdang tersebut untuk mendapatkan data awal hasil tendangan *mawashi geri* atlet. Setelah memberikan tes, atlet akan diberikan latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi gery*. Karena tendangan *mawashi geri* adalah salah satu teknik dasar tendangan yang ada di dalam beladiri karate.

Peneliti juga melakukan tes pendahuluan (*Pre-test*) pada tanggal 4 Mei 2025 terhadap atlet Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang, tes yang diberikan adalah tes kecepatan tendangan *mawashi geri*. Berdasarkan hasil tes kemampuan awal (*pre-test*) tendangan *mawashi geri* dimana atlet Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang tingkat kecepatan tendangan *mawashi geri* nya masih dalam kategori kurang sekali. Kecepatan tendangan sangat membutuhkan perbaikan dan peneliti

memilih bentuk latihan *resistance band* dan latihan *split squat jump* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* tersebut.

Penelitian di laksanakan di Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang yang dilatih langsung oleh Senpai Hendra siswanto dan Senpai Anggi sagita putri siswanto. Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang berada di Jl. Irian Barat Desa Sampali no.5, Medan *estate*, kecamatan percut sei tuan, kabupaten deli serdang. Dojo Karate Mandiri *sport* didirikan oleh Senpai Hendra siswanto yang bertujuan sebagai seni bela diri untuk mempertahankan diri dan juga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi, kesehatan fisik dan mental. Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang memiliki jadwal latihan empat kali dalam satu Minggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Latihan dimulai pada pukul 16.00 wib sampai 17.30 wib. Pada Dojo Karate Mandiri *sport* Deli Serdang disediakan sarana dan prasarana seperti dua *pecing pad*, 2 *hand protektor*, 2 *body protektor*, 10 *cones* untuk mendukung latihan para atlet di Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang. Prasarana yang ada di dojo tersebut memiliki lapangan yang baik serta memungkinkan atlet untuk latihan tanpa ada gangguan akibat adanya lapangan yang berlubang dan dapat di pastikan atlet yang sedang melaksanakan latihan pun akan nyaman. Penelitian ini memilih atlet karate sabuk hijau sebagai subjek karena posisi mereka berada pada fase transisi krusial dari penguasaan teknik dasar (*kihon*) menuju prestasi kompetitif. Pada level menengah ini, kondisi fisik atlet mulai siap menerima beban latihan spesifik untuk meningkatkan komponen biomotorik seperti kekuatan dan kecepatan. Mengingat fase ini sangat menentukan performa di jenjang yang lebih tinggi, penerapan latihan *resistance*

band dan *split squat jump* dianggap sangat relevan untuk mengoptimalkan kecepatan tendangan *mawashi geri* yang menjadi senjata utama dalam kumite.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik akan melakukan penelitian dengan judul **”Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Split Squat Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karateka Sabuk Hijau Perguruan *Inkanas Putra Dojo Karate Mandiri Sport Deli Serdang Tahun 2025*”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya variasi latihan untuk mendukung kecepatan tendangan *mawashi geri*.
2. Program latihan yang diterapkan belum secara spesifik diarahkan di Dojo Karate Mandiri *sport Deli serdang*
3. Stagnansi kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet karate sabuk hijau Perguruan *Inkanas Dojo Karate Mandiri sport Deli serdang* menunjukkan kurangnya peningkatan signifikan dalam kecepatan tendangan *mawashi geri* meskipun telah menjalani program latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari beberapa masalah yang telah dijelaskan , maka diperlukan pembatasan masalah untuk menghindari adanya salah penafsiran.

Adapun beberapa pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini memfokuskan pada dua jenis latihan yang berbeda yaitu *resistance band* dan *split squat jump*.
2. Penelitian ini digunakan untuk mengukur pengaruh kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet Karateka sabuk hijau Dojo Karate Mandiri *sport* Deli serdang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan pada Latar Belakang Permasalahan, Identifikasi Masalah, dan Pembatasan Masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *resistance band* dan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karateka sabuk hijau perguruan *inkanas* dojo karate Mandiri *Sport* Deli Serdang tahun 2025.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *resistance band* dan *split squat jump* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karateka sabuk hijau perguruan *inkanas* dojo karate Mandiri *Sport* Deli Serdang tahun 2025?

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti mengetahui dan menemukan hasil penelitian, maka sangat diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi pelatih

Agar pelatih memiliki referensi untuk memberikan dan melatih bentuk latihan *resistance band* dan *split squat jump* dalam setiap latihan dasar karate sehingga kemampuan kecepatan tendangan *mawashi geri* atlet tersebut meningkat.

2. Bagi atlet

Agar atlet memiliki pedoman bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dan atlet dapat secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya memiliki referensi untuk melakukan penelitian terkait kemampuan meningkatkan kecepatan tendangan.