

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate sebagai seni beladiri maupun sebagai sarana untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani sesungguhnya telah lama dikenal sebagai seni beladiri tanpa senjata, maka dalam karate-do setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga pada gilirannya menjelma menjadi senjata yang ampuh yang sanggup menaklukkan suatu gerak lawan.

Selain sebagai olahraga beladiri karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Adapun nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate ada dua yaitu, *Kata* dan *Kumite*. *Kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti. Sedangkan *Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik. Didalam *Kumite* baik pukulan maupun tendangan akan mendapatkan nilai sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada sistem pertandingan karate itu sendiri, seperti teknik tendangan memiliki nilai 2 (dua) dan teknik pukulan memiliki nilai 1 (satu).

Meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya dalam cabang karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik, faktor mental. Dari

keempat faktor pendukung salah satu faktor yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian hasil prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun peliharaannya.

Perguruan INKANAS (Institut Karate-do Nasional) memiliki aliran karate *shotokan*. Perguruan INKANAS (Institut Karate-do Nasional) di Sumatera Utara banyak memiliki tempat latihan salah satunya adalah *Dojo* BRIMOB Medan. Peneliti mencoba melakukan pendekatan dan pengamatan kepada pelatih dan atlet karate *Dojo* BRIMOB untuk mengetahui lebih lanjut dari masalah yang terjadi selama ini. Setelah melakukan observasi yaitu pada tanggal 6 dan 10 April 2015 di *Dojo* BRIMOB peneliti memperhatikan tentang masalah yang sering dialami oleh karateka yaitu kurangnya kecepatan tendangan yang dihasilkan, hal ini disebabkan karena kurangnya daya ledak otot tungkai pada atlet. Kurangnya daya ledak otot tungkai tersebut karena selama ini pelatih kurang memberikan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai hanya memberikan latihan teknik-teknik dalam karate. Kurangnya kecepatan atlet melakukan teknik tendangan *Maegeri Chudan* yang berpengaruh pada otot tungkai sehingga tendangan yang dihasilkan tidak sempurna.

Tabel 1. Data Tes Pendahuluan Hasil Tendangan *Maegeri Chudan* (Medan, 6 April 2015)

| NO | NAMA | PERCOBAAN/ 20 detik | | | Hasil Terbaik | KETERANGAN |
|-----|--------------------|------------------------|----|-----|------------------|---------------|
| | | I | II | III | | |
| 1. | Santo Petrik S | 7 | 8 | 8 | 8 | Kurang Sekali |
| 2. | Widy Marchel | 8 | 10 | 9 | 10 | Kurang |
| 3. | Putra Ambarita | 15 | 12 | 12 | 15 | Cukup |
| 4. | Karel Fedio | 10 | 10 | 9 | 10 | Kurang |
| 5. | Maulana Israq | 9 | 8 | 9 | 9 | Kurang Sekali |
| 6. | Joko | 8 | 8 | 8 | 8 | Kurang Sekali |
| 7. | Ferdio Albert | 9 | 10 | 10 | 10 | Kurang |
| 8. | Noval Parninghotan | 10 | 12 | 12 | 12 | Kurang |
| 9. | M. Rifky Afendi | 8 | 7 | 7 | 8 | Kurang Sekali |
| 10. | Yocke Efrat | 10 | 10 | 9 | 10 | Kurang |
| 11. | Patrick Keliat | 10 | 8 | 9 | 10 | Kurang |
| 12. | Ade Kesuma | 9 | 10 | 10 | 10 | Kurang |
| 13. | Steven Sitorus | 10 | 11 | 11 | 11 | Kurang |
| 14. | M. Zan Anugrah | 16 | 15 | 15 | 16 | Cukup |
| 15. | Nicolas Purba | 10 | 8 | 8 | 10 | Kurang |
| 16. | Atmaja Sinuraya | 9 | 10 | 10 | 10 | Kurang |
| 17. | Stevaldo Rino | 10 | 10 | 9 | 10 | Kurang |
| 18. | Teguh | 8 | 8 | 7 | 8 | Kurang Sekali |
| 19. | Fadly Rais | 12 | 12 | 10 | 12 | Kurang |
| 20. | M. Maulana | 10 | 10 | 9 | 10 | Kurang |

Seiring dengan hal tersebut maka peneliti sangat tertarik untuk mencoba mencari jawaban atas permasalahan tersebut dengan memberikan latihan yang berkaitan dengan teknik tendangan *Maegeri Chudan*. Oleh karena itu disini peneliti berniat memberikan sebuah bentuk latihan yang disebut latihan Pliometrik dengan variasi latihan *Front Cone Hops* dan latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* sebagai bentuk latihan fisik agar dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet karate sehingga dapat meningkatkan kecepatan teknik tendangan *Maegeri Chudan*. Latihan pliometrik adalah salah satu bentuk latihan yang sering dilakukan oleh

pelatih, terutama pada cabang olahraga yang sangat membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Hasil observasi yang peneliti terima, peneliti diberikan kesempatan untuk melakukan serangkaian tes awal dan pengamatan bersama pelatih Bapak Yusuf Wijaya Bekti, SH pada tanggal 6 April 2015 dan dari hasil tes awal ditemukan masalah yaitu kurangnya daya ledak otot tungkai pada atlet di *Dojo* tersebut sehingga berpengaruh pada kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh *Latihan Front Cone Hops* Dengan *Latihan Barrier Hop (Hurdle Hop)* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Sabuk Biru Perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan Tahun 2015.

Untuk memperkuat latar belakang masalah peneliti melampirkan tes awal atlet karate putra sabuk biru yang nantinya akan menjadi sampel.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan Tahun 2015 ?
2. Apakah latihan *Front Cone Hops* dapat mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan Tahun 2015 ?

3. Apakah latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* dapat mempengaruhi hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015 ?
4. Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *Front Cone Hops* dengan latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015 ?
5. Latihan apa saja yang mendukung hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015 ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan tinjauan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini perlu pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : “Perbedaan Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Dengan Latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Biru Perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015 “.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan *Front Cone Hops* terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015 ?

2. Apakah ada pengaruh latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* terhadap hasil tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015 ?
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih besar pengaruhnya terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Front Cone Hops* terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih besar pengaruhnya terhadap hasil kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS Dojo BRIMOB Medan Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi para pelatih pembina olahraga. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan dalam upaya peningkatan prestasi olahraga karate.

2. Menjadi salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi atlet karate INKANAS *Dojo* BRIMOB khususnya pada tendangan *Maegeri Chudan*.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih bahwasannya latihan *Front Cone Hops* dengan latihan *Barrier Hop (Hurdle Hop)* memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* atlet putra sabuk biru perguruan INKANAS *Dojo* BRIMOB Medan Tahun 2015.

THE
Character Building
UNIVERSITY