

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet yang menekuni dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai prestasi tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam proses latihan.

Dalam membina dan mengembangkan atlet untuk meraih prestasi yang gemilang harus memulai proses yang terencana dalam mempersiapkan aspek yang mendukung sesuai kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni, berjenjang sesuai tahapan usia dan berkelanjutan melalui kompetisi, untuk memperoleh itu semua harus di dukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, contohnya mengembangkan metode latihan yang kreatif dan menyenangkan untuk memaksimalkan kemampuan teknik dasar pada atlet dalam suatu cabang olahraga (Rangkuti, 2020:81).

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental, disamping itu olahraga beladiri karate merupakan olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di daerah, nasional maupun internasional. Ada dua nomor yang dipertandingkan dalam olahraga beladiri karate yaitu kumite dan kata.

Teknik dasar karate terdiri dari kuda-kuda (dachi), pukulan (zuki), tangkisan (uke), dan tendangan (geri). Adapun teknik tendangan sendiri dibagi

menjadi beberapa teknik antara lain *Ushiro Mawashi Geri*, *Mae Geri*, dan *Mawashi Geri*. Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasaran pada tendangan *Mawashi Geri Cudan*

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis melakukan observasi dan wawancara di *dojo* pertama yaitu *dojo* Anugerah Harapan Bangsa dengan pelatih Ikut Wirasto Siboro, dari hasil observasi pada saat latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada variasi yang baru untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Cudan*. Variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* tersebut adalah: 1) Tendangan *Mawashi Geri Cudan* dilakukan sendiri-sendiri tanpa pindah posisi dan tendangan mengarah kedepan. 2) Tendangan *Mawsahi Geri Cudan* dilakukan ditempat melakukan tendangan ke arah kiri dan kanan.

Peneliti juga melakukan observasi di *dojo* HKBP Teladan. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Alex Nababan, untuk melatih tendangan *Mawasahi Geri Cudan* pelatih menerapkan variasi latihan: 1) Tendangan *Mawashi Geri Cudan* dilakukan ditempat tanpa berpindah posisi. 2) Tendangan *Mawashi Geri Cudan* dilakukan sambil melangkah maju. Berdasarkan fakta di lapangan informasi yang diterima dari pelatih Alex Nababan perlu adanya latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* yang bervariasi agar dapat meningkatkan kesempurnaan tendangan *Mawashi Geri Jodan*.

Kemudian peneliti membagikan angket analisis kebutuhan kepada 20 atlet, di dapatkan persentase bahwa 100% diperlukan latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan*. 70% atlet mempunyai kemampuan tendangan *Mawashi Geri Cudan*. 100% tendangan *Mawashi Geri Cudan* diperlukan dalam kumite karate. 100% atlet pernah mengikuti latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan*. 100%

menyatakan latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* yang dilakukan selama ini sangat monoton. 100% menyatakan perlunya menguasai tendangan *Mawashi Geri Cudan*. 90% atlet tidak pernah mengikuti latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* dengan berbagai bentuk variasi. 90% atlet mengalami kesulitan menguasai tendangan *Mawashi Geri Cudan*. 100% atlet membutuhkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan*.

Hasil pertanyaan analisis kebutuhan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* yang baru yang nanti nya diharapkan untuk menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri Cudan*.

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat dalam latihan.

Beberapa penelitian sudah ada melakukan penelitian tentang pengembangan variasi tendangan dalam karate. Peneliti menyoroti beberapa penelitian utama yang dijadikan acuan seperti penelitian yang dilakukan oleh Romian Togatorop yang membahas tentang pengembangan variasi latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri*. Penelitian ini tidak menjelaskan karakteristik subjek penelitian dan hanya menjelaskan jumlah subjek dan tempat penelitian. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Yoki Rangkuti yang membahas tentang

pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* pada atlet karate kategori *kumite*. Penelitian ini menentukan subjek penelitian dengan umur 14-17 tahun sebanyak 10 orang dalam uji coba produk dan 15 orang dalam uji coba kelompok besar, sedangkan untuk jumlah variasi yang dikembangkan adalah 7 variasi. Namun 5 variasi latihan yang dinyatakan layak oleh para ahli untuk diterapkan dalam latihan.

Dari kedua penelitian di atas, tidak ada penelitian yang membahas tentang tendangan *Mawasahi Geri Cudan*. Kedua peneliti mengembangkan variasi latihan tendangan yang berbeda, begitu juga subjek dan tempat penelitian tidak dilakukan ditempat yang sama. Peneliti juga akan mengembangkan 9 variasi latihan dengan harapan proses latihan tidak lagi monoton dan alat yang diperlukan juga tidak sulit ditemukan.

Maka dari itu peneliti berencana melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Variasi Latihan *Mawashi Geri Cudan* Pada Atlet Putra Beladiri Karate”.

1.2. Fokus Penelitian

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interfensi yang berbeda maka diperlukan fokus penelitian. Adapun yang menjadi fokus penelitian adalah “Pengembangan Variasi Latihan *Mawashi Geri Cudan* Pada Atlet Putra Beladiri Karate”.

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

Baca Saja - Simpan salinan untuk diedit.



Berdasarkan latar belakang masalan dan lokus penemuan maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

5

Bagaimana pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* pada atlet beladiri karate?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang dikemukakan diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk Mengembangkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Cudan* pada atlet putra beladiri karate.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang diharapkan muncul dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.
2. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan cabang olahraga karate khususnya pada teknik tendangan *Mawashi Geri Cudan* yang diperlukan dalam pertandingan kumite bagi atlet
3. Sebagai bahan referensi atau pendukung penelitian selanjutnya.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih
Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan tendangan untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri Cudan*.
2. Bagi Atlet

6

Bagi atlet dapat menghilangkan rasa bosan yang disebabkan latihan yang monoton dan meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*

Bagi atlet dapat menghilangkan rasa bosan yang disebabkan latihan yang monoton dan meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri Cudan*

