

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat *Okinawa*. Seni bela diri ini pertama kali disebut "*Tote*" yang berarti seperti "Tangan China". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (*Tote*: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi "karate" (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah "Kara" dan berarti "kosong", yang kedua "te" berarti "tangan". Yang dua *kanji* bersama artinya "tangan kosong".

Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga karate seluruh Jepang adalah JKF. Adapun organisasi yang mewadahi karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO - *World Union of Karatedo Organizations*). Ada pula ITKF (*International Traditional Karate Federation*) yang mewadahi karate tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan karate yang bersifat tanpa kontak langsung, berbeda dengan aliran *Kyokushin* atau *Daidojuku* yang kontak langsung. Pada tanggal 20 Oktober 1957 menjadi momen penting dalam sejarah JKA dan dunia karate Jepang. Kota Tokyo dipilih menjadi perhelatan kompetisi pertama di Jepang. Dunia Internasional dibuat kagum dengan

Jepang yang mampu menggelar *event* besar hanya berselang 12 tahun setelah kalah perang.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate tentunya di perlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Seperti yang di katakan Sajoto (1988:57) bahwa “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Menurut Harsono (1993:1) bahwa “kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan *power*”. Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan. Karate sebagai olahraga yang berkembang menjadi olahraga kompetitif yang memiliki keragaman baik dalam gerakan maupun dalam hal seni dari gerakannya. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang di pertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Gerakan dalam latihan karate dituntut dengan teknik yang lembut tapi mematikan sebagai salah satu contoh adalah teknik dalam hal menendang lawan yang dapat dioptimalkan dengan latihan yang tepat sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Salah satu teknik karate adalah tendangan, tendangan digunakan untuk mengenai sasaran yang

tidak dapat dicapai oleh pukulan, diantara teknik tendangan pada *Mawashi Gery Jodan* perlu mendapat perhatian karena teknik ini apabila mengenai sasaran yang tepat pada daerah-daerah kepala akan menghasilkan 3 point.

Dojo Capital Karate Club Medan yang terletak di Jl. T.Cik Ditiro No 53 Medan didirikan pada Tahun 2010 dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih anggota yang berbakat dan sebagai beladiri pada setiap individu. Perguruan *Dojo Capital Karate Club* Medan merupakan perguruan karate yang resmi terdaftar oleh FORKI Sumut. Latihan yang dilaksanakan pada Perguruan *Dojo Capital Karate Club* Medan adalah sebanyak 3 kali dalam seminggu. Perguruan ini menerima anggota yang tidak terbatas akan tetapi yang diterima sebagai anggota umur 8 (delapan) tahun ke atas. Perguruan *Dojo Capital Karate Club* Medan dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat resmi dan berpengalaman. Pelatih di *Dojo* ini yakni *Sempay Jepta Artono Ujung* yang menyandang sabuk hitam DAN III Nasional.

Jumlah siswa binaan *Dojo Capital Karate Club* Medan berjumlah 27 orang. Jumlah tersebut terdiri atas sabuk putih 4 orang, sabuk kuning 4 orang, sabuk hijau 4 orang, sabuk biru 1 orang dan sabuk coklat 14 orang. Inilah Populasi atlet karateka *Dojo Capital Karate Club* Medan.

Pada beberapa pertandingan karate seperti dalam kejuaraan daerah Forki Sumatera Utara tahun 2015 dan kejuaraan bertaraf Nasional Donny Dharmawan *Open Karate Championship* 2015, peneliti merupakan panitia dalam kejuaraan tersebut. Disini peneliti selain menjadi panitia juga tertarik untuk menganalisa kemampuan fisik, teknik dalam melakukan tendangan

seorang atlet dalam pertandingan kumite tersebut. Hal ini tampak terlihat jelas sepanjang pertandingan berlangsung khususnya pada atlet yang berlatih pada *Dojo Capital Karate Club* Medan, dalam pengamatannya ketika atlet tersebut melakukan penyerangan, sebagian besar hanya menggunakan pukulan sedangkan pada tendangan dimana bila mampu melakukan ini dengan baik maka perolehan 3 point terutama pada tendangan *Mawashi Geri Jodan* akan sangat mudah sekali didapatkan, namun pada kenyataannya atlet memang masih sangat jarang sekali menggunakannya, sehingga peluang dalam pengambilan point pada lawan masih tidak dapat tercapai maksimal.

Dari penjelasan diatas, dapat dinilai bahwa hasil prestasi yang diraih oleh *Dojo Capital Karate Club* Medan khususnya pada sabuk coklat masih belum sesuai yang diharapkan oleh pelatih yaitu dapat meraih juara dalam setiap pertandingan yang di ikuti. Hal ini juga sangat terlihat jelas pada saat latihan atau kumite latihan (*Sparring Partner*), dimana apabila karateka juga melakukan serangan menggunakan tendangan masih tidak dapat menghasilkan tendangan *Mawashi Gery Jodan* yang baik. Kurangnya ketepatan dalam melakukan tendangan tersebut pastinya disebabkan oleh latihan yang belum maksimal, dorongan kekuatan otot pinggang dan kekuatan *power* otot tungkai yang lemah.

Hasil pengamatan peneliti dan informasi yang didapat dari pelatih juga diketahui bahwa atlet karateka sabuk coklat *Dojo Capital Karate Club* Medan masih belum dapat meraih prestasi yang membanggakan. Dugaan peneliti mengarah pada lemahnya kemampuan fisik dan teknik terutama pada kemampuan *power* otot tungkai dan fleksibilitas pinggang yang memiliki

kontribusi besar untuk meningkatkan hasil yang baik pada tendangan *Mawashi Gery Jodan*. Banyak bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kelentukan otot pinggang, diantaranya adalah latihan *plyometrik*. Bompa (1994:1) mengemukakan bahwa “latihan *plyometrik* dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan fleksibilitas”.

Untuk mempertegas dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes terhadap atlet *Dojo Capital Karate Club* Medan sebanyak 10 orang dari jumlah 14 orang yang aktif dalam melakukan latihan untuk mengetahui kemampuan dari *explosive power* otot tungkai dan fleksibilitas. Berikut adalah hasil tes pendahuluan *vertical jump* dan tes *sit and reach* seperti yang tertera pada table lampiran :

Dari data tersebut merupakan hasil perkembangan kemampuan atlet dalam melakukan tes hasil *vertical jump* dan *sit and reach*. Data tersebut dapat kita simpulkan bahwa rata-rata hasil test yang dilakukan atlet karate Sabuk Coklat *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015 dengan norma *Vertical Jump* dan *Sit Reach* tersebut sangat rendah dan kurang sekali. Berdasarkan pernyataan yang sudah disebutkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *power* otot tungkai dan kelentukan otot pinggang yang menggunakan latihan *Power Skipping* dan latihan *Trunk Rotation* agar pelatih dapat memberikan latihan yang lebih spesifik guna mendapatkan hasil yang baik dan keberhasilan atlet dalam meraih juara dari tiap *event* ke *event* hingga ke kancah Internasional.

Dengan melihat latar belakang masalah diatas, hal ini menjadi dasar peneliti untuk membuktikan Kontribusi Latihan *Power Skipping* dan Latihan *Trunk Rotation* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015

B. 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; apakah latihan *Power Skipping* dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap tendangan *mawashi geri*, apakah latihan *Trunk Rotation* dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap tendangan *Mawashi Gery*, dan apakah latihan *Power Skipping* dan *Trunk Rotation* tersebut memiliki kontribusi yang baik terhadap tendangan *mawashi geri*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan beberapa masalah yang muncul, maka peneliti melakukan penelitian yang hanya terbatas untuk mengetahui latihan *Power Skipping* dan *Trunk Rotation* untuk tendangan *Mawashi Gery*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah ada kontribusi latihan *Power Skipping* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai Dojo Capital Karate Club Medan Tahun 2015 ?
2. Apakah ada kontribusi latihan *Trunk Rotation* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai Dojo Capital Karate Club Medan Tahun 2015 ?
3. Apakah ada kontribusi latihan *Power Skipping* dan *Trunk Rotation* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai Dojo Capital Karate Club Medan Tahun 2015 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengetahui kontribusi latihan *Power Skipping* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai Dojo Capital Karate Club Medan Tahun 2015
2. Untuk Mengetahui kontribusi latihan *Trunk Rotation* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai Dojo Capital Karate Club Medan Tahun 2015
3. Untuk Mengetahui kontribusi latihan *Power Skipping* dan *Trunk Rotation* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai Dojo Capital Karate Club Medan Tahun 2015

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian diatas diharapkan hasil penelitian ini memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi mahasiswa program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Medan
2. Melalui latihan *power skipping* dan *trunk rotation* ini dapat memberi kontribusi yang baik untuk tendangan *mawashi gery* dalam setiap pertandingan
3. Sebagai masukan bagi pelatih untuk memberikan latihan yang baik agar tendangan *mawashi geri* dapat menjadi senjata yang hebat dalam tiap event pertandingan
4. Menambah pengetahuan bagi mahasiswa dan peneliti.
5. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam meneliti khususnya pada cabang olahraga karate.
6. Sebagai bahan informasi bagi peneliti lain yang bermaksud mengadakan penelitian pada permasalahan yang sama atau berhubungan dengan masalah yang ditelitinya.