

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga, khususnya karate yang berasal dari Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia, hal ini ditandai dengan banyaknya perkumpulan-perkumpulan karate yang telah berdiri dimasa sekarang. Karate merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga beladiri yang cukup digemari, selain itu olahraga beladiri karate juga termasuk cabang olahraga prestasi yang berkembang pesat dan dipertandingkan baik diarena regional maupun internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari pembinaan program dan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah.

Olahraga beladiri karate merupakan olahraga beladiri yang tidak menggunakan alat tetapi menggunakan tangan kosong maka dari itu tubuh adalah salah satu senjata yang dipergunakan dalam olahraga ini. Sehingga kekuatan otot harus dipergunakan secara maksimal.

Faktor yang sangat penting yang perlu dilatih agar atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu seperti latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan tidak kalah pentingnya mental. Salah satu teknik yang digunakan dalam ilmu beladiri karate adalah dengan tendangan. Dalam pertandingan olahraga salah satu teknik yang menghasilkan poin adalah tendangan *maegeri chudan* yaitu memperoleh nilai 2 (*nihon*). Oleh karena itu teknik tendangan *maegeri chudan* merupakan salah satu teknik perolehan angka, sehingga perlu untuk dilatih agar

mendapatkan hasil yang maksimal dan untuk melakukan hasil yang maksimal tersebut diperlukan kecepatan tendangan.

Dalam olahraga beladiri karate dibutuhkan *power* otot tungkai yang maksimal untuk melakukan tendangan, sehingga perlu untuk melatih *power* otot tungkai. Dalam melatih *power* otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu dengan metode *plyometrics*. Adapun bentuk latihan *plyometrics* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yaitu salah satunya dengan melakukan latihan *side hop* dan *single leg speed hop*.

Dojo WADOKAI ini dinaungi oleh Sekolah Budi Murni Medan dan merupakan perguruan karate yang resmi dan terdaftar oleh FORKI SUMUT. Jumlah siswa binaan Dojo WADOKAI Sekolah Budi Murni Medan adalah berjumlah 54 orang. Sabuk putih 10 orang, sabuk kuning 28 orang, sabuk hijau 7 orang, sabuk biru 8 orang, dan sabuk coklat 1 orang, dojo Sekolah Budi Murni Medan ini melakukan latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu. Selain itu Dojo Sekolah Budi Murni Medan dilatih oleh para pelatih yang memiliki sertifikat resmi dan berpengalaman, diantaranya adalah: Arifin D. Naibaho sebagai Pelatih Utama dan Kimtawin serta Marudut sebagai Asisten Pelatih. Dojo Sekolah Budi Murni Medan berdiri pada tahun 2010.

Berdasarkan pengamatan penulis pada perguruan ketika mengamati latihan karate kelihatan suatu gejala yang ditemui bahwa kemampuan tendangan *maegeri chudan* belum sesuai dengan harapan dan keinginan yang dianjurkan oleh pelatih, hal ini dapat dilihat ketika karateka melakukan tendangan *maegeri chudan*, tendangan yang dilakukan masih belum cepat, kuat dan akurat. Hal ini mungkin disebabkan karena kurang disiplinnya atlet dalam melakukan latihan dan

kelamahan dalam melakukan teknik tendangan *maegeri chudan* dan faktor kondisi fisik yang kurang mendukung dalam melakukan *maegeri chudan* terutama kecepatan. Selain itu belum adanya program latihan kondisi fisik yang memadai, jadwal latihan yang belum diikuti dengan baik oleh atlet, sehingga tendangan *maegeri chudan* masih lambat dan kurang tepat pada sasaran. Dari pengalaman ini timbul suatu pemikiran mengapa hal itu bisa terjadi, apakah faktor kondisi fisik mempengaruhi terhadap kecepatan tendangan *maegeri chudan* atau faktor lainnya.

Untuk itu penulis melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi tendangan *maegeri chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan dengan tendangan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan yakni dengan memberikan perlakuan dalam bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*. Adapaun latihan yang diterapkan adalah latihan *side hop* dengan latihan *single leg speed hop*.

Dari buku *plyometrics* bentuk latihan *side hop* dan *single leg speed hop* merupakan salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan gerakan tendangan *maegeri chudan* yang cepat dan maksimal. Kecepatan tendangan *maegeri chudan* juga sangat didukung dengan kontribusi yang diberikan oleh kekuatan *power* otot tungkai, karena semakin cepat kekuatan *power* otot tungkai maka semakin cepat pula kecepatan tendangan *maegeri chudan* yang dihasilkan oleh sebab itu antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *maegeri chudan* sangat berpengaruh satu sama lain.

Tabel 1. Hasil Tes Observasi *Vertical Jump* Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan.

NO	Nama	Tinggi Badan	Raihan	Tes Awal			Hasil
				Tinggi Lompatan			
				I	II	III	
1	Novenris Lubis	169	209	244	248	246	39
2	Boby Karo-Karo	165	210	248	247	248	38
3	Ronaldo Sihaloho	160	214	263	262	264	50
4	Gomgom M.P.Malau	173	213	262	264	264	51
5	Nico Tambunan	163	208	250	249	247	42
6	Ardian Sinaga	164	212	261	265	262	53
7	Frans Dana Ritonga	172	214	263	262	264	50
8	Royson Simamora	163	212	261	262	263	51

Tabel 2. Hasil Tes Observasi *Maegeri Cudan* Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan.

No	Nama	Hasil Tendangan (second)			Waktu Terbaik
		I	II	II	
1	Novenris Lubis	1.33	1.30	1.37	1.30
2	Boby Karo-Karo	0.88	0.86	0.91	0.86
3	Ronaldo Sihaloho	0.81	0.85	0.86	0.81
4	Gomgom M.P.Malau	0.83	0.85	0.83	0.83
5	Nico Tambunan	0.88	0.86	0.91	0.86
6	Ardian Sinaga	1.00	0.94	0.91	0.91
7	Frans Dana Ritonga	0.76	0.80	0.78	0.76
8	Royson Simamora	0.92	0.90	0.90	0.90

**Tabel 3. Acuan Norma Test *Vertical Jump* Umur 16-19 Tahun Putra
Dikutip Dari Sumber (Suharto:1992/2000)**

No	Loncat Tegak	Kategori
1	73 ke atas	Baik Sekali (BS)
2	60-72	Baik (B)
3	50-59	Sedang (S)
4	39-49	Kurang (K)
5	38 dst	Kurang Sekali (KS)

Setelah dilihat hasil *vertical jump* pada siswa putra karate dengan norma *vertical jump* maka atlet karate yang saya teliti masih berada dikategori kurang dan kurang sekali.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengadakan penelitian tentang Perbedaan Pengaruh Latihan *Side Hop* Dengan Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power Otot Tungkai* Dan Kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Dari berbagai kemampuan dasar fisik, komponen mana yang memberi pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Apakah

latihan *Side hop* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Apakah latihan *Single leg speed hop* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Apakah latihan *Side hop* lebih besar memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dari pada terhadap kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Apakah latihan *Single leg speed hop* memberikan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai dari pada terhadap kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Seberapa besar pengaruh latihan *Side hop* dan latihan *Single leg speed hop* terhadap peningkatan otot tungkai pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Seberapa besar pengaruh latihan *Side hop* dan latihan *Single leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Side hop* dan latihan *Single leg speed hop* terhadap *power* otot tungkai Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012? Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Side hop* dan latihan *Single leg speed hop* terhadap kecepatan tendangan *Maegeri chudan* Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012?

C. Pembatasan Masalah

Agar penulisan dan pembahasan penelitian ini lebih berfokus dan terarah, maka perlu dibuat pembatasan masalah yaitu latihan *Side hop* dengan *Single leg speed hop* adalah variabel bebas, sedangkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Side Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *Side Hop* dengan latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari *Side hop* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012?

5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012?
6. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *Side Hop* dengan latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* Pada Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Side Hop* Terhadap *Power Otot Tungkai* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power Otot Tungkai* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara *Side Hop* dan latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power Otot Tungkai* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Side Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012.

5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Single Leg Speed* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012.
6. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Side Hop* Dengan Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan *Maegeri chudan* Pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat :

1. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan kepada pelatih atau pembina untuk lebih memperhatikan kondisi fisik para *siswa* olah raga khususnya siswa karate.
2. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah bagi peneliti berikutnya.
3. Dapat dijadikan pedoman pada pelatih, pembina untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Maegeri chudan* pada siswa putra karate pada umumnya dan pada Siswa Putra Karate Dojo Sekolah Budi Murni Medan Tahun 2012 pada khususnya.