

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya”(Sajoto 1988 : 8).

Selanjutnya Harsono (1988:100) mengemukakan bahwa, “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.”

Faktor yang sangat penting yang perlu dilatih agar atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan tidak kalah pentingnya mental. Salah satu teknik yang digunakan dalam ilmu beladiri karate adalah tendangan.

Dojo Capital Karate Club (CKC) adalah salah satu dojo yang ada di Sumatera Utara yang didirikan oleh pengurus cabang karate Wadokai Medan oleh AKP.Drs.Antony Rajagukguk pada tanggal 1 November 2010 dan Capital Karate

Club (CKC) ini mempunyai oleh 2 orang pelatih yaitu : Simpai Jepta Ujung dan Mika Nirwan Sihombing.

Dojo Capital Karate Club (CKC) merupakan Club Karate yang sudah turut bersaing dalam pertandingan tingkat nasional, tidak jarang atlet club ini mewakili Sumatera Utara dalam event tingkat nasional dan memperoleh prestasi seperti: Juara I Batam Open Championship dan Juara II kerjurnas Wadokai di Makassar. Walaupun Wadokai Dojo Capital Karate Club (CKC) telah meraih prestasi, seperti emas, dan perak, Namun selama pertandingan atlet yang pernah ikut serta baik daerah maupun nasional, Pelatih Jepta Ujung menilai bahwa seorang atlet lebih dominan melakukan pukulan gyaku tsuki, gyjame pada saat bertanding, yang mengakibatkan tendangan Maegeri Chudan dapat diantisipasi oleh lawan.

Setelah melakukan pengamatan dan konsultasi dengan pelatih pada kegiatan latihan para Atlet Wadokai sabuk biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan, mengatakan bahwa target yang ingin dicapai adalah pertandingan nasional. Namun yang menjadi permasalahan pada atlet saat latihan tendangan Maegeri Chudan masih tergolong lemah dan kurang cepat, yang dapat mengakibatkan tendangan Maegeri Chudan sangat mudah untuk diantisipasi oleh lawan. ini dibuktikan hasil tes awal yang dilakukan selama 3 kali latihan atlet wadokai sabuk biru Dojo Capital Karate Club (CKC) medan tahun 2013. maka dari data diatas peneliti ingin menerapkan variasi latihan yaitu Maegeri jongkok, Maegeri menggunakan Karet, Maegeri menggunakan pemberat kaki untuk mengatasi kecepatan tendangan Maegeri Chudan tersebut .

Berikut ini adalah daftar sample dan hasil test awal yang dapat dilihat dari table dibawah:

Tabel 1. Nama Sample Atlet Wadokai Sabuk Biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan Tahun 2013.

| NO | Nama Atlet | Tingkatan Sabuk | Lama Latihan | Kejuaraan |
|----|---------------------|-----------------|--------------|-----------|
| 1 | Magdalena | Biru | 1,5 Tahun | FORKI |
| 2 | Zanri | Biru | 1,5 Tahun | FORKI |
| 3 | Titan | Biru | 2 Tahun | FORKI |
| 4 | Leonardo Situmorang | Biru | 1.5 Tahun | FORKI |
| 5 | Arya Napitupulu | Biru | 2 Tahun | FORKI |
| 6 | M.Rafiq | Biru | 2 Tahun | FORKI |

Tabel 2. Hasil Tes Pendahuluan Tendangan Maegeri Chudan Atlet Wadokai Sabuk Biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan Tahun 2013

| No | Nama | Hasil Tendangan (second) | | | Waktu Terbaik | Kriteria penilaian |
|----|---------------------|--------------------------|------|------|---------------|--------------------|
| | | I | II | III | | |
| 1 | Magdalena | 0.68 | 0.69 | 0.67 | 0.65 | Kurang |
| 2 | Zanri | 0.75 | 0.77 | 0.71 | 0.71 | Kurang Sekali |
| 3 | Titan | 0.72 | 0.73 | 0.72 | 0.72 | Kurang Sekali |
| 4 | Leonardo Situmorang | 0.70 | 0.71 | 0.70 | 0.70 | Kurang Sekali |
| 5 | Arya Napitupulu | 0.79 | 0.81 | 0.75 | 0.75 | Kurang Sekali |
| 6 | M.Rafiq | 0.70 | 0.72 | 0.75 | 0.70 | Kurang Sekali |

Tabel 3. Kriteria Penilaian

| NO | Kriteria Pengskoran | Catatan Waktu | Klasifikasi Nilai |
|----|---------------------|---------------|-------------------|
| 1 | 91% - 100% | $0,41 \leq$ | Baik sekali |
| 2 | 81% - 90% | 0,45 - 0,50 | Baik |
| 3 | 71% - 80% | 0,51 - 0,57 | Cukup |
| 4 | 61% - 70% | 0,58 - 0,67 | Kurang. |
| 5 | 60% | $0,68 \geq$ | Kurang sekali |

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Waktu maksimal atlet pembanding}}{\text{Waktu terbaik atlet/sampel}} \times 100\%$$

Dari data tersebut diatas merupakan hasil persentase yang didapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan test tendangan Maegeri Chudan. Data tersebut dapat kita simpulkan bahwa rata-rata hasil tes tendangan saat melakukan Maegeri Chudan Atlet Wadokai sabuk biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan. tersebut sangat rendah dan kurang sekali. Berdasarkan pernyataan yang sudah disebutkan, Adapun latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan Maegeri Chudan melalui variasi latihan yaitu Maegeri Jongkok, Maegeri Menggunakan Karet, Maegeri Menggunakan Pemberat Kaki.

Melihat latar belakang masalah diatas, peneliti ingin membuktikan Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Melalui Variasi Latihan Pada Atlet Wadokai Sabuk Biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan Tahun 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian-uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut: faktor-faktor apa saja melalui Variasi Latihan dapat meningkatkan kecepatan tendangan Maegeri Chudan ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan berdasarkan tinjauan dari latar belakang maka penelitian ini lebih menekankan pada : Variasi Latihan terhadap kecepatan tendangan Maegeri Chudan pada atlet Wadokai sabuk biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan tahun 2013?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu Bagaimanakah meningkatkan kecepatan tendangan Maegeri Chudan melalui variasi latihan pada Atlet Wadokai sabuk biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendapatkan data dan informasi tentang : untuk meningkatkan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Melalui Variasi latihan pada Atlet Wadokai sabuk biru Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan berguna bagi :

1. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah dalam ilmu kepelatihan karate bagi para pelatih olahraga.
2. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan prestasi atlet.
3. Meningkatkan kecepatan tendangan Maegeri Chudan melalui variasi latihan untuk Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan
4. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis dalam mengembangkan olahraga karate yang diperoleh selama perkuliahan.
5. Untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan olahraga khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan Maegeri Chudan.