

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat di setiap kegiatan-kegiatan olahraga. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Oleh karena itu pembentukan sumber daya manusia olahraga Indonesia yang berbakat, berkualitas, berdisiplin tinggi serta berkompetensi dari aspek fisik maupun mental harus dipersiapkan dan diberdayakan semaksimal mungkin agar dapat bersaing diajang kompetensi nasional maupun internasional.

Karate merupakan salah satu olahraga beladiri, disamping olahraga beladiri, karate juga merupakan olahraga prestasi. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik sendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif. Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian akhir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama. Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik

gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan tendangan dan pukulan.

Seiring dengan banyak pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia di tingkat regional maupun internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komperhensif*, spesifik dan individualisasi serta *overload*.

Untuk meningkatkan prestasi, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Perguruan Perguruan *Kei Shin Kan* merupakan perguruan karate yang resmi dan telah terdaftar di FORKI SUMUT. Jumlah atlet binaan Perguruan *Kei Shin Kan* berjumlah 26 orang. Yang terdiri dari 4 orang sabuk putih, 9 orang sabuk kuning, 8 orang sabuk hijau, 3 orang sabuk biru, dan 2 orang sabuk coklat. Adapun latihan yang dilaksanakan di Perguruan ini sebanyak empat kali seminggu yakni pada hari Senin, Rabu, Jumat dan Sabtu. Perguruan *Kei Shin Kan* ini dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat resmi dan berpengalaman, yang bernama Arman Syahputra selaku pelatih tunggal di Perguruan tersebut.

Berdasarkan pengamatan penulis pada 18 November 2013 di Perguruan *Kei Shin Kan* 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 atlet lemah dalam melakukan teknik tendangan *Maegeri Chudan* dan faktor kondisi fisik yang kurang mendukung dalam melakukan *Maegeri Chudan* terutama kecepatan.

Tabel 1. Tes Hasil Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Atlet Karateka Putera Perguruan *Kei Shin Kan* Medan Tahun 2014

No	Nama	Hasil Tendangan (<i>Second</i>)			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Alwin	1.02	1.01	1.03	1.02
2	Alberto	0.59	1.04	1.02	0.59
3	Abel	0.58	0.59	1.02	0.58
4	Ian	1.01	0.59	1.03	0.59
5	Satria	1.02	1.04	1.00	1.00
6	Zunaidi	1.01	1.02	1.04	1.01
7	Febriko	0.58	1.02	0.59	0.58
8	Ari	1.00	1.03	1.04	1.00
9	Ryan	0.58	0,57	0.59	0,57
10	Rendi	0,58	1.00	0.59	0,58
11	Samuel	1.00	0.58	0,57	0,57
12	Satria	0.59	0,58	1.00	0,58

Tabel 2. Tes Hasil Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Atlet Karateka Putera *Kei Shin Kan* Medan yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional

No	Nama Atlet	Hasil Tendangan Terbaik			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Ronald	0.4	0.39	0.42	0.39

Dengan melihat melihat hasil kecepatan pada atlet karateka putera sabuk hijau Perguruan *Kei Shin Kan* dan dibandingkan dengan kecepatan tendangan karateka putera yang pernah mengikuti kejuaraan nasional diatas yang mencapai waktu 0.39 detik, maka dapat disimpulkan bahwa tendangan karateka putera sabuk hijau Perguruan *Kei Shin Kan* masih kurang maksimal. Artinya kecepatan tendangan atlet masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*.

Dalam beladiri karate kecepatan sangat dibutuhkan untuk melakukan suatu gerakan. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam tendangan *Maegeri Chudan* kecepatan gerak ditentukan oleh gerakan kaki dalam melakukan tendangan dari sikap awal (kuda-kuda) hingga gerakan tendangan *Maegeri Chudan* dengan cepat.

Sesuai dengan pengamatan penulis, dalam pertandingan dikejuaraan-kejuaraan karate, baik ditingkat daerah maupun nasional yang diselenggarakan di Sumatera Utara dan pada salah satu pembinaan karate di Perguruan *Kei Shin Kan* sehubungan dengan masalah diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti kontribusi latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok dan variasi latihan

kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karate putera Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kecepatan tentang *Maegeri Chudan*? Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tendangan *Maegeri Chudan*? Bila seandainya dapat, latihan apakah yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*? Apakah latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*? Apakah variasi latihan kelentukan otot pinggang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah kontribusi latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok dan variasi latihan kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karateka putera Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan kerangka konsep dan identifikasi masalah, maka dirumuskan yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok terhadap kecepatan tendangan *Maegeri*

Chudan pada atlet karateka putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014?

2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karateka putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan tendangan *Maegeri* dari posisi dan variasi latihan kelentukan otot pinggang secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet karateka putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014?

E. Tujuan Penelitian

Untuk menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan penelitian yang dimaksud adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.
2. Untuk mengetahui kontribusi variasi latihan kelentukan otot pinggang terhadap kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet putra Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok dan variasi latihan kelentukan otot pinggang secara bersama-sama terhadap

kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada atlet putera Perguruan *Kei Shin Kan* Medan tahun 2014.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* dengan menggunakan bentuk latihan tendangan *Maegeri* dari posisi jongkok dan variasi latihan kelentukan otot pinggang.
2. Sebagai bahan informasi bagi pembinaan cabang olahraga karate, khususnya dalam pengembangan teknik tendangan *Maegeri Chudan*.
3. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan kepada pelatih atau pembina untuk lebih memperhatikan kondisi fisik para atlet olah raga khususnya atlet karate.
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi para insan olahraga dan para mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.