BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena ragional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *komite*.

Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih. Teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang dilatih adalah mental. Aspek-aspek di atas harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

Latihan kondisi fisik mengacu kepada saat program latihan yang dilakukan secara sistematis berencana, dan progresi. Tujuannya adalah meningkatkan

fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat.

Dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Dalam karate tendangan merupakan salah satu teknik yang bisa dikatakan dominan selain dari pukulan. Salah satu teknik tendangan adalah tendangan *Mawashi geri jodan,* yang artinya Tendangan lurus mengarah ke arah pipi,ke arah kepala,dan ke arah punggung.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasaran pada gerakan tendangan *Mawashi Geri Jodan*. Dari hasil pengamatan peneliti selama mengikuti beberapa pertandingan karate, dalam pertandingan karate peneliti mengamati pertandingan, salah satunya kejuaraan Daerah O2SN Tingkat SMA, peneliti mengamati pada saat kumite tendangan masih sangat kurang terutama di tendangan *Mawashi Geri Jodan*. Peneliti mengamati pada saat kumite atlet sering melakukan tendangan *Mawashi Geri Jodan* tidak sempurna sehingga tidak mendapat poin.

Singer (1980; 13) mengatakan bahwa latihan gerak adalah perubahan pola gerak atau penampilan yang khusus sebagai hasil dari latihan dan pengalaman masa lalu terhadap situasi tugas tertantu. Agar seseorang mampu melakukan keterampilan gerak yang baik, memerlukan berbagai macam kemampuan secara garis besar yaitu, kemampuan fisik, mental, dan emosi.

Keterampilan gerak **e**rat kaitannya dengan reaksi dalam pertandingan karate, merupakan keterampilan yang khusus yang harus dikuasai oleh setiap atlet

melalui suatu peroses pelatihan secara khusus. Sebagai keterampilan khusus untuk dapat menguasai tendangan *Mawashi Geri Jodan* tidak terlepas dari belajar gerakan motorik yang telah yang telah dipelajari sebelumnya.

Belajar gerak motorik adalah proses belajar dari tahapan yang paling awal untuk mendapatkan gerakan yang sempurna pada gerakan dasar. Agar mendapatkan pemahaman tentang gerakan yang akan dilakukan.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh bila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, antara lain adalah latihan keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu tartantu yang memadai. Keterampilan seseorang harus dilatih melalui program training atau bimbingan lain, training dan sebagainya didukung oleh kemampuan dasar yang sudah dimiliki seseorang dalam dirinya. Jika kemampuan dasar digabung dengan bimbingan secara intensif tentu akan dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat dan bernilai bagi diri sendiri dan orang lain.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara di beberapa Dojo yang pertama yaitu di Dojo KKI Methodist-1 Medan dengan pelatih simpai Allen sitohang S.si dari hasil observasi pada saat latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada variasi latihan untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* baru. Variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* tersebut adalah:

1) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri.

2) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* berpasangan.
3) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dilakukan dengan menggunakan alat samsak.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Simpai Allen Sitohang S.si sebagai pelatih di Dojo KKI Methodist-1 Medan informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih *Mawashi Geri Jodan* masih sangat monoton.

Penulis juga melakukan observasi di Dojo SMPN 4 Medan. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih simpai Drs. Leo silaban, untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* pelatih masih menerapkan variasi latihan

1) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri.
2) Tendagan Mawsahi Geri Jodan berpasangan.
3) Tendangan *Mawashi Geri Jodan* maju berganti-gantian .

Berdasarkan fakta di lapangan informasi yang diterima dari pelatih Simpai Drs. Leo silaban perlu adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* untuk menambah program latihan agar dapat meningkatkan kesempurnaan tendangan *Mawashi Geri Jodan* untuk tercapainya pretasi dalam pertandingan karate.

Observasi dan wawancara yang ke tiga dilakukan di Dojo SMA 11 Medan dengan pelatih Simpai Roy gabe simbolon S.pd untuk melatih tendangan Mawashi Geri Jodan pelatih masih menerapkan variasi latihan sebagai berikut :

1) Latihan *Mawashi Geri Jodan* ditempat.

2) *Mawashi Geri Jodan* dengan memberikan sasaran tendangan pakai telapak tangan.
3) Latihan *Mawashi geri jodan* berpasangan

Dari informasi dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih perlu adanya pengembangan variasi latihan tendangan yang baru.

1) Dari observasi rata-rata atlet pada saat bertanding masih jarang melakukan *Mawashi Geri Jodan* dengan baik pada saat melakukan serangan terhadapa lawan. Berdasarkan observasi dilapangan yang dilakukan peneliti di beberapa dojo di Medan dari hasil wawancara dan fakta dilapangan pelatih masih menerapkan bentuk-bentuk latihan yang sudah lama dan belum ada dilakukan latihan baru untuk melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* maka dari itu penulis perlu mengembangakan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang baru. bentuk latihan ini muda dilakukan dan tidak memerlukan biaya banyak, dari model latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas tendangan *Mawashi Geri Jodan* pada dojo-dojo yang ada di Medan.
2) Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada pelatih melalui wawancara dan beberapa pertanyaan sebanyak 4 pertanyaan :

Secara menyeluruh terdapat empat tujuan umum yang diungkapkan dalam studi pendahuluan, yaitu: 1. Dalam pertandingan kumite karate, Apakah anda mengerti tentang teknik *Mawashi Geri jodan.* 2. Apakah anda merasa kesulitan dalam melakukan teknik *Mawashi Geri jodan*. 3. Apakah anda ingin menguasai

teknik *Mawashi Geri jodan* yang bervariasi dengan baik. 4. Apakah dengan menguasai teknik *Mawashi Geri jodan* menurut anda dapat mendukung tercapainya prestasi dalam pertandingan kumite karate.

Hasil Jawaban Analisis Kebutuhan

Dalam pertandingan kumite karate, Apakah anda mengerti tentang teknik *Mawashi Geri jodan* ?	**100%**	**-**
Apakah anda merasa kesulitan dalam melakukan teknik *Mawashi Geri jodan* ?	**75 %**	**25%**
Apakah anda ingin menguasai teknik *Mawashi Geri jodan* yang bervariasi dengan baik?	**75 %**	**25%**
Apakah dengan menguasai teknik *Mawashi Geri jodan* menurut anda dapat mendukung tercapainya prestasi dalam pertandingan kumite karate?	**100%**	**-**

Soal	Jawaban A		Jawaban B	
No	Jumlah	%	Jumlah	%
1	20	100%	0	0%
2	10	50%	10	50%
3	18	90%	2	10%
4	20	100%	0	0%

Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada atlet didapatkan informasi 100%.100% atlet memahami penguasaan teknik *Mawashi Geri*

jodan.50% yang menyatakan kesulitan dalam berlatih untuk menguasai teknik *Mawashi Geri Jodan*. 90% atlet menginginkan dapat menguasai teknik *Mawashi Geri jodan* yang baik. 100% atlet menyatakan perlunya teknik *Mawashi Geri jodan* untuk dimasukkan dalam program latihan untuk mendukung tercapainya prestasi pada atlet *kumite*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas masalah perlu di identifikasikan lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermuda peneliti untuk memdapatkan tujuan peneliti ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah menurut anda menguasai tendangan *Mawashi Geri Jodan* tercapainya prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan karate?
2. Apakah menurut anda ada kesulitan pada atlet anda dalam melakukan tendangan *Mawashi Geri Jodan*?
3. Bagaimana anda melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan*?
4. Apakah menurut anda pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* diperlukan dalam melatih tendangan *Mawashi Geri Jodan* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* atlet putra karate 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, indetifikasi yang telah dituliskan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* akan dapat meningkatkan prestasi?
2. Apakah pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* perlu dikembangkan?

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan tendangan *Mawashi Geri Jodan* yang efektif dan efisien sehingga dapat diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi.

F. Tujuan Penelitian

Mengembangkan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri Jodan* atlet putra karate 2016.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga karate.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan kesempurnaan tendangan *Mawashi Geri Jodan*.

3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan kemampuan tendangan untuk peningkatan kemampuan tendangan *Mawashi Geri Jodan.*
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan imu pengetahuan keolahragaan.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY