

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan yang namanya usaha dan kerja keras yang latihannya sudah terencana dan terukur yang sesuai dengan cabang olahraga yang dialami.

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 regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

Saat ini pertandingan karate sudah menyebar luas di Indonesia dan mengalami perkembangan yang sangat baik serta kemajuannya terlihat dari banyaknya kalangan mahasiswa (perguruan tinggi) dan pelajar (sekolah) yang menggeluti cabang ini. Di Indonesia telah banyak diadakan kejuaran karate tingkat Daerah dan Nasional mulai dari kelas *kumite* junior sampai dengan senior antar perguruan karate Indonesia yaitu nomor pertandingan *kata* (jurus) putra dan putri *kumite* putra dan putri .

Kemajuan dan perkembangan karate yang terjadi saat ini sangatlah baik, untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, teknik, dan taktik/

strategi serta mental. Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri, dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efisien agar dapat menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh atlet yang lebih berprestasi.

Dalam pertandingan *kumite*, unsur penilaian dipengaruhi dua hal yaitu nilai dan pelanggaran. Dari buku peraturan pertandingan karate Tahun 2017 dituliskan dalam *kumite*, durasi pertandingan *kumite* adalah selama tiga menit untuk *kumite* putra senior (baik perorangan atau beregu). Pertandingan senior putri adalah 2 menit. Untuk U21 adalah 3 menit untuk putra dan 2 menit untuk putri. Pertandingan Cadet dan Junior adalah selama 2 menit.

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 bisa dikatakan tidak terlalu dominan, jenis teknik tendangan karate adalah:

1. Tendangan *Mae Geri Chudan*, yang artinya tendangan yang paling dasar dari segala macam tendangan dalam karate dan digunakan dari semua teknik tendangan, jadi penting untuk para pemula tahu bagaimana melakukannya. Untuk memulai teknik ini kita akan mengasumsikan bahwa kita berdiri di *Zenkutsu Dachi* (sikap depan) saat melakukan serangan ini. Sekali lagi, titik awal berada dalam posisi *Zenkutsu dachi* dimana pengambilan tendangan ini mengincar sasaran ulu hati.

2. Tendangan *Mae Geri Chudan*, karate merupakan tendangan dasar dan mulai diajarkan pada karateka untuk pemula. Tendangan ini bisa digunakan untuk sasaran *Chudan* maupun sasaran *Chudan*.
3. Tendangan *Mae Geri Chudan* merupakan tendangan dasar mulai diajarkan pada karateka yang sudah menguasai *Mae Geri Chudan*. Tendangan ini bisa digunakan untuk sasaran ke ulu hati maupun sasaran rahang.

Pengalaman peneliti dalam mengikuti beberapa kali pertandingan yang diikuti selama ini dapat disimpulkan bahwa, tendangan *Mae Geri Chudan* sudah dilaksanakan cukup baik, hanya saja dalam melakukan tendangan *Mae Geri Chudan* masih jarang dilakukan pada saat pertandingan *kumite*.

Dari pengalaman tersebut peneliti melakukan pengamatan pada beberapa *Dojo* karate yang ada di Medan ketika peneliti mengamati jalannya latihan di *Dojo* mulai tingkat kadet, junior dan senior, pelatih jarang memberikan latihan tendangan *Mae Geri Chudan* ada pun latihan yang diberikan oleh pelatih tidak menjadi fokus latihan. Dari pengamatan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa variasi latihan *tendangan Mae Geri Chudan* masih kurang di *Dojo* bisa juga dikatakan bentuknya masih sedikit dan monoton.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara di *Dojo* yang 1 (pertama) yaitu di *Dojo Shoto-Kai* Medan dari hasil observasi pada saat latihan tendangan *Mae Geri Chudan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada variasi baru untuk melatih tendangan *Mae Geri Chudan*. Variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut adalah:

- 1) Tendangan *Mae Geri Chudan* dilakukan sendiri-sendiri

Atlet kumite karate yang masih aktif berlatih melakukan latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tanpa ada bantuan teman tapi atlet melakukan latihan dengan sendiri-sendiri dengan.

- 2) Tendangan *Mae Geri Chudan* bergantian.

Atlet melaksanakan latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dengan cara bergantian.

- 3) Tendangan *Mae Geri Chudan* dilakukan dengan menggunakan alat samsak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, peneliti mendapatkan informasi bahwa latihan *variasi* tendangan *Mae Geri Chudan* belum menjadi fokus latihan dan hanya sedikit bentuk latihan *Mae Geri Chudan* yang dilaksanakan dalam sesi latihan, sementara pada sesi latihan khusus (mandiri) pelatih mengharapkan para atlet mampu melatih tendangan atau keterampilan yang tidak dilaksanakan dalam sesi latihan, pada saat latihan mandiri atlet lebih sering melakukan latihan Pukulan *Gyau Zuki* dibandingkan latihan tendangan *Mae Geri Chudan* (tendangan lurus ke depan sasaran ulu hati) itu karna variasi latihan untuk tendangan *Mae Geri Chudan* Masih menggunakan variasi latihan lama seperti *Mae Geri Chudan* dilakukan sendiri-sendiri ataupun berpasangan, *Mae Geri Chudan* maju ke depan, *Mae Geri Chudan* ke satu sasaran. Kekurangan variasi latihan lama ini membuat para atlet menjadi bosan, karna latihanya monoton biasa-biasa saja.

Dari ungkapan-ungkapan di atas, untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara 3 klub/*Dojo* yang ada di Medan dari hasil observasi pada *Dojo* pertama yaitu *Dojo* Shoto-Kai Medan pelatih *senpai* Wahbi pada saat latihan di *Dojo*, latihan tendangan *Mae Geri Chudan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau masih sedikit bentuk latihan untuk melatih tendangan *Mae Geri Chudan*. Variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut adalah:

- 1) Tendangan *Mae Geri Chudan* dilakukan dengan sendiri-sendiri.
- 2) Tendangan *Mae Geri Chudan* bergantian
- 3) Tendangan *Mae Geri Chudan* dilakukan dengan bantuan alat samsak

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* Shoto-Kai Medan yang terdapat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		Ya	Tidak
1	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	70 %	30%
3	Apakah tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	70 %	30%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Mae</i>		

	<i>Geri Chudan</i> di Dojo Shoto-Kai Medan?	100%	-
6	Apakah latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perluah kamu menguasai tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	100%	-
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	70%	30%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	100%	-
10	Latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dengan variasi adalah hal yang meyenangkan?	100%	-

Nama	Status	Kesimpulan
Wahbi	Senpai	Menyatakan bahwa pengembangan Variasi Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih
	Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dikembangkan karna sangat dibutuhkan dalam latihan Karate.

Penulis juga melakukan observasi dan wawancara di *Dojo* Lapangan Sejati pelatih *senpai* Garin dari hasil observasi pada *Dojo* ke 2 (dua) yaitu pada saat latihan di *Dojo* lapangan sejati, latihan tendangan *Mae Geri Chudan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau masih sedikit bentuk latihan untuk melatih tendangan *Mae Geri Chudan*. Variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut adalah:

- 1) Tendangan *Mae Geri Chudan* dilakukan dengan sendiri-sendiri
- 2) Tendangan *Mae Geri Chudan* dengan berpasangan dengan teman.
- 3) Tendangan *Mae Geri Chudan* dengan bergantian satu di depan memegang sasaran.
- 4) Tendangan *Mae Geri Chudan* maju kedepan dan mundur.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo Lapangan Sejati* yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		Ya	Tidak
1	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	70%	30%
3	Apakah tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	70 %	30%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> di Dojo Shoto-Kai Medan?	100%	-
6	Apakah latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perluakah kamu menguasai tendangan <i>Mae Geri Chudan</i>	100%	-
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	70%	30%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai		

	tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	100%	-
10	Latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dengan variasi adalah hal yang menyenangkan?	100%	-

Nama	Status	Kesimpulan
Garin	<i>Senpai</i>	Menyatakan bahwa perlu Variasi Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dikembangkan karena atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama.
	Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat.

Penulis juga melakukan observasi dan wawancara di *Dojo* SMP N 8 Medan pelatih *Senpai* Faradilah dari hasil observasi pada *Dojo* ke 3 (tiga) yaitu pada saat latihan di *Dojo* SMP N 8 Medan, latihan tendangan *Mae Geri Chudan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau masih sedikit bentuk latihan untuk melatih tendangan *Mae Geri Chudan*. Variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* tersebut adalah:

- 1) Tendangan *Mae Geri Chudan* dilakukan dengan sendiri-sendiri
- 2) Tendangan *Mae Geri Chudan* dengan berpasangan dengan teman.
- 3) Tendangan *Mae Geri Chudan* dengan bergantian satu di depan memegang sasaran.
- 4) Tendangan *Mae Geri Chudan* maju kedepan dan mundur.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* SMP N 8 Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		Ya	Tidak
1	Dalam latihan karate, apakah latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	70 %	30%
3	Apakah Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	70 %	30%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> di Dojo Shoto-Kai Medan?	100%	-
6	Apakah latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perlukah kamu menguasai tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	100%	-
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	70%	30%
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> ?	100%	-
10	Latihan tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dengan variasi adalah hal yang meyenangkan?	100%	-

Nama	Status	Kesimpulan
Garin	<i>Senpai</i>	Menyatakan bahwa perlu Variasi Tendangan <i>Mae Geri Chudan</i> dikembangkan karna atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama.

	Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan Tendangan <i>Mae Geri Chudan Chudan</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat dan tidak merasa bosan.
--	--------------	---

Setelah penulis membagikan angket analisis kebutuhan kepada 30 atlet *kumite* didapatkan persentase bahwa 100% atlet memahami bagaimana tendangan *Mae Geri Chudan*, 76% yang menyatakan kesulitan dalam berlatih untuk menguasai tendangan *Mae Geri Chudan*. 100% atlet menginginkan variasi-variasi baru untuk latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang baik, dan 100% atlet dan pelatih menyatakan perlunya variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* untuk dimasukkan dalam program latihan.

Hasil pertanyaan analisis kebutuhan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* yang baru untuk melatih tendangan *Mae Geri Chudan* yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Mae Geri Chudan* (tendangan lurus ke depan sasaran ulu hati). Adapun variasi latihan *Mae Geri Chudan* yang ingin saya kembangkan, memiliki keunggulan dari segi variasi gerakan mudah dilakukan, alat untuk mendukung variasi latihan tidak memerlukan biaya banyak, dari variasi latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas keterampilan tendangan *Mae Geri Chudan* pada *dojo-doyo* karate yang berada Medan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan maksud dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian, dan dikemukakan pada beberapa bentuk pertanyaan :

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

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maupun interpretasi yang berbeda, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut: pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* pada atlet *kumite* karate Tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah perlu pengembangan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dikembangkan?

2. Apa saja bentuk variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* dikembangkan?

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang dihasilkan diharapkan dapat menambah maupun meningkatkan kemampuan variasi dalam melakukan latihan untuk keterampilan tendangan *Mae Geri Chudan* dan diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

F. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Mae Geri Chudan* pada atlet karate Tahun 2017.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan pemikiran dalam buku panduan untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga karate .
2. Bagi atlet agar dapat meningkatkan kesempurnaan tendangan *Mae Geri Chudan*.
3. Memberikan masukan dalam bentuk buku panduan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan kemampuan tendangan untuk peningkatan kemampuan tendangan *Mae Geri Chudan*.
4. Sebagai bahan masukan kepada calon-calon peneliti berikutnya khususnya bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.