

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet 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 regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Harsono (1997 : 3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk memperbaiki 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.

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 dominan, salah satu teknik tendangan adalah tendangan *Mae geri chudan*, yang artinya teknik tendangan yang memotong serangan lawan yang mengarah ke ulu hati. Kaki kanan menendang ke arah ulu hati dan kaki kiri di depan dengan posisi *kumite*, pinggul diputar untuk mendapatkan tendangan yang maksimal.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara pada beberapa Dojo yang pertama yaitu di Dojo KKNSI Parulian 2 Medan pada hari Jumat Tanggal 3 Maret 2017 dari hasil observasi pada saat latihan tendangan variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada latihan untuk melatih tendangan *Mae geri chudan*. Variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* tersebut adalah:

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

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan *Senpai* Pandapotan Saragih sebagai pelatih di Dojo KKNSI Parulian 2 Medan, informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih tendangan *Mae geri chudan* masih sangat monoton sehingga atlet yang berlatih cenderung merasa jenuh dan bosan akibat materi latihan yang diberikan tidak pernah dirubah, hal ini juga dikarenakan minimnya variasi bentuk latihan tendangan *Mae geri chudan* yang mungkin diketahui oleh pelatih.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada Dojo KKNSI Parulian 2 Medan yang terdapat pada lampiran.

Penulis juga melakukan observasi di Dojo INKANAS sei deli medan pada hari Selasa tanggal 07 Maret 2017. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Senpai Pulungan Sihombing, Untuk melatih tendangan *Mae geri chudan* pelatih masih menerapkan variasi latihan :

- 1) Tendangan *Mae geri chudan* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Tendangan *Mae geri chudan* berpasangan.
- 3) Tendangan *Mae geri chudan* dengan mengganti kuda-kuda.

Berdasarkan fakta di lapangan informasi yang diterima dari pelatih Senpai Pulungan Sihombing perlu adanya pengembangan variasi latihan Tendangan *Mae geri chudan* untuk menambah program latihan agar dapat meningkatkan Tendangan *Mae geri chudan* untuk tercapainya prestasi dalam pertandingan karate. Dari pernyataan pelatih di atas peneliti beranggapan di seluruh Dojo atau tempat latihan karate yang ada di Sumatra Utara terkhusus kota Medan masih melakukan bentuk latihan yang lama sehingga peneliti tertarik untuk mengembangkan hal baru dalam variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* agar memudahkan pelatih untuk menerapkan program latihannya kepada atlet, sehingga atlet yang berlatih tidak lagi merasa bosan dan jenuh. Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada Dojo INKANAS sei deli Medan yang terdapat pada lampiran.

Setelah itu penulis melakukan analisis kebutuhan kepada pelatih melalui wawancara dan beberapa pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan.

- 1) Hasil dari jawaban pertanyaan pertama dari beberapa pelatih maka dapat disimpulkan pelatih sangat menginginkan para atlet nya agar dapat menguasai tendangan *Mae geri chudan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate.
- 2) Dari hasil pertanyaan kedua dapat disimpulkan ternyata perlu dilakukannya pengembangan variasi tendangan *Mae geri chudan*.
- 3) Dari beberapa jawaban pelatih, untuk melatih tendangan *Mae geri chudan* kesimpulan yang diambil peneliti, bentuk latihan untuk melatih tendangan *Mae geri chudan* masih kurang efektif.
- 4) Hasil dari jawaban yang ke 4 dari beberapa pelatih mengenai model-model latihan, peneliti menyimpulkan variasi latihan yang diberikan masih kurang mendukung untuk melatih tendangan *Mae geri chudan*.
- 5) Hasil jawaban dari pertanyaan yang terakhir para pelatih sangat menginginkan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate (*kumite*).

Hasil data dan kenyataan yang dikemukakan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan/memperbaiki tendangan *Mae geri chudan* sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah tendangan *Mae geri chudan* dapat meningkatkan prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan karate?
2. Apakah ada kesulitan pada atlet dalam melakukan tendangan *Mae geri chudan*?
3. Apakah pengembangan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* diperlukan dalam melatih tendangan *Mae geri chudan*?
4. Faktor – faktor apa saja yang diperlukan untuk pengembangan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* pada atlet karate ?

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 *Mae geri chudan* pada atlet karate kumite tahun 2017.

D. Rumusan Masalah

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

Apakah pengembangan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* akan dapat meningkatkan prestasi?

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan tendangan *Mae geri chudan* yang efektif dan efisien sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dalam berlatih dan produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi.

F. Tujuan Penelitian

Mengembangkan variasi latihan tendangan *Mae geri chudan* pada atlet karate *kumite* tahun 2017.

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 *Mae geri chudan*.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan kemampuan tendangan untuk peningkatan kemampuan tendangan *Mae geri chudan*.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.



THE
Character Building
UNIVERSITY