

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Karate adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Negara Jepang. Karate yang terdiri dari kata "kara" mempunyai arti kosong dan "te" berarti tangan dan "do" jalan. Jadi secara keseluruhan Karate-do mempunyai arti berjalan dengan tangan kosong yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplin, kepribadian serta membentuk manusia seutuhnya yang memiliki ciri khas pribadi yang luhur, berbudi pekerti, memiliki semangat juang yang tinggi serta menjung-jung tinggi nilai etika dan memiliki kedewasaan mental.

Karate sebagai seni beladiri maupun sebagai sarana dan prasarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani seutuhnya. Olahraga karate sudah lama dikenal sebagai seni beladiri tanpa menggunakan senjata maka dalam Karate-Do setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga pada gilirannya menjelma menjadi senjata yang ampuh dan sanggup melumpuhkan satu gerakan lawan.

Olahraga beladiri karate bisa termotivasi dengan cara pengendalian emosional seseorang, serta mendidik seseorang menjadi berani, disiplin serta mampu mengambil suatu keputusan yang baik. Selain Olahraga karate ada juga wadah menyalurkan bakat dan minat juga merupakan suatu cabang Olahraga prestasi yang dipertandingkan baik diantara regional maupun internasional.

Dari pengamatan peneliti 08 Oktober 2017 pada saat latihan di *Dojo* serta dalam proses latihan yang tidak sesuai dengan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan *skill* yang disusun secara terarah,

terprogram serta berdasarkan teori yang *komperhensif, spesifik* dan *individualisasi* serta *overload*, sehingga atlet karateka putera *Shoto-kai* Sejati Medan dalam melakukan tendangan *Mawashi Geri Chudan* belum mempunyai kecepatan tendangan yang maksimal, tendangan yang dilakukan belum cepat dan sering terlihat lambat sehingga tidak dapat menghasilkan nilai (*point*). Yang artinya kecepatan tendangan karateka tersebut perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan*.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengukur kemampuan kondisi fisik dalam hal ini adalah kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* karateka *Dojo Shoto-kai* Medan untuk melihat apakah pendapat peneliti tentang kurangnya kecepatan tendangan *mawash Geri Chudan* karateka *Dojo Shoto-kai* Sejati Medan.

Setelah melakukan *test* awal tersebut ternyata terlihat dengan jelas data awal tentang kondisi fisik dasar karateka *Dojo Shoto-kai* Sejati Medan. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* karateka *Dojo Shoto-kai* Sejati Medan.

Disebabkan karena dari data awal di atas adalah terlihat betapa lemahnya komponen fisik kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan*, dengan demikian peneliti memberikan perlakuan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan*. Adapun latihan yang akan diterapkan adalah latihan Berbeban pada kaki 1 kg dan latihan *Scissor jump*.

Sesuai dengan pengamatan peneliti dan setelah melalui perencanaan dan observasi. Maka penulis merasa tertarik dan tertantang untuk meneliti tentang “Pengaruh latihan Berbeban pada kaki 1 kg dan latihan *Scissor jump* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* pada atlet karateka putera usia 10-14 tahun kyu hijau, biru, coklat *Dojo Shoto-kai Sejati Medan* tahun 2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan*? Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan*? Bila seandainya dapat, latihan apakah yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi Geri Chudan*? Apakah latihan Berbeban pada kaki dan latihan *Scissor jump* secara bersama dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah pengaruh latihan Berbeban pada kaki dan latihan *Scissor jump* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* pada atlet karateka putera usia 10-14 tahun kyu hijau, biru, coklat *Dojo Shoto-kai Sejati Medan* tahun 2018.

D. Rumusan Masalah

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

Apakah latihan Berbeban pada kaki dan latihan *Scissor jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* pada atlet karateka putera usia 10-14 tahun kyu hijau, biru, coklat *Dojo Shoto-kai Sejati Medan* tahun 2018.

E. Tujuan Penelitian

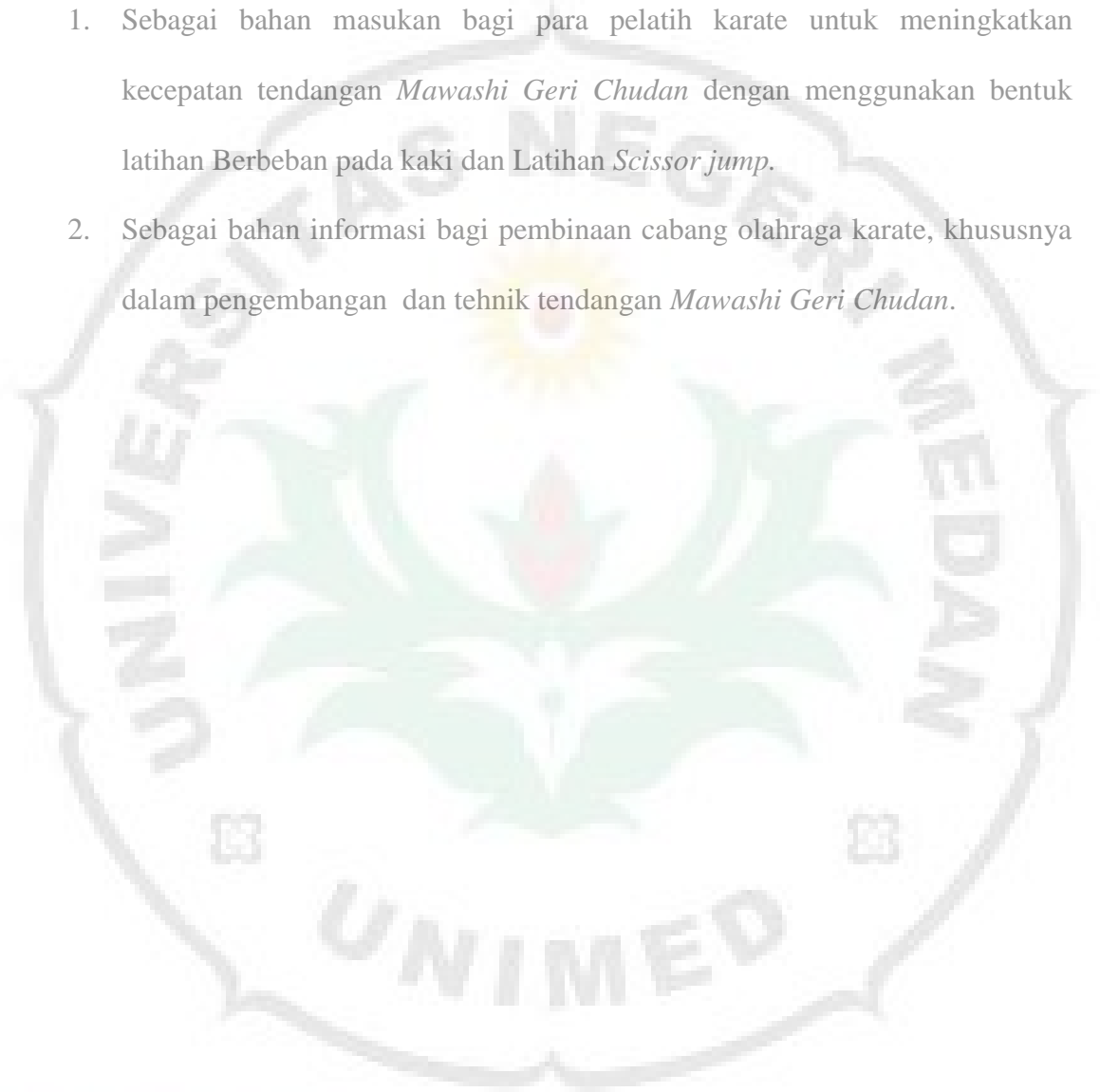
Untuk menentukan tujuan penelitian yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan memberikan gambaran penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan penelitian yang dimaksud adalah :

Untuk mengetahui pengaruh latihan Berbeban pada kaki 1 kg dan latihan *Scissor jump* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Geri Chudan* pada atlet karateka putera usia 10-14 tahun kyu hijau, biru, coklat *Dojo Shoto-kai Sejati Medan* tahun 2018.

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 *Mawashi Geri Chudan* dengan menggunakan bentuk latihan Berbeban pada kaki dan Latihan *Scissor jump*.
2. Sebagai bahan informasi bagi pembinaan cabang olahraga karate, khususnya dalam pengembangan dan tehnik tendangan *Mawashi Geri Chudan*.



THE
Character Building
UNIVERSITY