

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 . Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mana bertujuan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan semaksimal mungkin baik yang individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang diguluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan teknik, taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah. Mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan yang namanya usaha dan kerja keras yang latihannya sudah terencana dan terstruktur yang sesuai dengan cabang olahraga yang didalami.

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 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 diatas harus sejajar 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 bisa dikatakan memiliki poin yang cukup besar, salah satu teknik tendangan adalah tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, yang artinya tendangan menyerang yang mengarah ke kepala. Kaki depan diangkat dan badan di miringkan dan kedua tangan di kepal di depan dada, pinggul dan bahu diputar sehingga teknik tendangan maksimal.

Untuk memperkuat latar belakang masalah, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara di *Dojo* yang pertama yaitu di *Dojo Lapangan Sejati Medan*, *Dojo Funakoshi 18 Medan*, dan *Dojo Funakoshi 19 Medan* dari hasil observasi pada saat latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada variasi baru untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*. Variasi latihan Tendangan *Ashi Mawashi*

Geri Jodan tersebut adalah:

- 1) Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri Atlet kumite karate berlatih melakukan latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* tanpa ada bantuan teman tapi atlet melakukan latihan dengan sendiri-sendiri.
- 2) Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* bergantian. Atlet melaksanakan latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dengan cara bergantian.
- 3) Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dilakukan dengan menggunakan alat target.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, peneliti mendapatkan informasi bahwa latihan variasi tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* belum menjadi fokus latihan dan hanya sedikit bentuk latihan *Ashi Mawashi Geri Jodan* 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 *Gyaku Zuki* dibandingkan latihan tendangan

Ashi Mawashi Geri Jodan (tendangan setengah melingkar sasaran kepala) itu karna variasi latihan untuk tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* Masih menggunakan variasi latihan lama seperti *Ashi Mawashi Geri Jodan* dilakukan sendiri-sendiri ataupun berpasangan, *Ashi Mawashi Geri Jodan* maju ke depan,

Ashi Mawashi Geri ke satu sasaran. Kekurangan variasi latihan lama ini membuat para atlet menjadi bosan, karna latihanya monoton biasa-biasa saja. Peneliti juga memberikan Angket sebagai analisis kebutuhan terhadap 15 orang atlet dari ke

tiga *Dojo* tersebut melalui 10 pertanyaan, dan wawancara dan mendapatkan kesimpulan sebagai berikut.

100% atlet mengatakan latihan tendangan diperlukan, 93% atlet mempunyai kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, 100% atlet mengatakan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* perlu untuk *Kumite* karate, 89% atlet ragu-ragu menggunakan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* karena takut salah, 100% atlet mengikuti latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* saat latihan, 37% atlet mengatakan latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* selama ini menyenangkan, 100% atlet mengatakan perlu untuk menguasai tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, 70% atlet mengalami kesulitan menguasai tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*, 100% atlet mengatakan tidak pernah mengikuti latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dengan berbagai variasi, 100% atlet memerlukan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*.

Hasil pertanyaan analisis kebutuhan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang baru untuk melatih tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* (tendangan setengah melingkar sasaran kepala). Adapun Variasi latihan *Ashi Mawashi Geri Jodan* yang ingin peneliti kembangkan, memiliki keunggulan dari segi variasi gerakan mudah dilakukan, alat untuk mendukung variasi latihan tidak memerlukan biaya banyak, dari variasai latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi

untuk meningkatkan kualitas keterampilan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* pada *dojo-dojo* karate yang berada di Medan.

1.2. Fokus Penelitian

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. Variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* membosankan
2. Kurangnya variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* pada saat latihan.
3. Penguasaan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* masih belum sempurna.
4. Ada kesulitan pada atlet anda dalam melakukan Tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan*.

1.3. Perumusan Masalah

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

Bagaimana pengembangan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* dikembangkan?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun yang akan menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jodan* pada atlet *kumite* karate Tahun 2020.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil 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 *Ashi Mawashi Geri Jordan*.
3. Memberikan masukan dalam bentuk buku panduan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan kemampuan tendangan untuk peningkatan kemampuan tendangan *Ashi Mawashi Geri Jordan*.
4. Sebagai bahan masukan kepada calon-calon peneliti berikutnya khususnya bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.

THE
Character Building
UNIVERSITY