

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai manfaat didapatkan dari aktivitas fisik dimana diantaranya ialah dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara dan depresi. Selain itu, aktivitas fisik merupakan kunci dari pengeluaran energi yang sangat penting dalam rangka menyeimbangkan energi dan kontrol berat badan bagi seseorang.

Jenis aktivitas yang pertama ada dalam kehidupan Anda sehari-hari. Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu Anda untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrikan, bermain dengan anak, dan sebagainya.

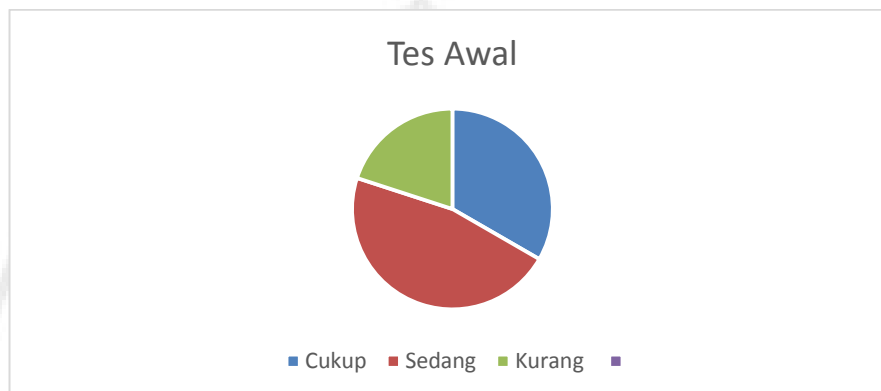
Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, *jogging*, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali disatukategorikan dengan olahraga. Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan - aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih

bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

Disini penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian pada Atlet karate *Dojo* KKI Yapim Medan, yang dilatih oleh Senpai Jodi Lumbantobing (dan III) dengan melihat bahwa *Flexibility* tendangan *Mawashi Geri* atlet karate *dojo* KKI Yapim Medan masih kurang cepat dan akurat kearah sasaran, sehingga sangat mudah diantisipasi oleh lawan. Hal ini disebabkan karena tidak adanya *power* otot tungkai dan juga *Flexibility* pada atlet *dojo* KKI Yapim Medan pada saat melakukan tendangan *Mawashi Geri*. Disini Karateka tersebut sudah dilatih selama 9 Tahun dan ada juga yang sudah dilatih selama 3 Tahun. Untuk mendapat *Mawashi Geri* yang cepat dan akurat ke arah sasaran maka para *atlet* bukan saja ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja tetapi kondisi fisik yang baik juga merupakan syarat yang penting.

Tendangan *Mawashi Geri* yang cepat dan akurat kearah sasaran akan memperoleh angka/poin. Sesuai dengan pertandingan ( *WFK Rules Of Competition* ) pengurus FORKI 2001 bahwa tendangan *Mawashi Geri* memperoleh angka nilai 3 atau *ippon*. Akhirnya penulis termotivasi untuk melakukan penelitian di *Dojo* KKI Yapim Medan, untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang tidak mendukung dalam pelaksanaan tendangan *Mawashi Geri* tersebut. Penulis melihat kemampuan tendangan *Mawashi Geri* sudah benar. Namun *Flexibility* n tendangan perlu ditingkatkan , karena di dalam komite sangat di tuntut untuk bisa menendang dengan *Flexibility* yang maksimal sehingga

lawan sulit untuk menangkis serangan yang dilakukan dan juga tidak melukai lawan



Untuk lebih memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi. Selain itu, melakukan wawancara dan melakukan pengambilan Hasil tes awal yang dilakukan peneliti melalui tes dan pengukuran kepada 14 orang atlet dojo KKI Yapim Medan diperoleh hasil 33,33% masuk dalam kategori cukup, 46,67% masuk kategori sedang, 20% masuk kategori kurang.

Pada saat melakukan wawancara pelatih di *Dojo* KKI Yapim Medan Pelatih menyampaikan beberapa keluhan yang terjadi di *Dojo* tersebut salah satunya banyak anggotanya yang memiliki tubuh yang kaku dan lambat terkhususnya pada kaki, maka dari itu penulis saat melakukan observasi lebih fokus pada tendangan *Mawashi Geri*. Kurang saat melakukan tendangan *Mawashi Geri*. Maka perlu di berikan latihan *Power* otot tungkai dan *Flexibility* yang harapannya dapat menjadi solusi untuk meningkatkan Hasil Tendangan *Mawashi Geri* sehingga dapat mempertinggi prestasi atlet karate terkhususnya di *Dojo* KKI Yapim Medan tempat peneliti observasi. Maka dari itu penulis berani mengangkat judul skripsi ini, “Kontribusi Latihan *single leg speed hop* Dan

Latihan *Hanumanasana* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021”.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

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

1. Apakah latihan *Single Leg Speed Hop* berkontribusi terhadap peningkatan hasil Tendangan *Mawashi Geri*?
2. Apakah latihan *Hanumanasana* berkontribusi terhadap hasil Tendangan *Mawashi Geri*?
3. Apakah latihan *Single Leg Speed Hop* dan latihan *Hanumanasana* berkontribusi terhadap hasil Tendangan *Mawashi Geri*?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada Kontribusi Latihan *single leg speed hop* dan *Hanumanasana* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021.

#### 1.4. Rumusan Masalah

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

apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021.

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *Hanumanasana* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021?
3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *single leg speed hop* dan Latihan *Hanumanasana* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021 ?

### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *single leg speed hop* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Hanumanasana* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama latihan *single leg speed hop* dan latihan *Hanumanasana* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021.

### 1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih karate dapat menjadi panduan bahwa setiap cabang olahraga memiliki spesialisasi latihan, oleh karena itu perlu penekanan secara spesifik dalam menyusun dan pelaksanaan program latihan.
2. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi bersama latihan *single leg speed hop* dan latihan *Hanumanasana* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Dojo KKI Yapim Medan Tahun 2021.
3. Mengungkap satu dari sekian banyak permasalahan yang ada dalam olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate.

4. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga karate khususnya dalam meningkatkan *Power* Otot tungkai dan *Flexibility* Tendangan terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri* dalam cabang olahraga karate.
5. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam cabang olahraga karate dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.

