

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate adalah sebuah olahraga beladiri yang berasal dari negara Jepang, karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1966 oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di Jepang. Karate sendiri terdiri atas dua kanji, yang pertama adalah “*Kara*” yang berarti “tangan kosong” dan yang ke dua “*te*” yang berarti “tangan”, yang mana kedua kanji tersebut berarti “tangan kosong”. Pertandingan karate digunakan berbagai macam serangan untuk mendapatkan nilai yang sebanyak-banyaknya agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Salah satunya yang dipakai oleh karateka adalah tendangan.

Gerakan dasar dalam karate memiliki empat unsur yaitu kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*Zuki*), tendangan (*Geri*), dan tangkisan (*Uke*). Salah satu gerakan dasar di dalam karate adalah tendangan, ada banyak jenis tendangan di dalam karate yaitu terdiri dari *Mae-Geri* (tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah ke depan), *Mawashi-Geri* (tendangan dengan kaki bagian atas), *Yoko Geri Kekome* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara menyodok), *Yoko Geri Keage* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara mengipaskan), *Usiro-Geri* (tendangan dengan arah ke belakang).

Gerakan dalam latihan karate dituntut dengan teknik yang tenang tapi mematikan sebagai salah satu contoh adalah teknik dalam hal menendang lawan yang dapat dioptimalkan dengan latihan yang tepat sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Salah satu teknik karate adalah tendangan, tendangan digunakan untuk mengenai sasaran yang tidak dapat dicapai oleh pukulan, diantara teknik

tendangan pada *Mawashi Geri* perlu mendapat perhatian karena teknik ini apabila mengenai sasaran yang tepat pada daerah kepala akan menghasilkan 3 point.

Teknik tendangan bahkan memiliki keunggulan, yaitu: memiliki jarak jangkauan lebih panjang dan mempunyai kekuatan yang lebih besar bila dibandingkan dengan teknik pukulan. Tendangan *Mawashi Geri* yang cepat dan akurat kearah sasaran akan memperoleh angka/poin. Sesuai dengan pertandingan (*WFK Rullels Of Competition*) pengurus FORKI 2001 bahwa tendangan *Mawashi Geri* memperoleh angka nilai 3 atau *ippon*. Hal tersebut lebih menguntungkan dibandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat digunakan saat jarak dekat dan juga poin pukulan yang tepat sasaran hanya mendapatkan satu poin (*yuko*). Nilai tiga adalah nilai tertinggi dalam pertandingan karate, akan tetapi tidak jarang karateka yang tendangan *mawashi-geri* kurang sempurna menggunakan tendangan ini, sehingga merugikan dirinya sendiri.

Peneliti melakukan penelitian di Dojo *Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan pelatihnya ialah Bapak Karmantua Hasibuan. Dojo tersebut memiliki 44 kohai. Dojo *Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan dipilih menjadi objek penelitian ini karena ditemukannya masalah pada tendangan *mawashi geri* atlet. Dalam hal ini peneliti memfokuskan sasarannya pada teknik tendangan *mawashi geri*. Karena setelah peneliti melakukan 3 kali observasi pada dojo tersebut, peneliti menyadari bahwa sudah banyak peningkatan pada teknik dasar yang dilakukan atlet pada setiap sesi latihan. Namun dari hasil pengamatan peneliti, ada gerakan dasar pada pukulan *mawashi geri* ini yang membuat pukulan tersebut belum dapat dinyatakan sebagai tendangan yang efektif karena belum memiliki kecepatan. Selain itu, pada atlet

melakukan tendangan *mawashi geri* power yang kurang saat melakukannya dan dorongan kaki yang masih kurang sempurna, kemudian tendangan *mawashi geri* kurang akurat ke arah sasaran, serta tendangan tidak cepat saat atlet melakukan tendangan.

Pada observasi pertama peneliti melaksanakan peninjauan dengan melakukan wawancara kepada pelatih tentang *dojo* tersebut. Dimana peneliti bertanya tentang jadwal latihan, kedisiplinan waktu, teknik yang dikuasai oleh *kohai* serta program latihan di *Dojo* tersebut. Pada observasi kedua dan seterusnya, peneliti memfokuskan pengamatan pada metode dan program latihan yang diterapkan pelatih. Kemudian kemampuan atlet dalam menguasai teknik, serta kedisiplinan atlet dalam melaksanakan latihan. Dari pengamatan, peneliti menemukan bahwa senior dari *dojo* tersebut yang membawa pemanasan sebelum memasuki inti latihan dan pada saat melatih atlet, pelatih yang membawa inti latihan. Latihan yang dibawakan pelatih adalah latihan tehnnik dan latihan *kumite*. Pertama sekali yang dilakukan adalah latihan fisik, dimana latihan fisik tersebut ialah *push-up*, *sit-up*, serta bentuk latihan dengan kombinasi lainnya. Latihan fisik ini dilakukan selama 30 menit. Latihan selanjutnya yang dibawakan adalah *kumite* yaitu latihan *stepping* dengan pukulan *gyaku tsuki*, pukulan *kisame tsuki*, tendangan *mawashi geri*, serta kombinasi latihan *kumite* lainnya.

Sesuai dengan pengamatan yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan bahwa atlet kurang sesuai saat melakukan tendangan *mawashi geri* dimana atlet sering goyang dari posisi melakukan tendangan dan juga kurangnya kecepatan, pada saat itu peneliti menemukan permasalahan pada tendangan atlet. Setelah

itu, peneliti melakukan tes pendahuluan di Dojo *Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan sebanyak 8 atlet yang menjadi sampel tes dilakukan untuk mengambil perolehan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada atlet karate putra yang kemudian dijadikan data awal dan bahan pertimbangan dalam membuat judul penelitian. Data hasil tes awal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *mawashi geri* Dojo *Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan masih berada pada kategori cukup-kurang.

Setelah dilakukan analisis mengenai tendangan atlet. Peneliti menyimpulkan bahwa hal yang mempengaruhi tendangan atlet menjadi kurang cepat (kurang maksimal) adalah kurangnya *power* otot tungkai dan juga daya tahan tungkai serta utamanya bagian kaki atlet, hal ini terlihat dari tendangan atlet yang cenderung kaku dan lambat. Dan setelah dilakukan tes, diperoleh hasil tes *power* otot tungkai atlet masih berada dalam kategori sedang-kurang. Sehingga peneliti menarik kesimpulan dimana perlu dilakukan latihan, dengan menerapkan program latihan yang secara khusus difokuskan pada kedua aspek (*power* otot tungkai dan daya tahan tungkai) tersebut. Dengan maksud untuk melihat dan mengetahui bagaimana kontribusi kedua aspek (*power* otot tungkai dan daya tahan tungkai) tersebut terhadap kemampuan *mawashi geri* atlet setelah adanya perlakuan (penerapan program latihan).

Maka dari itu peneliti menetapkan dua bentuk latihan yang dinilai sesuai dengan kedua aspek di atas, yaitu: latihan *skipping* untuk melatih daya tahan dan *power* tungkai dan latihan *box jump* untuk melatih *power* otot tungkai. Latihan *skipping* merupakan latihan meregangkan dan memperkuat otot-otot di daerah kaki. Latihan *Box Jump* yang dapat digunakan untuk memperkuat otot bagian

kaki. *Box Jump* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Latihan ini merupakan latihan kekuatan yang bergantung pada *power* tungkai, yang kemudian berpengaruh pada peningkatan *power* tungkai jika dilakukan secara teratur. Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Latihan *Skipping* Dan Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan SMP N 6 Medan Tahun 2023*”

1.2 Identifikasi Masalah

Seperti yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka identifikasi masalah ialah

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mendukung kemampuan tendangan *Mawashi Geri*?
2. Komponen kondisi fisik apa sajakah yang mendukung kemampuan tendangan *Mawashi Geri*?
3. Metode-metode apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*?
4. Apakah latihan *Skipping* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*?
5. Apakah latihan *Box Jump* dapat meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*?
6. Latihan manakah yang lebih meningkatkan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*?

7. Apakah bentuk latihan *Skipping* dan *Box Jump* mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri*

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dituliskan di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas penulis berfokus kepada Kontribusi Latihan *Skipping* dan *Box Jump* Terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah telah dituliskan diatas, maka penelitian membuat rumusan masalah sebagai berikut

Apakah ada kontribusi dari latihan *Skipping* dan *Box Jump* terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada *Dojo Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Skipping* terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Box Jump* terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.

3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Skipping* dan *Box Jump* terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023.

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 spesialis latihan, oleh karena itu perlu penekanan secara spesifik dalam menyusun dan pelaksanaan program latihan.
2. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi bersama latihan *Skipping* dan *Box Jump* terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri Dojo Kei Shin Kan* SMP N 6 Medan Tahun 2023
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlit, pelatih, Pembina serta pemerhati olahraga karate khususnya dalam meningkatkan *Skipping* dan *Box Jump* terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* dalam cabang olahraga karate.
4. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam cabang olahraga karate dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah