

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate merupakan seni beladiri yang dikembangkan di China pada tahun 1922 (Wahid 2007:23). Karate adalah suatu teknik membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata”. Sagitarius (2008:01) menambahkan “Karate berasal dari dua huruf Kanji *kara* berarti kosong, sedangkan *te* berarti tangan. Kedua huruf Kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong”. Sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari mental, spiritual, dan kepribadian. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan, karate merupakan teknik bela diri yang menggunakan tangan kosong. Karate juga dapat membentuk potensi dalam diri seseorang seperti sikap, kepribadian dan kedisiplinan. Sejak dibawahnya pertama kali ke Indonesia oleh Drs. Baud A.D. Adikusumo (Alm).

Sekarang ini Olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang digemari. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan karate yang diadakan mulai dari tingkat daerah sampai nasional. menjadikan olahraga ini adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Teknik utama dalam karate dibagi menjadi tiga, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) , dan *kumite* (pertarungan). Sedangkan nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan nomor *kumite* (Peraturan karate, 2013) Dalam konteks penelitian ini penulis menekankan pada teknik *kumite*. Adapun pengertian *kumite* sendiri menurut Wahid (2007:83) *Kumite* adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu teknik, fisik dan mental dalam bentuk suatu perkelahian

dengan tetap tunduk dalam aturan.

Menurut Bermanhot (2014) membagi teknik karate menjadi 4 yaitu : teknik kuda-kuda, teknik tangan, teknik kaki, teknik bantingan. Dalam beladiri karate tidak hanya mempelajari latihan fisik dan teknik (jasmani) saja, tetapi didalamnya terdapat latihan mental, disiplin dan tanggung jawab karena dengan latihan tersebut karateka lebih sportif, bijaksana, berpandangan luas, pandai menghargai orang lain, serta memiliki jasmani yang sehat dan kuat (Simbolon, 2014).

Cabang beladiri karate membutuhkan kemampuan tertentu seperti karateka harus mampu menguasai teknik dasar beladiri karate. Prinsip olahraga beladiri karate yaitu seorang karateka harus mampu melakukan gerakan pukulan, tendangan, elakan dan tangkisan ataupun gerakan gerakan lainnya yang diperlukan dalam menunjang kemampuan dasar tersebut. Sebuah kemampuan dalam menampilkan olahraga karate ditentukan oleh penguasaan teknik teiknik dasar dalam beladiri karate secara menyeluruh tentunya disertai dengan gerakan yang eksplosif untuk penyempurnaan penguasaan teknik dasar, itu mengapa demikian agar dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Dalam beladiri karate nomor yang dibawa dalam pertandingan yaitu kata dan *kumite*. Perlu diketahui salah satu yang perlu dibina saat meraih prestasi yang baik adalah dengan melakukan pembinaan kondisi fisik. Harsono (1997:3) menyampaikan bahwa “jika fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Dimana teknik yang dimaksud adalah latihan untuk mempermahir teknik teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang perlu diperhatikan

dan dilatih adalah mental dimana ini sangat dibutuhkan saat bertanding agar atlet tidak demam panggung namun memiliki jiwa menjadi sang juara. Aspek aspek tersebut harus sejajar agar dapat memperoleh prestasi.

Latihan kondisi fisik mengacu pada saat program latihan dimana program latihan dilakukan dengan sistematis, berencana dan progresi, hal ini bertujuan untuk meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Dalam karate teknik pukulan dan tendangan dikembangkan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet bisa melakukan pukulan dan tendangan secara cepat dan tepat. Didalam karate tendangan merupakan salah satu teknik yang memiliki poin tinggi saat pertandingan, salah satu teknik tendangan dalam karate adalah tendangan *ashi mawashi gery jodan*, yang artinya tendangan ini menyerang kearah kepala, kaki depan dan badan dimiringkan kemudian kemudian kedua tangan dikepal didepan dada, pinggul dan bahu diputar sehingga gerakan tendangan maksimal. Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan komponen yang harus dimiliki semua atlet terlepas dari fisik, teknik, taktik dan mental. Adapun bagian komponen fisik yang harus dimiliki seorang atlet yaitu kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kecepatan, kelincuhan dan daya tahan.

Penelitian ini bermula dari dilakukannya observasi oleh peneliti di dojo karate KKI Siborong-borong pada tanggal 12 Februari 2024, peneliti melakukan observasi dengan melihat dan mengamati atlet yang sedang latihan teknik serta latihan sparing *kumite* antar sesama atlet dojo tersebut. Setelah mengamati gerakan teknik yang dilakukan oleh atlet, peneliti menemukan banyak atlet yang melakukan kesalahan saat melakukan gerakan teknik tendangan *ashi mawashi*

tersebut. Pada saat melakukan tendangan *ashi mawashi*, peneliti melihat bahwa gerakan tendangan *ashi mawashi* yang dilakukan oleh atlet masih kurang kecepatan dan sasaran gerakan untuk mendapat poin belum bisa diraih, selain itu gerakan tendangan *ashi mawashi* kerap digunakan oleh atlet saat sedang bertanding dikarenakan atlet tidak mendapat poin, dimana gerakan tersebut dilakukan atlet masih lambat sehingga lawan dapat membaca bentuk gerakan tubuh saat ingin melakukan gerakan tendangan *ashi mawashi*, dan pada umumnya para atlet lebih menggunakan teknik pukulan saat bertanding.

Selain pengamatan yang dilakukan oleh peneliti saat berlatih, peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih, dari penjelasan yang telah disampaikan oleh pelatih bahwa saat atlet bertanding sering melakukan kesalahan pada tehnik tendangan dan program latihan yang diberikan adalah tergantung jika ada pertandingan atau naik sabuk. Tidak hanya melakukan pengamatan, wawancara peneliti juga melakukan pengambilan data *pre-test* terhadap atlet putri kategori *cadet* (usia 14-15 tahun). Melalui *pre-test* yang dilakukan oleh peneliti dan hasil yang didapat oleh peneliti bahwa atlet yang sudah dites awal gerakan tehnik tendangan *ashi mawashi* masih sangat kurang terutama pada kecepatan gerakan masih lambat.

Oleh sebab itu, peneliti mengambil kesimpulan bahwa dalam proses latihan belum sesuai dengan metode yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan teknik yang disusun secara terarah dan terprogram dimana dalam pengamatan dan data awal yang dilakukan peneliti pada saat latihan tendangan *ashi mawashi* yang masih kurang dan monoton dan tidak ada latihan fisik dimana untuk bertujuan menambah komponen fisik seperti untuk kecepatan tendangan

ashi maswashi. Sehingga peneliti tertarik untuk membuat bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *ashi mawashi* dengan cara memberikan bentuk latihan *lunges* dan *squat jump* dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *ashi mawashi*. Mengapa bentuk latihan yang diberikan peneliti adalah latihan *lunges* dan *squat jump* dimana latihan ini menargetkan otot-otot utama di kaki seperti *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus*, dan otot *betis*. Kekuatan pada otot-otot ini penting untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk tendangan yang cepat dan kuat. Sedangkan *squat jump* untuk mengembangkan kekuatan eksplosif di otot-otot kaki dan *gluteus*. Dengan melakukan *squat jump*, otot-otot tersebut dilatih untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat, yang merupakan karakteristik penting untuk tendangan cepat.

Maka dari itu peneliti melakukan penelitian untuk memecahkan masalah yang terdapat pada atlet *kumite* putri kategori *cadet* dojo KKI Siborong-borong tahun 2024 yang mengarah kepada kecepatan tendangan *ashi mawashi*, sehingga peneliti membuat judul yaitu “Pengaruh Latihan *Lunges* dan *Squat jump* Terhadap Kecepatan Tendangan *Ashi mawashi* Atlet *Kumite* Putri Kategori *Cadet* Dojo KKI Siborong-borong Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka diambil identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan tendangan yang masih lemah
2. Kurangnya pemahaman latihan fisik dan latihan teknik tendangan *ashi mawashi*
3. *Ashi mawashi* jarang digunakan oleh atlet karate saat bertanding *kumite* jarang

mendapatkan point dikarenakan teknik yang dilakukan kurang tepat dan cepat.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah yang telah ditentukan dan menghindari pemahaman pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas maka dibuatlah pembatasan masalah yaitu untuk mengetahui pengaruh dari latihan *lunges* dan latihan *squat jump* dalam meningkatkan kecepatan tendangan *ashi mawashi* dalam olahraga karate.

1.4 Rumusan Masalah

Sejalan dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditentukan maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah latihan *lunges* dan *squat jump* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *ashi mawashi*.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang diinginkan oleh peneliti yaitu, untuk mengetahui apakah latihan *lunges* dan latihan *squat jump* memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan *ashi mawashi*.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian sebagai berikut:

- 1 Sebagai referensi kepada pelatih dan atlet karate bahwa penting nya untuk meningkatkan kecepatan pada teknik tendangan.
- 2 Sebagai masukan untuk para penggelut dalam dunia cabang olahraga karate yang menjadi salah satu gerakan yang bisa membantu meningkatkan kecepatan yaitu latihan *lunges* dan *squat jump*.
- 3 Memberikan salah satu masukan bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih luas lagi.