

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lakukan dari antusias masyarakat di setiap kegiatan-kegiatan olahraga. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Oleh karena itu pembentukan sumber daya manusia olahraga Indonesia yang berbakat, berkualitas, berdisiplin tinggi serta berkompetensi dari aspek fisik dan mental harus dipersiapkan dan diberdayakan semaksimal mungkin agar dapat bersaing diajang kompetisi nasional maupun internasional.

Karate merupakan cabang olahraga beladiri, karate juga merupakan olahraga prestasi. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan tehnik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Prestasi olahraga di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga ini dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia ditingkat nasional dan internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Banyak unsur-unsur karate yang bisa dilihat secara ilmiah misalnya : kekuatan, kecepatan, dan *power*.

Dan olahraga karate merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelebihan, (J.B Sujoto 198, Tendangan Dasar Pada *Kyokushin* Karate) dominan kedalam kecepatan *askilis maksimum* yaitu kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak dapat kita lihat dari tendangan *oshiro geri*, *kekomi geri*, *ashi mawashi geri* dan *mawashi geri*.

Power juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga karate seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa *power* adalah hasil kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Bila dalam konteks karate maka *power* ini diartikan dengan *KIME*. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan dan apabila dipadukan akan menghasilkan *power*.

Dalam karate di kembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan yaitu ke tingkat mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan yang cepat dan tepat di perlukan latihan yang cukup lama (minimal 3 tahun). Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan. Situmeang (2006:8) mengatakan “salah satu teknik tendangan adalah *mawashi chudan*, artinya tendangan kearah punggung. Yang digunakan untuk menendang sasaran adalah punggung kaki. Pergelangan kaki harus lurus dan di kunci”. Teknik-teknik dasar tendangan dalam olahraga beladiri karate adalah sebagai berikut: *Maegeri* (tendangan menggunakan bola-bola kaki), *mawashi geri* (tendangan

menggunakan punggung kaki), *oshiro geri* (tendangan telapak kaki), *kekomi geri* (tendangan menggunakan sisi kaki).

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa kaki merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam olahraga beladiri karate yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pembinaan dan peningkatan prestasi. Untuk itu diperlukan faktor kondisi fisik yang mendukung dalam pelaksanaan tendangan *mawashi chudan* yaitu kecepatan dan *power* otot tungkai.

Dari hasil pengamatan peneliti pada bulan Maret 2015 di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015 melakukan *kumite* (bertarung) dalam pengambilan *point* (angka) lebih cenderung menggunakan pukulan. Sese kali menggunakan tendangan *mawashi chudan* akan tetapi masih dapat diantisipasi oleh lawan karena masih kurang cepat, sehingga tidak menghasilkan *point* (angka). Kurang cepatnya tendangan *mawashi chudan* dipengaruhi oleh latihan yang diperoleh karateka, dimana para karateka mendapat latihan *scout jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai. *Mawashi chudan* adalah termasuk salah satu tendangan andalan yang cukup menguntungkan karena menghasilkan 2 *point* (angka) Sementara dari faktor keuntungan menggunakan tendangan ke arah *chudan* mendapat *point* (angka) dua, sedangkan ke arah *jodang* mendapat *point* 3 (angka), sementara pukulan hanya mendapat *point* (angka) satu.

Tabel 1

**Tes Hasil *Vertical Jump* Atlet Karateka Putra Sabuk biru Khushinryu M Do
Indonesia (KKI) Dojo YAPIM Medan (24 Februari 2015)**

NO	NAMA	UMUR	RAIHAN	HASIL JANGKAUAN			HASIL TERBAIK
				I	II	III	
1	Aditya S	17 Tahun	65 CM	125CM	122 CM	120 CM	60 CM
2	Johannes S	17 Tahun	57 CM	106CM	106 CM	107 CM	50 CM
3	Malino S	17 Tahun	59 CM	106 CM	110CM	108 CM	51 CM
4	Hotmaruli S	17 Tahun	64 CM	125CM	120 CM	120 CM	61 CM
5	Marulitua	17 Tahun	55 CM	105CM	100 CM	101 CM	51 CM
6	Andre. A S	16 Tahun	57 CM	105 CM	105 CM	105 CM	48 CM
7	Chandro P	17 Tahun	55 CM	100 CM	98 CM	100 CM	45 CM
8	Yansen S	17 Tahun	56 CM	107 CM	107 CM	108 CM	52 CM
9	Leonardo M	17 Tahun	64 CM	120 CM	120 CM	120 CM	56 CM
10	Dedi W. S	16 Tahun	68 CM	95 CM	100 CM	100 CM	32 CM
11	Rikki S	17 Tahun	37 CM	130 CM	130 CM	130 CM	43 CM
12	Ivan A. M	16 Tahun	67 CM	120 CM	120 CM	120 CM	53 CM
13	Tomi H G	17 Tahun	59 CM	100 CM	102 CM	102 CM	43 CM
14	Samuel R.	17 Tahun	66 CM	100 CM	100 CM	100 CM	34 CM
15	One Simus	15 Tahun	57 CM	98 CM	100 CM	98 CM	43 CM
16	Geofrey S	17 Tahun	35 CM	70 CM	70 CM	70 CM	45 CM
17	Riskardo S	17 Tahun	55 CM	105 CM	105 CM	107CM	52 CM
18	Riswan S	17 Tahun	55 CM	107 CM	107 CM	105 CM	52 CM
19	Christian	17 Tahun	60 CM	105 CM	105 CM	105 CM	45 CM
20	Hotdi S	17 Tahun	62 CM	105 CM	104 CM	104 CM	43 CM

Norma Tes Vertical Jump

Jenis Kelamin	Baik	Cukup	Sedang	Kurang	Baik
Pria	>65 cm	50-65 cm	40-49 cm	30-39 cm	<30 cm
Perempuan	>58 cm	7-58 cm	36-49 cm	26-35 cm	<26 cm

Tabel 2.
Tes Hasil Kecepatan tendangan *Mawasi Chudan* Atlet Karateka Putra
Sabuk biru Khushinryu M Karate Do Indonesia (KKI) Dojo YAPIM Medan
(03 Maret 2015)

NO	NAMA	UMUR	HASIL TENDANGAN			WAKTU TERBAIK
			I	II	III	
1	Aditya S	17 Tahun	1,01 Detik	1,10 Detik	2,19 Detik	1,01 Detik
2	Johannes S	17 Tahun	1,13 Detik	1,21 Detik	1,10 Detik	1,10 Detik
3	Malino S	17 Tahun	1,31 Detik	0,81 Detik	0,80 Detik	0,80 Detik
4	Hotmaruli S	17 Tahun	1,17 Detik	1,19 Detik	1,08 Detik	1,08 Detik
5	Marulitua M	17 Tahun	1,11 Detik	0,86 Detik	1,13 Detik	0,80 Detik
6	Andre A. S	16 Tahun	1,17 Detik	1,09 Detik	1,04 Detik	1,04 Detik
7	Chandro P	17 Tahun	1,11 Detik	1,21 Detik	0,95 Detik	0,95 Detik
8	Yansen S	17 Tahun	1,13 Detik	0,95 Detik	0,92 Detik	0,92 Detik
9	Leonardo M	17 Tahun	1,12 Detik	1,06 Detik	1,05 Detik	1,05 Detik
10	Dedi W. S	16 Tahun	1,07 Detik	1,23 Detik	1,20 Detik	1,07 Detik
11	Rikki S	17 Tahun	0,85 Detik	1,01 Detik	0,85 Detik	0,85 Detik
12	Ivan A. M	16 Tahun	1,13 Detik	1,05 Detik	0,97 Detik	0,95 Detik
13	Tomi H	17 Tahun	1,10 Detik	1,23 Detik	1,23 Detik	1,10 Detik
14	Samuel R. H	17 Tahun	1,13 Detik	1,12 Detik	1,90 Detik	1,12 Detik
15	One Simus D	17 Tahun	1,15 Detik	1,13 Detik	1,08 Detik	1,08 Detik
16	Geoffrey S	15 Tahun	0,97 Detik	1,12 Detik	0,96 Detik	0,96 Detik
17	Riskardo S	17 Tahun	0,97 Detik	1,06 Detik	0,81 Detik	0,81 Detik
18	Riswan S	17 Tahun	1,04 Detik	1,21 Detik	1,11 Detik	1,04 Detik
19	Christian	17 Tahun	0,83 Detik	1,04 Detik	1,03 Detik	0,83 Detik
20	Hotdi S	17 Tahun	1,09 Detik	1,07 Detik	1,05 Detik	1,05 Detik

Tabel 3
Tes Hasil *Vertical Jump* Atlet Nasional Karateka Putra (07 Maret 2015)

NO	NAMA	UMUR	RAIHAN	HASIL JANGKAUAN			HASIL TERBAIK
				I	II	III	
1	M Zaki Abdullah	17 Tahun	57 CM	115 CM	110 CM	115 CM	58 CM

Tabel 4
Tes Hasil *Mawashi Chudan* Atlet Nasional Karateka Putra (07 Maret 2015)

NO	NAMA ATLET	UMUR	MAWASHI CHUDAN			WAKTU TERBAIK
			I	II	III	
1	M Zaki Abdullah	17 Tahun	0,18 Detik	0,19 Detik	0,19 Detik	0,19 Detik

Dengan melihat hasil kecepatan tendangan dan *power* otot tungkai pada atlet Khushinryu M Karate Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan dan dibandingkan dengan kecepatan tendangan karateka putera tingkat nasional yang mencapai 0,19detik maksimal. Maka dapat di simpulkan berarti tendangan karateka *dojo* Yapim Medan masih kurang maksimal, karena melihat dari lama latihan yang mencapai latihan kurang lebih 2 tahun yang dilakukan oleh atlet Khushinryu M Karate Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan. Artinya kecepatan tendangan atlet masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan tendangan *mawashi chudan*, karena tendangan *mawashi chudan* ini salah satu teknik tendangan yang cukup sulit dilakukan, sehingga apabila sasarannya tepat mengenai punggung akan menghasilkan 2 angka (*point*) dan apabila sasarannya muka akan menghasilkan 3 angka (*point*). Adapun latihan yang diterapkan dalam meningkatkan kecepatan Tendangan *mawashi chudan* dalah latihan *stride jump crossover* dan latihan *drill side jump/sprint*.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian berkaitan dengan faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra Khushinryu M Karate Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan tahun 2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: 1. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi chudan*? 2. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai? 3. Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi chudan*? 4. Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai? 5. Latihan apakah yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi chudan*? 6. Latihan apakah yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai? 7. Apakah latihan *stride jump crossover* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi chudan*? 8. Apakah latihan *stride jump crossover* dapat meningkatkan *power* otot tungkai? 9. Apakah latihan *drill side jump/sprint* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi chudan*? 10. Apakah latihan *drill side jump/sprint* dapat meningkatkan *power* otot tungkai? 11. Dari hasil latihan *stride jump crossover* dan *drill side jump/sprint*, manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap kecepatan tendangan *mawashi chudan* dalam karateka? 12. Dari hasil latihan *stride jump crossover* dan *drill side jump/sprint*, manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap *power* otot tungkai?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah Perbedaan

Pengaruh Latihan *Stride jump crossover* Dengan Latihan *Drill Side Jump/Sprint* Terhadap *power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan *Mawashi Chudan* Pada Atlet Karateka Putra Sabuk Biru Khushinryu M Karate-do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *stride jump crossover* terhadap pengaruh *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *drill side jump/sprint* terhadap *power* otot tungkai pada atlet karateka putra Sabuk Biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015?
3. Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *stride jump crossover* dengan *drill side jump/sprint* terhadap pengaruh *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *stride jump crossover* terhadap Kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) *Dojo* Yapim Medan Tahun 2015?

5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *drill side jump/sprint* terhadap Kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?
6. Manakah yang memberikan pengaruh lebih besar antara latihan *drill side jump/sprint* dan latihan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra Sabuk Biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap pengaruh *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill side jump/sprint* terhadap *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh latihan *stride jump crossover* dengan *drill side jump/sprint* terhadap pengaruh *power* otot tungkai pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?

4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap Kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill side jump/sprint* terhadap Kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra sabuk biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?
6. Untuk mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih besar antara latihan *drill side jump/sprint* dan latihan *stride jump crossover* terhadap kecepatan tendangan *mawashi chudan* pada atlet karateka putra Sabuk Biru di Khushinryu M Karate-Do Indonesia (KKI) Dojo Yapim Medan Tahun 2015?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi chudan*
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan *power* otot tungkai
3. Sebagai bahan informasi bagi pembinaan cabang olahraga karate, khususnya dalam pengembangan teknik tendangan *mawashi chudan*
4. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi para insan olahraga dan para mahasiswa olahraga yang melakukan penelitian selanjutnya.