

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat nasional maupun Internasional. Untuk meningkatkan prestasi Olahraga, khususnya dalam cabang olahraga Karate, diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Menurut Harsono (1993:1) bahwa “kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan *power*”. Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang Olahraga, karena setiap cabang Olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna merupakan salah satu *Dojo* karate aliran *Gojuryu* di Kota Medan. Aliran *Gojuryu* merupakan salah satu jenis olahraga karate yang terdiri dari *Goju* memiliki arti keras-lembut. Aliran ini memadukan teknik keras dan teknik lembut, dan merupakan salah satu perguruan karate tradisional di Okinawa yang memiliki sejarah yang panjang. Dengan meningkatnya popularitas Karate di Jepang (setelah

masuknya *Shotokan* ke Jepang), aliran Goju ini dibawa ke Jepang oleh *Chojun Miyagi*. *Miyagi* memperbarui banyak teknik-teknik aliran ini menjadi aliran Goju-ryu yang sekarang, sehingga banyak orang yang menganggap *Chojun Miyagi* sebagai pendiri *Goju-ryu*. Berpegang pada konsep bahwa “dalam pertarungan yang sesungguhnya, kita harus bisa menerima dan membalas pukulan”. Sehingga *Goju-ryu* menekankan pada latihan *SANCHIN* atau pernapasan dasar, agar para praktisinya dapat memberikan pukulan yang dahsyat dan menerima pukulan dari lawan tanpa terluka. *Goju-ryu* menggunakan tangkisan yang bersifat circular serta senang melakukan pertarungan jarak rapat. *Dojo* ini berdiri pada tanggal 26 April 2012. Lokasi dari *Dojo* ini berada di sebuah lapangan di sebuah kota kecamatan Medan Timur di jalan Gunung Krakatau. Pada tanggal 20 Maret 2015 penulis melakukan *Observasi* di Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna kepada seorang pelatih yang bernama Dedi Sucipto (DAN IV KARATEDO). Berdasarkan Informasi yang penulis dapatkan dari pelatih Karate Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna, jumlah atlet yang berlatih di *Dojo* ini berjumlah 30 orang. Selama 4 tahun *Dojo* ini berdiri di kota Medan, sudah banyak event karate yang bisa diikuti.

Adapun Kejuaraan dan Prestasi Yang diraih oleh Atlet Karate Putra *Dojo* Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia adalah terdapat pada tabel 1.

Namun melihat dari hasil kejuaraan yang diikuti pada tahun 2014 dan 2015, prestasi atlet Karate Putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna bisa dikatakan menurun. Melihat pada tahun 2013 atlet

Karate Putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna* pernah menjadi juara 1 pada kejuaraan daerah FORKI di Medan.

Pada saat melakukan tanding komite antar sesama atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna*, peneliti melihat adanya masalah pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna* terutama pada saat menendang (*Mawashi Gery*). Selanjutnya Peneliti melihat, dari waktu latihan yang diberikan setiap pertemuannya (2 Jam) seharusnya tehnik dasar yang dimiliki sudah sangat baik termasuk tendangan *Mawashi Gery*. Namun, tendangan *Mawashi Gery* yang dihasilkan belum maksimal atau mudah diantisipasi lawan, dikarenakan pada saat melakukan tendangan atlet Karate putra tidak memusatkan pada kaki tendang, perputaran atau dorongan pinggang tidak digerakkan dan lecutan pada saat menendang tidak ada *power* dan kecepatan di kaki atlet. Kemudian Pada tanggal 23 Maret 2015 penulis melakukan Test pendahuluan di *Dojo Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia* dan mengambil data test hasil kecepatan tendangan *Mawashi Gery* dan norma tes kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate sabuk Cokelat Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna* adalah sebagai berikut pada tabel 2 dan table 3.

Dalam melakukan tendangan sangat diperlukan tendangan yang akurat ke daerah sasaran. Salah satunya tendangan yang dilakukan dengan kaki lurus menendang ke arah wajah yang disebut tendangan *Mawashi Gery*. Untuk melakukan tendangan *Mawashi Gery* yang baik dapat diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*). Menurut Pelatih Perguruan Kesatuan

Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna bapak Dedi Sucipto hasil tendangan *Mawashi Gery* yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan, karena sebenarnya latihan teknik dasar yang diberikan sudah cukup baik. Untuk itu, diperlukan bentuk latihan untuk menunjang peningkatan-peningkatan fisik dalam keberhasilan melakukan tendangan *Mawashi Gery*.

Melihat dari norma (Bermanhot simbolon, 2013 : 126) dari hasil tabel Test kecepatan tendangan *Mawashi Gery* di atas dapat diketahui bahwa Kategori kecepatan tendangan *Mawashi Gery* masih dalam Kategori Kurang sekali dilihat Tabel Penilaian Kecepatan Tendangan Keterampilan Atlet dan juga pada tabel norma tes *vertical jump* (Harsuki 2002 : 338) hasil tes *vertical* atlet masih kurang sekali. Dapat dilihat pada tabel 4 dan tabel 5.

Data Tersebut di atas merupakan hasil Persentase yang didapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan test tendangan *Mawashi Gery*. Dari data tersebut dapat kita simpulkan bahwa kecepatan dan *power* otot tungkai, rata-rata test hasil tendangan saat melakukan tendangan *Mawashi Gery* atlet karate putra sabuk coklat *Gojuryu Dojo* Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia Kota Medan tersebut sangat rendah. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* dan Latihan *Scissors Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mawashi Gery* pada Atlet Karate sabuk coklat *Gojuryu* Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna tahun 2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu, sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015* ?
2. Apakah latihan *Split Jump* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015* ?
3. Apakah latihan *Scissors Jump* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Scissors Jump Tahun 2015?*
4. Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissors Jump* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015* ?
5. Apakah Latihan *Vertikal Jump* berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai dan kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015* ?
6. Latihan apa saja yang mendukung kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015?*

7. Apakah prinsip beban lebih (*over load*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai dan kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah menjadi lebih luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang akan diteliti adalah: Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* dan Latihan *Scissors Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai pada tendangan *Mawashi Gery* atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015 ?
2. Apakah ada Pengaruh latihan *Scissors Jump* terhadap *power* otot tungkai pada tendangan *Mawashi Gery* atlet karate putra Perguruan Kesatuan

Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015 ?

3. Apakah ada Pengaruh latihan *Split Jump* terhadap kecepatan tendangan pada *Mawashi Gery* atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015 ?
4. Apakah ada Pengaruh latihan *Scissors Jump* terhadap kecepatan pada tendangan *Mawashi Gery* atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015 ?
5. Manakah yang lebih besar Pengaruh dari latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissors Jump* terhadap *power* otot tungkai pada tendangan *Mawashi Gery* atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015 ?
6. Manakah yang lebih besar Pengaruh dari latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissors Jump* terhadap kecepatan pada tendangan *Mawashi Gery* atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015 ?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan ilmu keolahragaan, dan meningkatkan serta mengembangkan kualitas pelatihan dalam memecahkan masalah-masalah untuk mencapai prestasi optimal.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh dari latihan *Split Jump* terhadap *power* otot tungkai pada tendangan *Mawashi Gery* pada karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh dari latihan *Scissors Jump* terhadap *power* otot tungkai pada tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh dari latihan *Split Jump* terhadap kecepatan pada tendangan *Mawashi Gery* pada atlet Karate Putra karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh dari latihan *Scissors Jump* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.
5. Untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh antara latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissors* terhadap *power* otot tungkai pada tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo* Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.
6. Untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh antara latihan *Split Jump* dengan latihan *Scissors* terhadap kecepatan tendangan *Mawashi Gery* pada atlet

Karate Putra karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia
Dojo Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Menjadi acuan dalam pengembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi Olahraga.
2. Menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan, dalam upaya peningkatan prestasi Olahraga Karate.
3. Menjadi salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Kota Medan* khususnya pada tendangan *Mawashi Gery*.
4. Sebagai bahan masukan bagi para Pelatih, Atlet, dan Masyarakat bahwasannya latihan *Split Jum* dengan latihan *Scissors* memberikan Pengaruh terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan *Mawashi Gery* atlet karate putra Perguruan Kesatuan Karate Naga Sakti Indonesia *Dojo Karang Taruna Kota Medan Tahun 2015.*