

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap 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 salah satu cabang olahraga beladiri, disamping 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.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari Negara Jepang, pertama kali dikenal dinegara kita pada saat penjajahan Jepang tahun 1942. Dan dikembangkan oleh putera-puteri indonesia yang telah pulang dari jepang dalam rangka penyelesaian studinya. Salah seorang yang berhasil menyelesaikan studinya di Jepang dan juga mendapat pendidikan karate dan sabuk hitam adalah Drs. Baud A.D. Adikusumo. Setibanya ditanah air pelajaran yang diperolehnya di Jepang diajarkan kepada para peminat dan mengikuti pelajaran tersebut dengan gembira. Mengingat banyaknya peminat yang ingin

mempelajari cabang olahraga ini maka pada tahun 1964 Adikusumo mendirikan suatu badan Karate yaitu PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). Kemudian pada tahun 1972 atas prakarsa beberapa pembina karate antara lain : Wirono dan Wijoyo Suyono dibentuklah wadah baru yang diberi nama FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia) yang beranggotakan pengurus-pengurus karate. FORKI yang dibentuk pada tahun 1972 itu akhirnya berjalan sampai sekarang yang terdiri dari 25 perguruan karate dan salah satunya adalah perguruan kei shin khan. Seperti halnya perguruan kei shin khan dojo SMP N 24 Medan adalah salah satu dojo yang sudah lama berdiri dan juga aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan karate baik kejuaraan daerah maupun nasional. Adapun latihan yang dilaksanakan di dojo ini sebanyak dua kali seminggu yakni pada hari rabu dan jumat. Pelatih dojo ini yakni sampai Drs. Eliasta Singarimbun selain sebagai mantan atlet karate, juga adalah tamatan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED dan juga aktif sebagai wasit dipertandingan karate.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia ditingkat regional 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 dilatih secara ilmiah misalnya : kekuatan, kecepatan dan power. Seorang atlet karate harus memiliki kekuatan karena tanpa kekuatan otot-otot yang terlatih dan kuat untuk melakukan suatu teknik adalah hal yang sia-sia.

Dan olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan dan lebih dominan kedalam kecepatan *askilis maximus* yaitu kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. Gerakan tunggal yang berbeda gerak dapat kita lihat dari tendangan *oshiro geri*, *kekomi geri*, *ashi mawasi geri* dan *mawasi 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 dari 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 dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama (min 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 dalam karate adalah *mawasi 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 amat 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 *mawasi chudan* yaitu kecepatan.

Dari hasil pengamatan penulis tanggal 12 April 2011 ketika atlet Kei Shin Khan dojo SMP N 24 Medan melakukan *kumite* (bertarung) dalam pengambilan *point* (angka) lebih cenderung menggunakan pukulan. Sesekali menggunakan tendangan *mawashi* tapi masih dapat diantisipasi oleh lawan karena masih kurang cepat, sehingga tidak menghasilkan *point*

(angka). Sementara dari faktor keuntungan menggunakan tendangan akan mendapat *point* (angka) dua, sementara pukulan hanya mendapat *point* (angka) satu. Berikut ini hasil kecepatan tendangan yang menjadi sampel peneliti :

**Tabel 1. Tes Hasil Kecepatan Tendangan Mawasi Chudan Atlet Karateka Putra Kei Shin Khan Dojo SMP N 24 Medan (14 April 2011)**

No	Nama Atlet	Hasil Tendangan (second)			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Jodi	0,55 detik	0,54 detik	0,54 detik	0,54 detik
2	Diki	0,54 detik	0,56 detik	0,54 detik	0,54 detik
3	Daniel	0,52 detik	0,54 detik	0,53 detik	0,52 detik
4	Boy	0,51 detik	0,51 detik	0,52 detik	0,51 detik
5	Renaldi	0,51 detik	0,50 detik	0,52 detik	0,50 detik
6	Rian	0,53 detik	0,54 detik	0,55 detik	0,53 detik
7	Leo	0,53 detik	0,55 detik	0,53 detik	0,53 detik
8	Norman	0,52 detik	0,53 detik	0,54 detik	0,52 detik

**Tabel 2. Tes Hasil Kecepatan Tendangan Mawasi Chudan Atlet Nasional Karateka Putra ( 5 Januari 2012 )**

No	Nama Atlet	Hasil Tendangan			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1	Choirul Lubis	0,30 detik	0,31 detik	0,32 detik	0,30 detik



Dengan melihat hasil kecepatan tendangan pada atlet *khei shin khan* yang diambil pada tanggal 14 april 2011 dan dibandingkan dengan kecepatan tendangan karateka putera tingkat nasional yang mencapai 0,30 detik, maka dapat disimpulkan berarti tendangan karateka *dojo* SMP N 24 Medan masih kurang maksimal. Artinya kecepatan tendangan atlet masih perlu ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan tendangan *mawasi chudan*.

Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawasi chudan*, karena tendangan *mawasi chudan* ini salah satu teknik tendangan yang lumayan sulit dilakukan sehingga, apabila sasarannya punggung akan menghasilkan angka 2 dan apabila sasarannya muka akan menghasilkan angka 3. Adapun latihan yang diterapkan dalam meningkatkan kecepatan Tendangan *mawasi* adalah latihan *stride jump crossover* dan latihan *drill side jump sprint*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawasi chudan*? Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *mawasi chudan*? Bila seandainya dapat, latihan apakah yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawasi chudan*? Apakah latihan *stride jump crossover* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawasi chudan*? Apakah latihan *drill side jump/sprint* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawasi chudan*? Dari hasil latihan *stride jump crossover* dan *drill side jump/sprint*, manakah yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap kecepatan tendangan *mawasi chudan* dalam karateka.

## **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 *stride jump crossover* dan latihan *drill side jump/sprint* terhadap kecepatan tendangan *mawasi chudan* pada atlet karateka putera *kei shin khan dojo* SMP N 24 Medan Deli Tahun 2012

#### **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 kecepatan tendangan *mawasi chudan* pada atlet karateka putera *kei shin khan dojo* SMP N 24 Medan Tahun 2012?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *drill side jump/sprint* terhadap kecepatan tendangan *mawasi chudan* pada atlet karateka putera *kei shin khan dojo* SMP N 24 Medan Tahun 2012?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *stride jump crossover* dan latihan *drill side jump/sprint* terhadap kecepatan tendangan tendangan *mawasi chudan* atlet karateka *dojo SMP 24 Medan Tahun 2012*?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan informasi dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas yakni :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *stride jump crossover* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawasi chudan* atlet karateka *dojo SMP N 24 Medan Tahun 2012*
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill side jump/sprint* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawasi chudan* atlet karateka *dojo SMP N 24 Medan Tahun 2012*
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *stride jump crossover* dan latihan *drill side jump/sprint* terhadap kecepatan tendangan tendangan *mawasi chudan* atlet karateka *dojo SMP 24 Medan Tahun 2012*

## F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

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

