

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah salah satu olahraga khususnya cabang olahraga beladiri yang cukup berkembang lama di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. Menurut Nakayama (1981:04) bahwa “*Kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan dalam bentuk yang pasti”. “*Kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik-teknik”. Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari negara Jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Hal ini ditandai dengan banyaknya perkumpulan olahraga beladiri karate yang telah berdiri. Salah satunya adalah pengurus *Shindoka (Shytoryu)*.

Dojo Karang Taruna PBD I Krakatau Medan didirikan pada tahun 1985 dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih atlet yang berbakat dalam beladiri karate. Perguruan *Shindoka Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan merupakan perguruan karate yang resmi dan terdaftar oleh FORKI SUMUT. *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat resmi dan berpengalaman. Pelatih *Dojo* yakni

Senpai Dedy Sucipto yang menyangang sabuk hitam DAN III Nasional/sertifikat melatih dan asistennya adalah *Senpai* Dermawan yang menyangang DAN I.

Jumlah atlet binaan *Shindoka Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan berjumlah 60 orang. Dari jumlah tersebut terdiri atas : Sabuk Kuning 8 orang, Sabuk Hijau 27 orang, Sabuk Biru 3 orang, Sabuk Coklat 18 orang, Sabuk Hitam 4 orang. Populasi atlet karateka *Shindoka Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan dan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Populasi Data Atlet *Shindoka Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan

No.	Nama Atlet	Sabuk
1.	Krisna Sitorus	Kuning
2.	Andre Agung	Kuning
3.	Karin	Kuning
4.	Bagas	Kuning
5.	Alam Syah	Kuning
6.	Rusli	Kuning
7.	M. Syarizal	Kuning
8.	Dedi Krisman	Kuning
9.	Marsha Wulandari	Hijau
10.	Adinda Yulvira	Hijau
11.	Dea Ananda Marzan	Hijau
12.	M. Rasafayani	Hijau
13.	M. Refi Wahyu Nasution	Hijau
14.	M. Agung Nugroho	Hijau
15.	Krisna Arif Wardana	Hijau
16.	Andika Rahmadhani	Hijau
17.	Dio Raka Auza	Hijau
18.	Ilham Pratama	Hijau
19.	Billy Clinton Marbun	Hijau
20.	Gemilang Teguh	Hijau
21.	Elang Teguh	Hijau
22.	Fitu Alfahrenheiz	Hijau
23.	Dwinita Aura	Hijau
24.	Tria Ulina B. Sianturi	Hijau
25.	Rizki Trifita Sari	Hijau

26.	Trisna Amelia	Hijau
27.	M. Noval Ardani	Hijau
28.	M. Noval Zuhri Harahap	Hijau
29.	Armada	Hijau
30.	M. Fadel Azhari	Hijau
31.	Banza Luka Fadira	Hijau
32.	Mulfin Shata	Hijau
33.	Rivaldo Putra Sianturi	Hijau
34.	Dimas Prasetyo	Hijau
35.	Alvin Hafiz	Hijau
36.	Desvin Manurung	Biru
37.	Haposan Sibarani	Biru
38.	Bayu Sagara	Biru
39.	Agung Prayoga	Coklat
40.	Boyke Alexsander Nainggolan	Coklat
41.	Chesy Brigida	Coklat
42.	Regi Wijaya	Coklat
43.	Nur Intan P	Coklat
44.	Dewi Andela Wati	Coklat
45.	Teguh Ihsan	Coklat
46.	Aldi Pratama	Coklat
47.	Ori Rizki	Coklat
48.	Edward Pakpahan	Coklat
49.	Edwin Pakpahan	Coklat
50.	Suci Lestari	Coklat
51.	Royhan Ali Hayim	Coklat
52.	Rosiham Azhari	Coklat
53.	Zainal Sudigra	Coklat
54.	Aji Syaputra	Coklat
55.	Brian Antonius	Coklat
56.	Ariq Zafier	Coklat
57.	Facri	Hitam
58.	Hirwansyah Hasibuan	Hitam
59.	Darmawan	Hitam
60.	M. Alfin Masyuri	Hitam

Adapun beberapa prestasi yang pernah diraih oleh Dojo Karang Taruna

PBD I Krakatau Medan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Prestasi Dojo Karang Taruna PBD I Krakatau Medan

No.	Nama Kejuaraan	Tahun	Juara
1.	Kejurda Shindoka	2009	1
2.	Piala Pendidikan Dinas Kota Medan	2009	1
3.	ISORI	2010	2
4.	Kejurda	2010	3
5.	PORKOT	2011	2

Latihan di Dojo ini sebanyak 4 (empat) kali seminggu yakni pada hari Senin, Rabu, Jumat dilaksanakan pada malam hari sedangkan pada hari Minggu dilakukan pada pagi hari. Tempat latihan yaitu Balai Desa Pulo Brayan I Krakatau Medan.

Dari data di atas, terlihat prestasi yang diraih oleh *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih. Hal ini diungkapkan langsung oleh *Senpai* Dedy Sucipto ketika peneliti melakukan observasi wawancara pada tanggal 24-28 Juli 2012. “atlet yang dibina ini belum memperoleh hasil yang memuaskan, seharusnya bisa dilihat dari lamanya latihan dan program latihan yang diberikan atlet *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan sudah dapat meraih prestasi yang membanggakan”, tutur pelatih kepada peneliti.

Sehingga timbul pertanyaan dari peneliti : mengapa prestasi yang diraih oleh *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan belum memperoleh hasil yang membanggakan seperti yang diharapkan pelatih, jika dibandingkan dengan lama latihannya. Dugaan sementara peneliti mengarah kepada teknik yang masih lemah terutama pada tendangan *maegeri chudan* yang masih lambat dan mudah ditangkis. Serta terlihat dengan jelas bahwa atlet *Dojo*

Karang Taruna PBD I Krakatau Medan ketika berlatih masih lambat ketika melakukan tendangan *maegeri chudan* pada saat melakukan *kumite*, tendangan yang dilancarkan selalu dapat ditangkis sehingga tidak pernah memperoleh nilai (point).

Untuk memperjelas dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes pendahuluan kecepatan tendangan *maegeri chudan* terhadap atlet karate *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan. Berikut hasil tes dapat di lihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Hasil Tes Pendahuluan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Atlet Karate 11-15 Tahun *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan

No.	Nama Atlet	Hasil Tendangan/Detik			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1.	Nur Intan	0.79	0.78	0.77	0.77
2.	Dewi Andela	0.75	0.74	0.75	0.74
3.	Teguh	0.70	0.72	0.71	0.70
4.	Regi	0.73	0.75	0.74	0.73

Tabel 4. Hasil Tes Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Atlet Karate Wadokai Yang Pernah Mengikuti Kejuaraan Nasional

No.	Nama	Hasil Tendangan/Detik			Waktu Terbaik
		I	II	III	
1.	Arifin D. Naibaho	0.40	0.41	0.42	0.40

Tabel 5. Kriteria Penilaian

No.	Kriteria Pengskoran	Catatan Waktu	Klasifikasi Nilai
1.	100 – 95 %	≤ 0.40	Baik Sekali
2.	90 – 85 %	0.45 – 0.50	Baik
3.	80 – 75 %	0.55 – 0.60	Cukup
4.	70 – 65 %	0.65 – 0.70	Kurang
5.	60 – 55 %	$\geq 0.75 - 0.80$	Kurang Sekali

Dengan melihat hasil tes awal kecepatan tendangan *maegeri chudan* pada atlet karateka *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan dan Dibandingkan dengan kecepatan tendangan *maegeri chudan* yang pernah mengikuti kejuaraan nasional yang mencapai waktu 0.40 detik maka dapat di simpulkan masih lambat dan lemah kemampuannya dibawah kemampuan atlet nasional. Artinya kecepatan tendangan *maegeri chudan* masih perlu ditingkatkan dengan bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan tendangan *maegeri chudan* agar dapat memperoleh hasil tendangan dalam suatu pertandingan karate.

Untuk memperoleh tendangan *maegeri chudan* yang cepat dan akurat ke arah sasaran maka para atlet bukan saja ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik juga merupakan syarat yang penting. Seperti yang dikatakan Sajoto (1988:57) bahwa “ kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Menurut Harsono (1993:1) bahwa

“kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan *power*”. Kebutuhan kondisi tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri. Hal ini akan berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Dalam hal ini peneliti menggunakan latihan naik turun tangga, salah satu metode latihan *plyometrics*. Menurut Bompa (1994:1) mengemukakan bahwa “latihan *plyometrics* dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai”. Harsono (1997:55) mengemukakan bahwa untuk melatih *power* otot tungkai adalah dengan melompat tanpa asa berhenti, setelah mendarat kemudian secepatnya kemudian melompat lagi sekuat tenaga.

Dari uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian faktor *power* otot tungkai yang dapat mempengaruhi kecepatan tendangan *maegeri chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan dengan tendangan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan “Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Dengan Menggunakan Latihan Naik Turun Tangga Pada Atlet Karate Usia 11-15 Tahun di *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Tahun 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dalam karate?, Fakto-faktor apa saja yang mempengaruhi atlet kesulitan pada saat melakukan tendangan *maegeri chudan* dalam karate?, Apakah ada faktor metode latihan teknik yang dapat memberikan peningkatan terhadap kecepatan tendangan?, Apakah faktor metode latihan naik turun tangga mempengaruhi peningkatan hasil kecepatan tendangan?, Seberapa besar manfaat latihan naik turun tangga dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* tersebut dengan efektif?.

C. Pembatasan Masalah

Melihat dari banyaknya identifikasi masalah di atas maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah. Untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai maka peneliti ini dibatasi pada peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan latihan naik turun tangga pada atlet karate usia 11-15 tahun di *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Tahun 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasar uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah Latihan Naik Turun Tangga Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan *Maegeri Chudan* Pada Atlet Umur 11-15 Tahun di *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Tahun 2012/2013.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan penjelasan dari permasalahan dikemukakan di atas, yaitu: 1). Untuk mengetahui peningkatan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan latihan naik turun tangga pada atlet karate umur 11-15 tahun di *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Tahun 2012/2013. 2). Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai atlet *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Tahun 2012/2013. 3). Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan kecepatan tendangan pada atlet karate umur 11-15 tahun di *Dojo* Karang Taruna PBD I Krakatau Medan Tahun 2012/2013.

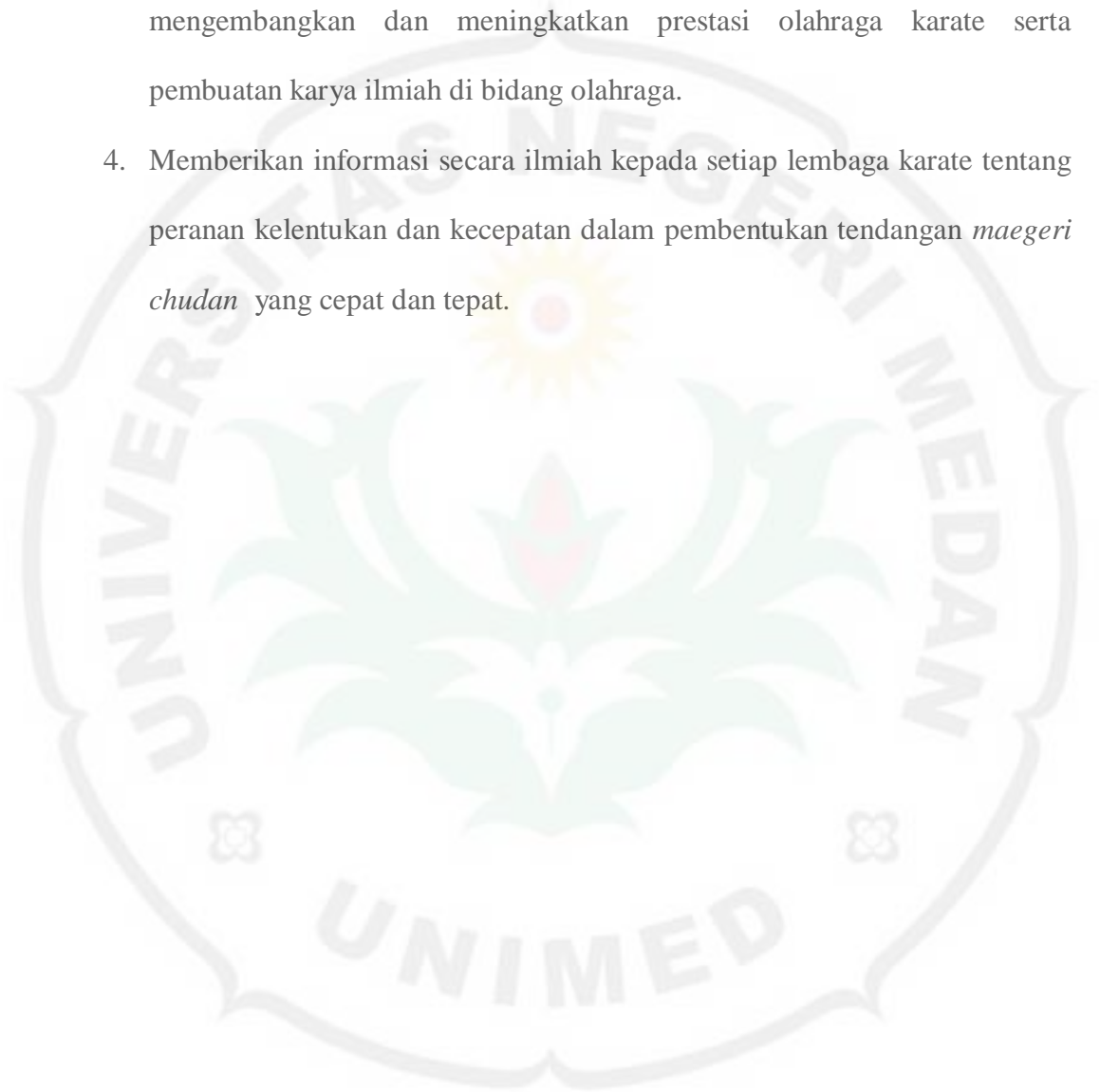
F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga karate. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan pertimbangan atau bahan pemikiran bagi pelatih dan Pembina olahraga dalam melatih
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *plyometrics* yaitu naik turun tangga.
3. Untuk menambah pengetahuan didalam melakukan penelitian ini agar dapat menambah masukan atau sumbangan kepada semua pihak dalam

mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga karate serta pembuatan karya ilmiah di bidang olahraga.

4. Memberikan informasi secara ilmiah kepada setiap lembaga karate tentang peranan kelentukan dan kecepatan dalam pembentukan tendangan *maegeri chudan* yang cepat dan tepat.



THE
Character Building
UNIVERSITY