

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 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 area 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 bentuk yang pasti". Sedangkan kumite adalah "pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik".

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. 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, kelenturan, 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.

Disini penulis sangat tertarik untuk melakukan Atlet Karate SMP Negeri 7 Negeri Muaro Jambi, karena penulis melihat bahwa kecepatan tendangan *Maegeri chudan* atlet karate masih lemah dan kurang cepat mengarah sasaran, sehingga sangat mudah di tangkis dan diantisipasi oleh lawan. Hal ini disebabkan karena tidak adanya power otot tungkai dan juga kecepatan pada atlet saat melakukan tendangan *Maegeri Chudan*. Disini karateka tersebut sudah berlatih 3 (tiga) tahun.

Untuk mendapatkan tendangan *Maegeri Chudan* yang cepat dan akurat kearah sasaran maka para atlet bukan saja ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik juga merupakan syarat yang penting.

Tendangan *Maegeri Chudan* yang cepat dan akurat kearah sasaran akan memperoleh angka. Sesuai dengan peraturan pertandingan (*WKF rules of competition*) pengurus besar Forki 2001 bahwa tendangan *Maegeri Chudan* memperoleh nilai 3 (*Nihon*). Hal ini juga berpengaruh terhadap menurunnya prestasi atlet Karate dalam mengikuti kejuaraan Karate.

Akhirnya penulis termotivasi untuk melakukan penelitian SMP Negeri 7 Muaro Jambi, untuk mengetahui factor-factor apa saja yang tidak mendukung dalam pelaksanaan tendangan *Maegeri Chudan* tersebut. Penulis melihat kemampuan tendangan *Maegeri Chudan* dan kecepatan tendangan perlu ditingkatkan, karena didalam kumite sangat di tuntut untuk bias menendang dengan kecepatan yang maksimal dan juga kecepatan agar lawan sulit untuk menangkis serangan yang dilakukan dan juga tidak melukai lawan.

Dari sekian banyak bentuk latihan plyometrics yang ada, tetapi dalam penelitian ini bentuk latihan yang digunakan adalah *Skipping* dan *Box Skip*. Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *Skipping* dan latihan *Box Skip* terhadap power otot tungkai dan Kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* siswa SMP Negeri7 Negeri Muaro Jambi.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi:

1. Masih banyak siswa karate yang masih kurang kemampuan dalam melakukan *maegeri chudan*.
2. Kemampuan dalam tendangan *maegeri chudan* masih lemah dan kurang cepat.
3. Belum adanya metode latihan yang menggunakan *skipping* dan *box skip* untuk meningkatkan tendangan *maegeri chudan* pada siswa SMP Negeri7 Muaro Jambi.
4. Kurangnya sarana dan prasarana untuk latihan.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, dengan menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut: Pengaruh latihan *skipping* dan *box skip* terhadap kemampuan kecepatan tendangan *Maegeri Chudan* pada siswa SMP Negeri7 Muaro Jambi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang ditulis diatas, Maka rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan *skipping* dan *box skip* terhadap kemampuan tendangan maegeri chudan pada siswa SMP 7 Negeri Muaro Jambi”?.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk ada atau tidaknya pengaruh latihan *skipping* dan *box skip* terhadap tendangan *Maegeri Chudan siswa* SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

1.6. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- (1). Menambah pemikiran atau melengkapi teori pelatihan khususnya memberikan alternative pelatihan yang lebih efisien dan efektif dalam membantu meningkatkan kecepatan tendangan maegeri chudan.
- (2). Menambah pengetahuan dalam teori fisiologi olahraga khususnya tentang pengembangan otot dengan menggunakan beban.

2. Manfaat Praktis

- (1). Untuk Guru/Pelatih, Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan atau wawasan tambahan tentang meningkatkan kecepatan tendangan megeri chudan dengan menggunakan metode yang baru dan membuat menjadi lebih kreatif dan inovatif.

(2). Untuk Siswa, penelitian ini dapat membantu meningkatkan kecepatan tendangan *maegeri chudan*.