

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan salah satu olahraga yang sudah berkembang pesat.. Dahulu karate adalah salah satu jenis olahraga yang tepat untuk dijadikan sebagai pilihan karena banyak mengandung unsur pembinaan yang lengkap , juga sebagai seni beladiri dengan tangan kosong yang dalam pelaksanaannya menggunakan kemampuan tangan dan kaki sebagai alat serang maupun bertahan untuk membela diri. Namun dengan berkembangnya jaman , karate bukan hanya olahraga untuk mempertahankan diri atau menjaga diri , melainkan sebagai sarana olahraga untuk mengembangkan prestasi.

Pertandingan karate terdapat dua nomor yaitu *KATA* dan *KUMITE* , *kata* merupakan jurus atau seni yang terdiri dari gerakan gerakan karate yang di rangkai dan tetap memiliki nilai keindahan, Kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Gerakan-gerakan Kata juga banyak mengandung falsafah-falsafah hidup. Setiap Kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. *Kumite* merupakan bagian dari latihan karate yang mengajarkan karateka untuk mempraktekkan teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dengan sungguh-sungguh tetapi dengan keamanan tinggi

Karate merupakan olahraga beladiri yang dapat memperkuat tubuh dan jiwa melalui pelatihan dalam berbagai teknik. Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda-kuda yang kokoh. Dalam olahraga beladiri karate atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, karena dari fisik yang baik komponen seperti teknik, taktik dan mental akan terbentuk.

Seperti cabang olahraga lainnya, karate merupakan cabang olahraga yang memerlukan fisik yang baik, komponen fisik yang mempengaruhi atlet karate seperti kecepatan, kekuatan, power, kelentukan, kelincahan, ketahanan, dan koordinasi dalam latihan maupun bertanding. Untuk memenuhi ini semua sangat dibutuhkan latihan yang teratur, terencana, dan *ajeg*.

Teknik dalam karate ada bermacam-macam. Seperti tendangan ada beberapa macam seperti *mae geri* , *ura mawashi geri* , *mawashi geri* . Dalam bertanding tendangan *mawashi geri* sangat sering digunakan karena point *mawashi geri* jika mengenai kepala adalah 3. maka dari itu banyak atlit yang berlatih tendangan *mawashi geri* . Untuk dapat bisa melakukan tendangan *mawashi geri* diperlukan teknik dan fisik yang baik. Dalam melakukan tendangan *Mawashi geri* diperlukan gerak yang cepat, kuat

(*explosive/meledak*) dan akurat. Tetapi masih banyak atlet yang gagal dalam melakukan tendangan *mawashi geri* sehingga dapat di tangkis balas oleh lawan. Karena atlet yang lambat dalam mengangkat kaki ataupun dalam posisi yang sedang tidak seimbang sehingga atlet dapat terjatuh.

Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti akan mengamati dan menulis tentang perbandingan latihan fisik dengan metode *plyometric* apa yang yang lebih baik digunakan pada pelatihan karate khususnya kemampuan Kecepatan tendangan *mawashi geri* , agar pelatih dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Peneliti tidak mengabaikan mengenai program latihan teknik dan fisik yang harus diterapkan dengan baik agar mendapat hasil kemampuan *mawashi geri* yang cepat, kuat (*explosive/meledak*) dan akurat.

Setelah memahami unsur- unsur yang harus di penuhi dalam proses latihan, peneliti menyadari adanya kompleksitas di dalam latihan yang akan disajikan dalam peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* .Salah satunya kondisi atlet yang beragam, oleh karena itu peneliti memilih atlet remaja usia 16-17 tahun untuk mengikuti latihan fisik untuk meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan metode *plyometric* .

Maka peneliti bermaksud mengambil penelitian tentang perbandingan antara latihan metode *plyometric depth jump with lateral movement* dan *side to side box shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* .

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas dapat di Identifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Apakah metode plyometrics *depth jump with lateral movement* efektif terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate dojo ASKI tambun ?
2. Apakah metode *plyometric side to side box shuffle* efektif terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate dojo ASKI tambun ?
3. Apakah metode *plyometric depth jump with lateral movement* efektif dibandingkan *side to side box shuffle* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate dojo ASKI tambun ?
4. Apakah metode plyometric *side to side box shuffle* efektif dibandingkan *depth jump with lateral movement* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate dojo ASKI tambun ?

## C. Pembatasan Masalah

Dari indentifikasi masalah yang telah ditemukan, agar permasalahan tidak meluas dan persepsi yang berbeda beda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu "Perbandingan antara latihan metode plyometrics *depth jump with lateral movement* dan *side to side box shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* .

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan tersebut sebagai berikut :

1. Apakah metode plyometrics *depth jump with lateral movement* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate dojo ASKI tambun?
2. Apakah metode plyometrics *side to side box shuffle* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate dojo ASKI tambun?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode plyometrics *depth jump with lateral movement* dan *side to side shuffle* terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada Atlet karate dojo ASKI tambun?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Untuk atlet

Dapat mengetahui latihan dengan metode *plyometrics* mana yang paling mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi geri* .

2. Untuk pelatih

Bisa dijadikan pedoman untuk efektifitas latihan terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* yang bisa diterapkan kepada atlet yang lainnya.

3. Untuk club

Sebagai sumbangan pemikiran club untuk membuat program latihan dan untuk menyempurnakan program yang sudah ada.