

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia secara umum dalam pelaksanaannya di tingkat Daerah maupun di tingkat Nasional sudah berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan. Melalui pembinaan prestasi olahraga di tanah air dapat meningkatkan citra dan mengharumkan nama bangsa di kancah Internasional.

Salah satu dari sekian banyak olahraga tersebut adalah cabang olahraga *karate*, yaitu seni beladiri yang berasal dari Jepang. *Karate* sendiri di Indonesia sudah sangat populer. *karate* mempunyai bermacam-macam aliran, namun yang dianggap dikancah internasional hanya empat, yaitu *shotokan*, *goju-ryu*, *shito-ryu*, dan *wado-ryu*.

Karate terdiri dari tiga bagian latihan, yaitu *kihon*, *kumite*, dan *kata*. Di dalam latihan *karate* hal yang terpenting adalah kemampuan gerakan *kihon*. Apabila *kihon* seorang atlet bagus, maka dalam aplikasinya di pertandingan *kumite* dan *kata* pun akan baik hasilnya. *Kihon* atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar *karate* yang terdiri dari beberapa gerakan, yaitu pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan kuda-kuda (*dachi*). Seorang *Karateka* harus bisa menguasai *Kihon* terlebih dahulu sebelum mempelajari *Kumite* dan *Kata*. *Kumite* adalah aplikasi gerakan-gerakan *kihon* dalam bertarung, prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan. Dan *kata* atau bentuk (jurus) adalah rangkaian gerakan-gerakan *kihon* yang

dibuat seindah mungkin, pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk gerakan *karate*. Jadi apabila *kihonna* kurang baik, maka aplikasinya dalam *kumite* dan *kata* akan kurang baik juga.

Pada penelitian ini peneliti akan membahas model latihan tendangan. Seperti yang udah dijelaskan sebelumnya, tendangan (*geri*) termasuk dalam teknik *kihonna karate*. Ada beberapa nama-nama teknik tendangan seperti *mae geri*, *mawashi geri*, *ushiro geri*, *uramawashi geri*, *ushiro mawashi geri* dan lain sebagainya.

Sekian banyak dari teknik tersebut peneliti akan membahas model latihan tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric*. Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah tersebut karena dalam pertandingan-pertandingan yang dilakukan sampai saat ini dapat dilihat para atlet *kumite* di Indonesia pada umumnya kurang mengaplikasikan tendangan dibandingkan dengan atlet dari Asia Timur dan Eropa. Pada pelaksanaan gerakan sering kali masih saja ada yang tidak sempurna. Mengontrol gerakan tersebut memang tidak mudah, banyak atlet yang tidak seimbang dan tidak cepat serta kuat sehingga gerakan tidak baik dan cenderung lambat. Penyebab kesalahan-kesalahan yang terjadi bisa dikarenakan kurang fokusnya atlet saat melakukan gerakan, terlalu percaya diri, kurang percaya diri, atau bahkan kurangnya metode yang digunakan untuk membantu proses latihan atlet tersebut

Pada pertandingan *kumite* di *karate*, poin-poin tendangan mendapatkan poin 3 penilaian dilihat dari ketepatan dan kecepatan sehingga apabila gerakan yang sudah dilakukan dari awal dengan baik, tetapi di tengah-tengah atau di akhir rangkaian gerakan atlet melakukan kesalahan di luar gerakan pokok, seperti badan tidak

seimbang, tendangan tidak tepat sasaran hingga akhirnya menimbulkan gerakan berlebih dan terjatuh, hal tersebut tentunya tidak akan menjadi poin. Dalam melakukan latihan tendangan *ushiro mawashi geri* perlu adanya latihan peningkatan untuk membuat tendangan tersebut sempurna, banyak variasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menendang tersebut seperti, latihan menggunakan media *balance disc* untuk meningkatkan keseimbangan, media *rubber band* untuk meningkatkan kecepatan dan metode latihan *plyometric* untuk meningkatkan daya ledak tendangan.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses latihan tendangan, pelatihlah yang bertanggung jawab dan mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Karena itu pelatih harus dapat membuat suatu program menjadi lebih efektif dan menarik sehingga materi latihan yang disampaikan akan membuat atlet merasa senang dan merasa perlu untuk berlatih materi tersebut. Dan yang paling penting adalah agar pelatih bisa berhasil meminimalisasi kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan atlet. Sebagian besar para atlet Klub Olahraga Prestasi Karate UNJ tersebut lambat dan tidak seimbang gerakannya pada saat melakukan tendangan *ushiro mawashi geri* dan kurang terlatihnya teknik dan metode latihan yang kurang tepat tersebut sehingga gerakan tidak maksimal. Dalam hal ini Peneliti akan mengangkat masalah model latihan tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric*.

Peneliti akan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan menggunakan metode latihan *plyometric* untuk melatih daya ledak *ushiro mawashi geri*. Melatih tendangan dengan metode latihan yang memungkinkan atlet untuk

mendapatkan daya ledak dan keseimbangan tersebut sehingga didapati gerakan yang sempurna. Latihan dengan metode tersebut dianggap berpengaruh karena akan melatih otomatisasi gerak otot dengan sempurna. Dengan teknik yang benar maka akan menghasilkan gerakan yang baik pula. Maka atas dasar itu, peneliti bermaksud meneliti pengembangan metode latihan tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet *under – 21*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang ada, maka peneliti memfokuskan penelitian pada model latihan tendangan *ushiro mawashi geri*. Dengan itu peneliti akan menggunakan metode latihan *plyometric* sebagai model latihan yang dikembangkan untuk meningkatkan daya ledak dan keseimbangan tendangan *ushiro mawashi geri* pada atlet *under – 21*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Bagaimana model latihan tendangan *ushiro mawashi geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet *under - 21* ?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti :

1. Memberikan informasi tentang metode latihan *plyometric* pada materi latihan daya ledak.
2. Menambah pengetahuan dan pengalaman baru yang dapat dijadikan sebagai bekal.

3. Sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet yang diharapkan guna tercapainya hasil yang baik.
4. Untuk memberikan variasi latihan untuk meningkatkan daya ledak tendangan *ushiro mawashi geri*.
5. Sebagai referensi dalam memberikan latihan yang menarik, efektif dan efisien kepada atlet.
6. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi pembaca, dan cabang olahraga khususnya *karate*.
7. Meningkatkan kualitas dan kreatifitas dalam membuat program sehingga mampu memberikan suasana latihan yang lebih menyenangkan.

