

# 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 *kihonnya* kurang baik, maka aplikasinya dalam *kumite* dan *kata* akan kurang baik juga.

Penelitian ini peneliti akan membahas model latihan tendangan. Seperti yang udah dijelaskan sebelumnya, tendangan (*geri*) termasuk dalam teknik *kihon 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 *mae 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 *kata* di Indonesia pada umumnya kurang memaksimalkan gerakan tendangan *mae geri* dibandingkan dengan atlet dari Asia Timur dan Eropa. Pelaksanaan gerakan sering kali masih saja ada yang tidak sempurna. Memaksimalkan gerakan tersebut memang tidak mudah, banyak atlet yang tidak maksimal 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

Pertandingan *kata* di *karate*, poin-poin tendangan masuk kategori atletik performance dan tehnik performance 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 akan mengurangi poin.

Melakukan latihan tendangan *mae 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 PPOP Karate DKI Jakarta tersebut lambat dan tidak seimbang gerakannya pada saat melakukan tendangan *mae geri* dan kurang terlatihnya teknik dan metode latihan yang kurang tepat tersebut sehingga gerakan tidak maksimal. Peneliti akan mengangkat masalah model latihan tendangan *mae geri* berbasis metode latihan *plyometric* Peneliti akan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan menggunakan metode latihan *plyometric* untuk melatih

daya ledak *mae 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 *mae geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet *Junior*.

### **B. Fokus Penelitian**

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

### **C. Perumusan Masalah**

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

“Bagaimana model latihan tendangan *mae geri* berbasis metode latihan *plyometric* pada atlet *Junior*?”

### **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. Sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet yang diharapkan guna tercapainya hasil yang baik.
3. Untuk memberikan variasi latihan untuk meningkatkan daya ledak tendangan mae geri
4. Membuat regenerasi atlet *Junior* ke tahap *Senior* menjadi lebih baik dan prestasi yang lebih tinggi
5. Bagi pelatih diharapkan dapat dijadikan referensi untuk variasi melatih guna menambah kekuatan atau *power* tendangan *mae geri*
6. Bagi atlet diharapkan mengerahui salah satu metode latihan untuk meningkatkan *Power* tendangan *Mae Geri*

