

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada pertandingan Kejuaraan Invitasi 2024 atlet KOP Karate UNJ berhasil mendapatkan medali dan juara umum namun ada beberapa atlet tidak mendapatkan juara. Beberapa atlet KOP Karate UNJ dapat melakukan serangan tendangan dengan baik sehingga mendapatkan *point* dalam pertandingan tersebut, namun ada juga atlet yang sudah melakukan tendangan tetapi tidak mendapatkan *point* karena kurangnya kecepatan tendangan yang dimana tendangan adalah salah satu teknik yang tinggi *point* nya apabila dilakukan dengan tepat sasaran. Momentum, situasi, sudut pandang wasit juri juga berpengaruh dalam pengambilan *point*. Tidak hanya yang tidak juara saja tetapi atlet yang juara juga tidak luput dari koreksi dan masukan. Maka dalam hal ini pelatih mendapatkan masukan juga penangan dalam latihan juga performa atlet dapat maksimal dalam pertandingan berikutnya.

Berdasarkan pengamatan langsung dilapangan yaitu Klub Olahraga Prestasi Karate UNJ ketika atlet *Kumite* karate sedang menjalankan sesi latihan dan pengamatan pada pertandingan kejuaraan inivitasi UNJ Tahun 2024 dari beberapa serangan tendangan yang dilakukan dapat diketahui beberapa kekurangan dalam melakukan tendangan *ura mawashi geri* yang seharusnya dilakukan dengan tepat. Saat sesi latihan dilaksanakan, atlet yang belum baik dalam melakukan tendangan *ura mawashi geri*, terlihat juga masih banyak atlet *kumite* KOP Karate UNJ yang melakukan kesalahan atau kurang cepatnya pada saat melakukan tendangan *ura mawashi geri*, terlihat juga masih banyak atlet melakukan tendangan dan tidak tepat

sasaran menjadi penyebab terbuangnya kesempatan untuk mendapatkan *point* pada saat melakukan serangan.

Peneliti mengamati 20 atlet dari KOP Karate UNJ yaitu 10 Putra dan 10 Putri, yang bertujuan untuk mengetahui secara general kemampuan yang dimiliki oleh para atlet. Dari hasil analisis yang dilakukan bahwa secara general dalam satu pertandingan para atlet hanya mengeluarkan 2-3 kali tendangan *ura mawashi geri* putra maupun putri. Dalam pertandingan dilakukan dalam 3 menit untuk kelas senior, para atlet tentunya mengerahkan seluruh tenaga untuk memberikan hasil yang terbaik, namun tidak sedikit pula kesalahan yang dilakukan para atlet ketika bertanding.

Keterampilan gerak dalam olahraga karate diantaranya meliputi tendangan, tangkisan pukulan, hindaran dan jatuhan. Masing-masing teknik mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri. Tendangan merupakan salah satu teknik serangan dalam pertandingan. Tendangan *ura mawashi geri* bisa menjadi tendangan yang baik karena tendangan ini sering digunakan untuk mengejutkan lawan karena sudut serangannya yang tidak terlihat langsung oleh lawan, dan dalam serangan tersebut membutuhkan kecepatan dalam eksekusinya, Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan beladiri karate. Seorang atlet karate harus menguasai teknik secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet. Sebab, menang atau kalahnya seorang atlet di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik.

Teknik dasar tendangan karate salah satunya adalah *ura mawashi geri* pola gerakan *ura mawashi geri* dilakukan dengan tendangan cepat kearah kepala

menggunakan telapak kaki. Melihat karakteristik dari tendangan *ura mawashi geri*, maka untuk meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan *ura mawashi geri* dengan cepat agar mendapatkan *point* pada saat melakukan serangan. Program latihan kecepatan tendangan *ura mawashi geri* yang biasa dilakukan oleh atlet karate sebelum bertanding adalah menggunakan metode latihan berbasis *ladder drill*, metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan dalam penelitian ini yaitu latihan *ladder drill*. Namun banyaknya asumsi bahwasannya peningkatan kecepatan dapat dilakukan dengan jenis latihan teknik biasa tanpa menggunakan alat yang cocok untuk melatih kekuatan dan otot guna menunjang terbentuknya kecepatan maksimal dalam tendangan.

Latihan fisik yang efektif dapat membantu meningkatkan aspek teknis dan fisik atlet, termasuk dalam hal kecepatan tendangan. Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan kecepatan gerakan salah satunya adalah latihan *running ABC* dan *ladder drill*. Kedua jenis latihan ini dikenal dalam dunia kebugaran dan olahraga untuk meningkatkan kecepatan, kelincihan, dan koordinasi tubuh, yang juga berpengaruh pada kecepatan gerakan dalam karate.

Running ABC adalah latihan yang mengutamakan teknik lari tertentu, seperti lari dengan *high knee* (mengangkat lutut tinggi), *butt kick* (menendang pantat dengan kaki), dan *skipping* (lompat kecil dengan kaki bergantian). Disisi lain, latihan *ladder drill* merupakan latihan yang menggunakan tangga koordinasi sebagai alat bantu. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kelincihan, koordinasi kaki, dan kecepatan reaksi. Melalui latihan yang mengutamakan kecepatan dan ketepatan gerakan kaki, *ladder drill* dapat meningkatkan

kemampuan atlet dalam berbagai gerakan dinamis, termasuk tendangan dalam karate.

Latihan *Running ABC* yang dilakukan dengan perencanaan terukur akan dampak perubahan yang signifikan dikarenakan latihan tersebut selain melatih koordinasi gerak yang berdampak pada peningkatan kapasitas fisik yang akan mendukung performa dalam berlari, seperti meningkatkan *power* otot tungkai, kecepatan, daya tahan dan kekuatan otot (Sobarna, et al., 2020, p. 3).

Metode latihan *running ABC* yang berfokus pada pengembangan teknik lari dengan berbagai variasi gerakan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Meskipun latihan ini lebih sering digunakan dalam pengembangan daya tahan dan kecepatan pada atlet lari, elemen-elemen dalam *running ABC* dapat diterapkan untuk meningkatkan aspek-aspek teknis dalam karate, *running ABC* bertujuan untuk memperbaiki gerakan kaki, meningkatkan kecepatan gerak, kecepatan reaksi, serta membantu megembangkan kekuatan daya ledak yang sangat penting dalam melakukan tendangan. Selain melatih kecepatan tendangan metode latihan *running ABC* melatih teknik tendangan menggunakan metode latihan *ladder drill* adalah bentuk program latihan inovasi dari program yang biasa dijalani seperti metode latihan *running ABC* dan *ladder drill* sebagai media latihan kecepatan tendangan *ura mawashi geri*.

Metode latihan *running ABC* dan *ladder drill* bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam menguasai atau melakukan serangan dalam tendangan sehingga tepat sasaran dan menjadi *point* dalam pertandingan. Inovasi menggunakan metode latihan *running ABC* dan *ladder drill* yaitu untuk melihat

peningkatan terhadap kecepatan tendangan *ura mawashi geri* dan mengetahui apakah lebih efektif atau lebih memudahkan antara metode latihan berbasis *running ABC* dan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *ura mawashi geri*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi latihan terhadap kecepatan tendangan *ura mawashi geri* pada atlet *kumite* KOP Karate UNJ.
2. Kurangnya pemahaman tentang ilmu menggunakan metode latihan berbasis *running ABC* yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *ura mawashi geri*.
3. Kurangnya pemahaman metode latihan berbasis *ladder drill* yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *ura mawashi geri*
4. Belum diketahuinya latihan menggunakan metode latihan berbasis *running ABC* dan *ladder drill* yang efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *ura mawashi geri*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dan agar permasalahannya tidak meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Perbandingan Metode Latihan Berbasis *Running ABC* dan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan *Ura mawashi geri* Pada Atlet *Kumite* Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, pembatasan masalah, dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan berbasis *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *ura mawashi geri*?
2. Apakah metode latihan berbasis *running ABC* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *ura mawashi geri*?
3. Apakah metode latihan berbasis *ladder drill* dan *running ABC* dapat meningkatkan kecepatan tendangan *ura mawashi geri* terhadap kecepatan *ura mawashi geri*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk mengetahui perbandingan metode latihan berbasis *running ABC* dengan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan *ura mawashi geri*.
- b. Memberikan perkembangan pengetahuan dan gambaran tentang melatih kecepatan tendangan *ura mawashi geri* dengan menggunakan metode latihan berbasis *running ABC* dan *ladder drill* terhadap Atlet Karate Universitas Negeri Jakarta.
- c. Penelitian ini dapat dijadikan kajian peneliti selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas baru tentang metode latihan kecepatan tendangan pada cabang olahraga karate.
- b. Dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa, pelatih, dan atlet karate.
- c. Skripsi ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan bagi pelatih, atlet, dan masyarakat luas yang berkeinginan untuk meningkatkan prestasi karate.

