

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang dan berusaha semaksimal mungkin untuk mengadakan pembangunan dan peningkatan mutu disegala bidang, salah satunya dibidang olahraga prestasi. Untuk meningkatkan mutu dibidang olahraga prestasi, khususnya dalam cabang olahraga karate tentunya diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Kondisi fisik juga memiliki peranan yang sangat penting dalam program latihan (ANANDA et al., 2020). (Harsono & Drs, 1988:100) mengatakan bahwa bahwa “Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”. Kebutuhan kondisi fisik 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 olahraga yang bersangkutan.

Karate sebagai olahraga yang berkembang menjadi olahraga kompetitif yang memiliki keragaman baik dalam gerakan maupun dalam hal seni dan gerakanya. Gerakan dalam latihan karate dituntut dengan teknik yang lembut tapi mematikan sebagai contoh adalah teknik dalam hal menendang lawan yang dapat dioptimalkan dengan latihan yang tepat sehingga mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Teknik beladiri yang dipelajari dalam Olahraga karate juga bermacam-macam salah satunya adalah teknik tendangan, tendangan digunakan untuk mengenai sasaran yang tidak dapat dicapai oleh pukulan, diantara teknik tendangan pada *Mae Geri* perlu mendapat perhatian

karena teknik ini apabila mengenai sasaran yang tepat pada daerah kepala akan menghasilkan 3 *point* dan mengenai daerah perut menghasilkan 2 *point*.

Mae geri merupakan jenis tendangan dengan teknik menendang dengan telapak kaki arah lurus ke depan. Tendangan merupakan suatu serangan yang memiliki keuntungan yaitu jangkauan yang lebih panjang di banding dengan tangan. Teknik tendangan membutuhkan ketepatan dan kecepatan kaki dalam melakukan gerakan tersebut.

Namun kenyataannya berdasarkan hasil observasi dan pengamatan kepada pelatih penulis saat mengikuti latihan di Dojo Banjarwangi tersebut, bahwa atlet karate mengalami penurunan prestasi, dimana salah satu penyebabnya selain kurang percaya diri ketika bertanding, karateka sering mengalami kekalahan. Penyebab menurunnya prestasi tersebut, disebabkan atlet sering kecolongan *point* hal ini dikarenakan kurang efektifnya dalam melakukan serangan, serta faktor psikis yaitu percaya diri karateka dalam melakukan tendangan, khususnya tendangan *mae geri* saat dalam pertandingan. Karateka sudah menguasai teknik namun tendangan *mae geri* tidak sering digunakan dikarenakan sulit diaplikasikan untuk mencetak *point* dalam pertandingan. Tendangan yang lemah dan tidak tepat sasaran hal tersebut terjadi karena kurangnya konsentrasi dan sering tidak melihat sasaran yang tepat saat menendang.

Berkenaan dengan metode latihan yang digunakan saat latihan berlangsung pelatih menggunakan metode satu kali demonstrasi dan diteruskan dengan metode intruksi, latihan yang dilakukan tidak berulang-ulang dan lama latihan sedikit hal tersebut membuat karateka tidak percaya diri melakukan tendangan *mae geri* pada saat pertandingan karena saat melakukan tendangan *mae geri* tidak tepat sasaran untuk mencetak *point*, Oleh karena itu untuk memperbaiki sistem pelatihan yang ada maka diperlukan pengetahuan tentang cara atau metode pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas tendangan *mae geri*. Latihan menggunakan metode distribusi linier dan distribusi meningkat sebagaimana dijelaskan Marwan, Iis (2009:11) bahwa metode distribusi linier yaitu metode latihan dimana tugas latihan dilakukan diselingi waktu istirahat, setiap tugas gerak dan jeda waktu istirahatnya sama. Sedangkan yang dimaksud dengan metode

distribusi meningkat adalah metode latihan yang menerapkan tugas gerak diselingi waktu istirahat dimana tugas gerak dan waktu istirahatnya bertambah.

Mengingat pentingnya metode pelatihan yang tepat diterapkan dalam meningkatkan tendangan *mae geri*. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mencoba beberapa teknik latihan guna meningkatkan kualitas tendangan tersebut dengan menerapkan metode latihan menggunakan metode distribusi linier dan metode distribusi meningkat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan dengan menggunakan metode distribusi linier berpengaruh terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC Dojo Banjarwangi?
2. Apakah latihan dengan menggunakan metode distribusi meningkat berpengaruh terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC Dojo Banjarwangi?
3. Manakah metode latihan yang lebih efektif antara latihan menggunakan metode distribusi linier dengan metode distribusi meningkat terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC Dojo Banjarwangi?

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang diangkatnya, yaitu:

1. Perbandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah selisih antara satu hal dan lainnya, yang dimaksud perbandingan dalam penelitian ini adalah pengaruh hasil tendangan *mae geri* menggunakan metode distribusi linier dan meningkat.
2. Latihan menurut Harsono (2015:101) yaitu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

3. Metode distribusi tetap (linier) menurut Marwan, Iis (2009:11) adalah “Metode latihan dimana tugas latihan dilakukan diselingi waktu istirahat, setiap tugas gerak dan jeda waktu istirahatnya sama”. Metode praktek distribusi linier dalam penelitian ini dimaksudkan proses latihan tendangan *mae geri* dimana tugas latihannya diselingi waktu istirahat, setiap tugas gerak dan waktu istirahatnya sama.
4. Metode distribusi meningkat menurut Marwan, Iis (2009:11) adalah “Metode latihan yang menerapkan tugas gerak diselingi waktu istirahat dimana tugas gerak dan waktu istirahatnya bertambah”. Dalam penelitian ini dimaksudkan metode praktek distribusi meningkat adalah latihan tendangan *mae geri* dimana tugas latihannya diselingi waktu istirahat, tugas gerak dan waktu istirahatnya bertambah.
5. Teknik tendangan menurut Sujoto J.B (1996:98) adalah bentuk dari teknik kaki. Dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan sedekat mungkin dengan dada, kemudian melentingkan atau menyodokkan kaki yang akan digunakan untuk menendang.
6. Mae geri menurut (Supriatna, 2019) merupakan teknik tendangan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan kaki serta menjadi unsur dasar dari karate. Menendang dengan telapak kaki arah lurus ke depan.
7. Karate menurut Tuttle (1970:23 dan 26) adalah seni bela diri yang berasal dari jepang. Seni beladiri karate dibawa masuk ke Jepang lewat *Okinawa*.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai permasalahan yang diteliti, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan dengan menggunakan metode distribusi linier terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC Dojo Banjarwangi.
2. Pengaruh latihan dengan menggunakan metode distribusi meningkat terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC Dojo Banjarwangi.

3. Perbandingan metode latihan yang lebih efektif antara latihan menggunakan metode distribusi linier dengan metode distribusi meningkat terhadap ketepatan tendangan *mae geri* dalam cabang olahraga karate pada anggota BKC Dojo Banjarwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini akan memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat yaitu:

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih mengenai program bela diri karate menggunakan metode praktek distribusi linier dan meningkat.
2. Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan bela diri karate.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang metode praktek distribusi linier dan meningkat.
2. Bagi pelatih sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan menggunakan metode praktek distribusi linier atau meningkat.
3. Bagi atlet sebagai subyek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung.