

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga beladiri merupakan olahraga yang sangat memiliki ciri yang khas, karena olahraga beladiri adalah olahraga *full body contact* yaitu melibatkan tubuh untuk bersentuhan atau berhubungan oleh badan lawan dalam usaha untuk mengalahkan. Dari berbagai macam olahraga beladiri lainnya antara lain, pencak silat, karate, taekwondo, sumo, tinju, judo, dan gulat. Dari beberapa banyak olahraga beladiri, olahraga karate sekarang tidak kalah dengan olahraga beladiri lainnya, baik dalam hal prestasi maupun pemassalannya.

Olahraga prestasi lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni. Prestasi olahraga tidak akan dapat diperoleh dalam waktu yang singkat atau pendek, bahkan jalan pintas. Beberapa faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga, yaitu diantaranya: aspek biologis, psikologis, lingkungan dan penunjang. Untuk mencapai prestasi yang maksimal harus didahului dengan latihan fisik yang sesuai dengan kecabangan olahraga tertentu dan baik buruknya hasil latihan yang dicapai akan tergantung oleh atlet itu sendiri sejauh mana keseriusannya menjalankan latihan fisik tersebut. Dalam menentukan metode latihan yang sesuai dengan tujuan latihan bukanlah suatu pekerjaan yang mudah.

Prestasi olahraga dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang baik dan benar yang bertujuan untuk meningkatkan fisik secara umum dan fisik secara khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diminatnya. Sukses di arena kompetisi adalah hasil dari perencanaan kerja keras dan komitmen serta tentunya dengan pelatihan yang baik. Dalam menunjang sebuah prestasi tentunya kondisi fisik yang baik jelas sangat dominan dibutuhkan dalam menunjang prestasi maksimal, kondisi fisik adalah prasarat yang sangat diperlukan dalam upaya peningkatan prestasi atlet bahkan dapat dikatakan sebagai

keperluan dasar yang tidak dapat ditunda, perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti pelatihan yang sempurna.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihan dan pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Mylsidayu, 2014: 74), serta latihan adalah proses untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet, yang mana mempunyai tujuan dan target, yaitu untuk mencapai suatu perubahan ke arah yang lebih baik.

Scorpions karate club adalah Sebuah club karate yang berpusat di Rewin Waru Sidoarjo, tempat latihan berada di SMP 1 Waru dan kalau hari kamis latihannya berada di gedung GSG Rewin, mereka mempunyai visi wani juara yang membuat atlet mereka bersemangat setiap latihan, scorpions karate club sendiri berdiri pada tanggal 02 februari 2018, dengan pelatih sensei Teguh Rizkiwanto, di scorpions karate club memiliki jadwal latihan rutin sebanyak 4 kali dalam seminggu, yaitu pada hari selasa, kamis, jum'at dan minggu, tetapi selama puasa kali ini hanya menjadi 3 kali yaitu pada hari selasa pukul 15.00 – 17.00, kamis pukul 18.30 - 21.00, minggu pukul 15.00 – 17.00. Dari hasil pengamatan ditempat latihan pada saat waktu latihan ada beberapa siswa scorpions karate club ini untuk melakukan tendangan *mae geri* kurang maksimal itu dapat dilihat dari keakuratan dalam kecepatan melakukan tendangan maupun sasaran ketika melakukan tendangan *mae geri*, padahal tendangan *mae geri* sangat penting dan harus dikuasai dengan baik oleh siswa beladiri karate karena tendangan *mae geri* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Dari hasil latarbelakang diatas disini peneliti ingin memberikan bentuk latihan *jump to box* yang tujuannya untuk meningkatkan

kecepatan dalam melakukan tendangan *mae geri*, sehingga kualitas siswa scorpions karate club bisa lebih baik lagi. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan secara terperinci, diperlukan suatu kajian atau proses penelitian terkait kecepatan dalam melakukan tendangan *mae geri*. Dalam hal ini, penulis fokus mengkaji “Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Mae Geri* Pada Siswa Scorpions Karate Club Waru Sidoarjo”.

B. Batasan Masalah

Pada penelitian ini terdapat batasan masalah yang disebabkan oleh kemampuan dan waktu peneliti yang terbatas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa scorpions karate club Waru Sidoarjo.
2. Penelitian ini dilakukan hanya untuk mengetahui peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* pada siswa scorpions karate club Waru Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* pada siswa scorpions karate club Waru Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan secara khusus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *mae geri* pada siswa scorpions karate club Waru Sidoarjo.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang akan diteliti atau diukur oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2013: 60). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah variabel yang diduga sebagai sebab munculnya variabel-variabel terikat (Winarno, 2011: 27). Variabel bebas (*independent variabel*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a). Latihan *Jump To Box*.

2. Variabel terikat (*dependent variabel*) yaitu variabel respon atau output (Winarno, 2011: 27). Ditambahkan oleh Sugiyono (2013: 61) mendefinisikan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (*dependent variabel*) dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a). Kecepatan Tendangan *Mae Geri*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya kecepatan tendangan *mae geri*.

2. Manfaat Praktis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi siswa, club, dan peneliti.

a. Bagi siswa, diharapkan setelah mengetahui sejauh mana pentingnya kecepatan tendangan *mae geri* siswa latihannya lebih bersemangat lagi dan lebih memiliki kualitas yang baik.

b. Bagi club, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas club dan bisa mencetak siswa yang profesional.