

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya bela diri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Karate di Indonesia mempunyai banyak penggemar dapat dibuktikan dengan munculnya berbagai macam organisasi karate dari berbagai aliran yang diikuti oleh pendirinya masing-masing. Perkembangan karate saat ini dapat dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan, mulai dari sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi serta tingkat daerah maupun nasional.

Didalam dunia olahraga kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihan, fisik seorang atlet juga salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan awal dalam pencapaian prestasi, prestasi yang baik senantiasa didukung oleh performa yang baik, menurunnya performa seorang atlet salah satu disebabkan oleh factor kelelahan, semakin tinggi aktivitas yang dilakukan semakin cepat pula kelelahan akan timbul.

Latihan fisik dalam olahraga karate terintegrasi dalam semua unsur karate, yakni sebelum melakukan latihan kihon, kata, kumite, harus dimulai dengan latihan taiso atau dikenal peregangan/stretching atau pemanasan, untuk mempersiapkan seluruh anggota badan seoptimal mungkin, untuk latihan selanjutnya, karena taiso berfungsi menghindari cedera. Olahraga karate pada mulanya sebagai olahraga untuk menjaga kebugaran dan kesegaran dengan gerakan tangan kosong seperti istilahnya kara yang artinya kosong, sedangkan Te mengandung arti tangan. Maka oleh karena itu dalam untuk mempelajari olahraga karate selain untuk olahraga prestasi dan olahraga kesehatan atau untuk mendapatkan kebugaran fisik pelakunya.

Teknik dasar karate terdiri dari kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*zuki*), tangkisan (*uke*), tendangan (*geri*). Tendangan merupakan salah satu teknik menyerang maupun

bertahan yang digunakan dalam pertandingan. Tendangan pada pertandingan nomor *kumite* dapat digunakan untuk memancing, mengecoh, dan dapat pula digunakan untuk mendapatkan poin tinggi. Tendangan dalam karate yang cepat dan akurat ke arah sasaran bukan di tekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang baik termasuk salah satu syarat yang penting.

Dalam teknik dasar karate salah satunya ialah Tendangan *Mawashi Geri*. Pada umumnya tendangan terdiri dari beberapa macam, ada tendangan *Mae Geri*, *Mae geri kikomi*, *Ushiro Geri* dan masih banyak tendangan lainnya. Diantara berbagai teknik tendangan tersebut, kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* belum maksimal. *Mawashi Geri* termasuk teknik gerakan tendangan yang sulit untuk dipelajari dan masih banyak atlet belum menguasai teknik gerakannya, selain mempunyai kekuatan, tendangan juga harus mempunyai kecepatan agar tendangan *Mawashi Geri* dapat dilakukan dengan gerakan yang sempurna.

Di Dojo Inkado Kodim 1304 Kota Gorontalo berdasarkan observasi yang dilakukan, ternyata masih ditemukan beberapa teknik tendangan setiap atlet belum seperti yang diharapkan, khususnya *Mawashi Geri*. Berdasarkan hasil observasi, atlet belum menguasai teknik gerakan serta kecepatan *Mawashi Geri* kurang maksimal, hal ini disebabkan oleh metode latihan yang kurang maksimal serta program latihan yang digunakan tidak terfokus pada teknik dasar gerakan.

Untuk itu salah satu metode yang tepat digunakan yaitu metode latihan drill. Metode latihan drill merupakan cara belajar yang lebih menekankan kepada penguasaan teknik dengan melakukan gerakan-gerakan sesuai apa yang di instruksikan secara berulang-ulang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan suatu penelitian dengan judul “*pengaruh metode latihan drill terhadap kecepatan mawashi geri pada kohai dojo inkado kodim 1304 kota gorontalo*”.

1.2 Identifikas Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Metode latihan kurang maksimal serta program latihan yang digunakan tidak terfokus pada teknik gerakan *Mawashi Geri*.
2. Atlet belum menguasai tehnik gerakan mawashi geri
3. Kurangnya kecepatan tendangan *Mawashi Geri*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Kecepatan *Mawashi Geri* pada Kohai Dojo Inkado Kodim 1304 Kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Metode Latihan Drill mempengaruhi Kecepatan *Mawashi Geri* pada Kohai Dojo Inkado Kodim 1304 Kota Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat:

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan bagi atlet-atlet yang khususnya dibidang olahraga karate
2. Untuk menambah pengetahuan masyarakat, penggemar, dan Pembina olahraga karate
3. Untuk menambah pengetahuan pada atlet guna mengenal lebih jauh olahraga beladiri karate, serta dapat mengetahui teknik-teknik dasar yang terkandung didalamnya dan dapat mempraktikan degan baik dan benar.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Untuk menjadi bahan masukan kepada peneliti maupun pelatih dalam rangka pembinaan, pengembangan atau meningkatkan prestasi olahraga karate