

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate Merupakan suatu Tunjukkan bahwa tindakan, selama pertempuran simulasi, adalah dari intensitas tinggi. Sebagai mana menurut (Bridge, Santos, Chaabène, Pieter, & Franchini, 2012) Atlet Karate harus melakukan beberapa aksi intensitas tinggi selama pertandingan. Tidak hanya intensitas latihan yang tinggi, kebugaran yang tinggi juga harus dikuasai.

(*Davaran, Elmieh, & Arazi, 2014*) Mengemukakan bahwa Karate merupakan seni bela diri yang membutuhkan kebugaran yang tinggi. Olahraga ini tergantung pada tingkat maksimum kekuatan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan. Dengan demikian dibutuhkan Pembina ataupun pelatih yang memahami dengan jelas tugas dan profesinya.

Tendangan mae geri merupakan salah satu teknik yang dasar dari tendangan yang cukup mudah untuk dikuasai dan mempengaruhi dalam olahraga karate. Menurut (Robertson, Fernando, Hart, & Beaulieu, 2002) Tendangan depan mae geri dalam karate adalah salah satu tendangan terkuat dan paling mudah dikuasai.

Performa tendangan setiap atlet tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda hal tersebut bisa lihat dari beberapa faktor dari komponen fisik dan kualitas latihan. Untuk itu dibutuhkan nya komponen fisik tubuh seperti power dan daya tahan otot sebagai salah salah factor pendukung performa atlet saat melakukan tendangan mae geri. Menurut (Bridge et al., 2012) Komponen kebugaran biasanya meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh.

Sebagaimana yang diamati ketika dilapang banyak sekali atlet ketika dalam suatu pertandingan, saat sudah malakukan laga tanding sebanyak 3-4 kali bermain, ketika permainan ke 5 dan selanjutnya terlihat jelas menurunnya performa atlet dibandingkan dari pertandingan ke 1-3. Hal tersebut di sebabkan karena beberapa factor rendahnya kemampuan kondisi fisik yang miliki. Karena dengan rendahnya komponen fisik yang tubuh miliki semakin cepat pula kelelahan yang akan atlet alami.

Erik Supriatna, 2019

**PENGARUH KELELAHAN OTOT (MUSCLE FATIGUE) TERHADAP PERFORMA TENDANGAN MAE GERI
DALAM OLAHRAGA KARATE**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Karena menurut hipotesa peneliti factor dari kegagalan dari performa atlet disebabkan karena kelelahan yang dialami pada saat kinerja. Sebagaimana menurut (Fitts, 2017) Secara historis, kelelahan otot telah didefinisikan sebagai kegagalan untuk mempertahankan output kekuatan, yang menyebabkan penurunan kinerja (18, 156, 433). Maka dari hal tersebut kelelahan dapat mengganggu performa di dalam lapangan, khususnya pada pergerakan yang sifatnya eksplosif.

Tendangan mae geri merupakan teknik tendangan yang eksplosif dan menjadi unsur dasar dari karate. Dalam pertandingan karate tendangan mae geri sering sekali digunakan saat pertandingan. Untuk itu ketika kondisi otot kaki mengalami kelelahan maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal, sebagai mana asumsi yang dikemukakan oleh (Apriantono, Nunome, Ikegami, & Sano, 2006) Dapat diasumsikan bahwa kelelahan otot tungkai yang diinduksi entah bagaimana mengganggu kinerja tendangan yang maksimal dan juga mengarah pada gerakan tendangan yang kurang terkoordinasi, sehingga membuat pemain lebih rentan terhadap cedera (Rahnama, Reilly, Lees, & Graham-Smith, 2003). Sampai saat ini, efek kelelahan pada tindakan menendang telah menerima sedikit perhatian dan hanya satu studi yang berfokus pada pengaruh kelelahan pada kinematika (Davids, Lees, & Burwitz, 2000).

Dengan adanya permasalahan tersebut penulis ingin meneliti tentang seberapa besar pengaruh kelelahan otot (*muscle fatigue*) terhadap performa tendangan mae geri dan menganalisis biomekanik gerak kaki tendangan mae geri saat menendang dengan kondisi lelah otot.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

- 1) Adakah pengaruh kelelahan otot (*muscle fatigue*) terhadap power tendangan mae geri pada cabang olahraga karate?
- 2) Adakah pengaruh kelelahan otot terhadap gerak tubuh saat melakukan tendangan mae geri?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kelelahan otot (*muscle fatigue*) terhadap power tendangan mae geri pada cabang olahraga karate.

- 2) Untuk mengetahui kelelahan otot terhadap gerak tubuh saat melakukan tendangan mae geri.

1.4 Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut diatas diharapkan peneliti ini memberi manfaat yaitu:

1.4.1 Bagi peneliti

- 1) Memberikan perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang keilmuan olahraga dalam cabang olahraga karate
- 2) Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebih bagus.

1.4.2 Bagi atlet dan pelatih

- 1) Dapat mengetahui hasil power maksimal tendangan dan biomekanik gerak saat melakukan tendangan mae geri
- 2) Dapat mengetahui letak yang berpengaruh ketika menendangkan keadaan bugar dan saat mengalami kelelahan otot.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam setiap skripsi pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika / struktur organisasi dari penulisan skripsi adalah sebagai berikut:

Bab I Membahas tentang latar belakang penelitian mengenai kelahan otot dan tendangan mae geri dalam olahraga karate. Rumusan masalah untuk mengetahui pengaruh kelelahan otot (*muscle fatigue*) terhadap power tendangan mae geri pada cabang olahraga karate. Manfaat penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk atlet dan pelatih agar mengetahui lebih mendalam tentang tendangan mae geri.

Bab II Berisi tentang kajian teori tentang pengertian karate, yang di dalamnya berisi tentang penjelasan teknik-teknik karate, tendangan mae geri dan berisi kajian teori tentang kelehan otot. Dalam penelitian terdahulu yang relevan yang pembahasannya berkaitan dengan permasalahan peneliti. Kerangka berfikir peneliti mengenai jalannya penelitian. Peneliti berhipotesis pengaruh kelelahan otot (*muscle fatigue*) terhadap power tendangan mae geri pada cabang olahraga karate.

Erik Supriatna, 2019

**PENGARUH KELELAHAN OTOT (*MUSCLE FATIGUE*) TERHADAP PERFORMA TENDANGAN MAE GERI
DALAM OLAHRAGA KARATE**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab III Membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: desain penelitian, terdiri dari X dan Y, X adalah kelelahan otot (muscle fatigue) dan Y adalah tendangan mae geri. Partisipan, populasi dan sampel dimana populasi yang dipakai oleh peneliti yaitu 10 karateka UKM Karate UPI, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV Bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat dan hasil perhitungan statistik telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh kelelahan otot (muscle fatigue) terhadap power tendangan mae geri pada cabang olahraga karate.

Bab V Peneliti memaparkan simpulan bahwa terdapat pengaruh kelelahan otot (muscle fatigue) terhadap power tendangan mae geri pada cabang olahraga karate. Peneliti juga memberikan saran dan masukan untuk peneliti selanjutnya.