

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kesehatan maupun prestasi. Dalam konteks olahraga prestasi, pembinaan atlet yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berbasis ilmu pengetahuan menjadi faktor utama dalam mencapai hasil yang optimal. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan memiliki potensi dalam meraih prestasi adalah olahraga beladiri, khususnya kempo. Kempo merupakan olahraga yang mengombinasikan berbagai teknik seperti pukulan, tendangan, bantingan, dan kuncian yang dilakukan dengan cepat, tepat, serta membutuhkan koordinasi gerak yang baik. (Yunus et al., 2024).

Dalam pertandingan kempo, kecepatan dan ketepatan teknik menjadi faktor penentu keberhasilan atlet dalam memperoleh poin. Atlet dituntut mampu melakukan serangan dan pertahanan dalam waktu yang sangat singkat, sehingga kemampuan biomotor seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan koordinasi menjadi sangat penting. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan mawashi geri, yaitu tendangan melingkar yang dilakukan dengan memanfaatkan putaran pinggul dan ayunan kaki secara cepat menuju sasaran. Tendangan ini efektif digunakan untuk

menyerang bagian samping tubuh lawan dan sering menjadi teknik unggulan dalam pertandingan.

Kemampuan melakukan tendangan *mawashi geri* tidak hanya ditentukan oleh kekuatan otot, tetapi juga oleh kecepatan dan frekuensi tendangan. Kecepatan tendangan merupakan kemampuan atlet untuk melakukan tendangan secara berulang dalam waktu tertentu. Semakin tinggi kecepatan tendangan yang dimiliki atlet, maka semakin besar peluang untuk mencetak poin dalam pertandingan. Oleh karena itu, peningkatan frekuensi kecepatan tendangan menjadi salah satu aspek penting yang perlu dikembangkan dalam program latihan atlet kempo.

Kecepatan tendangan merupakan kemampuan atlet untuk melakukan tendangan secara berulang dalam waktu tertentu. Kemampuan ini menjadi indikator penting dalam performa atlet karena berkaitan langsung dengan peluang memperoleh poin dalam pertandingan. Semakin tinggi frekuensi tendangan yang dilakukan dalam waktu singkat, maka semakin besar peluang atlet untuk unggul. Penelitian menunjukkan bahwa kecepatan tendangan *mawashi geri* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kekuatan, koordinasi, dan latihan yang terstruktur (Rito et al., 2024).

Ketepatan tendangan *mawashi geri* diketahui melalui jumlah keberhasilan tendangan yang tepat mengenai sasaran dalam waktu atau kesempatan tertentu. Semakin banyak tendangan yang mengenai target dengan benar, maka semakin baik tingkat ketepatan tendangan *mawashi geri* atlet. Pengukuran ketepatan dilakukan menggunakan tes tendangan ke sasaran

seperti target pad atau samsak yang telah ditentukan titik sasarannya, kemudian dihitung jumlah tendangan yang tepat sasaran. (Oktavian et al., 2020).

Dalam ilmu kepelatihan olahraga modern, kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor yang tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kelincahan (*agility*), koordinasi, dan keseimbangan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan performa teknik dalam olahraga beladiri, termasuk dalam pelaksanaan tendangan. Selain itu, latihan yang mengkombinasikan kecepatan dan kelincahan terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerak eksplosif atlet secara signifikan. (Dahlia et al., 2025).

Seiring dengan perkembangan ilmu olahraga, metode latihan yang digunakan juga semakin inovatif dan berbasis pada pendekatan ilmiah. Salah satu metode latihan yang banyak digunakan adalah latihan berbasis *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ). Metode ini dirancang untuk meningkatkan kecepatan gerak, kelincahan, serta kemampuan perubahan arah secara cepat. Salah satu bentuk latihan dalam metode SAQ adalah *cone drill*, yaitu latihan menggunakan *cone* (penanda) yang disusun dalam pola tertentu untuk melatih pergerakan atlet secara dinamis. (Arifin et al., 2022).

Salah satu variasi dari latihan tersebut adalah *four cone drill*, yaitu latihan dengan menggunakan empat *cone* yang disusun membentuk pola tertentu, seperti persegi, yang memungkinkan atlet bergerak ke berbagai arah dengan

cepat. Latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, serta kecepatan gerak kaki. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan cone drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan atlet. Selain itu, latihan berbasis four cone drill juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan perubahan arah dan kontrol tubuh yang lebih baik.

Dalam olahraga beladiri seperti kempo, peningkatan kelincahan dan kecepatan gerak kaki memiliki hubungan langsung dengan peningkatan kecepatan tendangan. Tendangan *mawashi geri* membutuhkan koordinasi gerak yang cepat antara bagian tubuh, khususnya pada otot tungkai dan pinggul. Oleh karena itu, latihan yang mampu meningkatkan kelincahan dan kecepatan sangat berpotensi meningkatkan kecepatan tendangan tersebut.

Namun demikian, berdasarkan hasil observasi di Dojo Koni, kemampuan kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* atlet masih belum optimal. Hal ini terlihat dari jumlah tendangan yang dapat dilakukan dalam waktu tertentu masih tergolong rendah. Salah satu faktor yang diduga menjadi penyebab adalah kurangnya variasi metode latihan yang secara khusus menargetkan peningkatan kecepatan dan kelincahan gerak kaki. Program latihan yang diterapkan masih cenderung bersifat konvensional dan belum mengintegrasikan metode latihan modern seperti *four cone drill* secara maksimal. Di sisi lain, meskipun telah banyak penelitian yang membahas tentang latihan *cone drill* dan pengaruhnya terhadap kelincahan serta kecepatan, namun penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan

*four cone drill* terhadap kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* pada atlet kempo masih sangat terbatas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* atlet masih belum optimal.
2. Kurangnya variasi latihan berbasis kelincahan (*agility training*) seperti *four cone drill* yang dapat membantu meningkatkan kemampuan perubahan arah, kecepatan reaksi, dan koordinasi tubuh bagian bawah yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan *mawashi geri*.
3. Terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan *four cone drill* terhadap kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* pada atlet kempo.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, agar tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada “pengaruh latihan *four cone drill* terhadap kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* pada atlet kempo Dojo Koni. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *four cone drill*, sedangkan variabel terikat adalah kecepatan dan ketepatan *mawashi geri*”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *four cone drill* terhadap kecepatan *mawashi geri* pada atlet kempo Dojo KONI?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *four cone drill* terhadap ketepatan *mawashi geri* pada atlet kempo Dojo KONI?
3. Apakah latihan *four cone drill* berpengaruh terhadap kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* pada atlet kempo Dojo KONI?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *four cone drill* terhadap kecepatan *mawashi geri* pada atlet kempo Dojo KONI.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *four cone drill* terhadap ketepatan *mawashi geri* pada atlet kempo Dojo KONI.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *four cone drill* terhadap kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* pada atlet kempo Dojo KONI.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, khususnya mengenai pengaruh latihan *four cone drill* terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* pada cabang olahraga kempo. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang relevan.

### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi pelatih: Sebagai bahan evaluasi dan acuan dalam merancang program latihan fisik yang menekankan pengembangan kecepatan dan ketepatan untuk meningkatkan kemampuan *mawashi geri* pada atlet.
- b. Bagi atlet: penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan kecepatan dan ketepatan *mawashi geri* melalui latihan *four cone drill*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya: penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan penelitian di bidang olahraga, khususnya beladiri kempo.