

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup diminati oleh Masyarakat sekarang ini. Hal itu dibuktikan dengan banyaknya organisasi karate dari beberapa aliran yang mengikuti pendirinya masing-masing. Perkembangan karate di Indonesia begitu pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya diadakan pertandingan karate mulai dari tingkat sekolah dasar, menengah hingga perguruan tinggi. Karate juga merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional. Menurut (Simbolon & Siahaan, 2020) Perkembangan beladiri karate yang terjadi saat ini sangat baik, sehingga diharapkan agar lebih banyak yang memberikan kontribusi, baik dalam mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung agar dapat menghasilkan atlet yang semakin berprestasi. Karate juga merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Jepang. Ini adalah kombinasi antara gerakan fisik, teknik serangan, pertahanan, dan filosofi.

Olahraga bela diri karate merupakan jenis olahraga bela diri *body contact*, cabang olahraga karate lebih terkait dengan intensitas tinggi saat bertanding. Terdapat tiga teknik dasar dalam karate yaitu *Kihon*, *kata*, dan *Kumite*. Hal ini sejalan dengan pendapat (Suardhana, 2006) bahwa dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik tersebut nomor yang dipertandingkan dalam karate adalah nomor *kata* dan *Kumite*. Pada nomor *Kumite* (tanding) lamanya pertandingan untuk satu pertarungan yaitu 3 menit untuk *Kumite* senior putra dan 2 menit untuk *Kumite* senior putri. *Kumite* dibatasi oleh waktu, dengan waktu yang relatif pendek harus dapat mengalahkan lawan dengan menggunakan teknik sesuai dengan peraturan maka memerlukan komponen fisik dan teknik yang baik. Sedangkan pada nomor *kata* yaitu mempertandingkan kemampuan untuk

mendemonstrasikan kemampuan jurus gerak yang memerlukan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan keindahan. Atlet yang bertanding di nomor *Kumite* atau *kata* harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang baik saat bertanding. Oleh karena itu, antara teknik dan komponen kondisi fisik saling berkaitan dan sangat berpengaruh.

Karate masuk ke Indonesia pada tahun 1963, Pihak yang membawa Karate ke Indonesia ternyata bukan orang Jepang, melainkan beberapa mahasiswa bernama Baud AD Adikusumo, Kariantio Djojonegoro, Mochtar Ruskan, dan Ottoman Noh, yang baru saja kembali dari Negeri Sakura. Selanjutnya, mereka membentuk sebuah wadah yang dinamakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI), yang diresmikan pada 10 Maret 1964. Diketahui aliran Karate pertama kali yang masuk ke Indonesia adalah Shoto-kan. Beberapa tahun setelah PORKI berdiri, muncul mahasiswa-mahasiswa Indonesia dari Jepang, seperti Setyo Haryono, Anton Lesiangi, Sabeth Muchsin, dan Chairul Taman, yang ikut mengemangkan karate di Indonesia. Sampai sekarang karate di Indonesia sudah mencetak atlet-atlet yang sangat berkualitas untuk bertanding di kelas Internasional, seperti Ahmad Zigi Zaresta Yuda, Ceyco Georgia, Siti Maryam, Maya Sheva.

Di Jawa Barat juga cabang olahraga karate diminati oleh banyak kalangan, pelatih yang berkualitas dan porsi latihan yang sangat baik sehingga bisa mencetak atlet-atlet yang sangat berkualitas yang berhasil mengharumkan nama Indonesia di Internasional. Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Jawa Barat sering mendapatkan juara umum, Jawa Barat telah mendapatkan dua kali juara umum berturut-turut. Sehingga berambisi untuk kembali juara umum dengan Jabar *Hattrick* di PON XXI mendatang.

Karate di Tasikmalaya didominasi oleh perguruan Bandung Karate Club (BKC), selain BKC juga ada perguruan Institut Karate-Do Indonesia (INKAI) dan Institut Karate-Do Nasional (INKANAS). Tasikmalaya telah mencetak atlet-atlet yang berkualitas yang telah menjuarai dievent-event pertandingan seperti Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), selain mencetak atlet yang berkualitas juga telah mencetak wasit juri dengan *grade*

Internasional. Di Tasikmalaya juga ada pelatih yang merupakan atlet Indonesia, hal ini tentunya sangat berpengaruh untuk kualitas prestasi karate di Tasikmalaya. Banyaknya dojo menandakan bahwa kuantitas karate di Tasikmalaya sangat bagus, seperti dojo karate di Universitas Siliwangi. Menurut Wahid dalam Asnaldi (Asnaldi, 2019) Dojo yang berarti “tempat untuk mempelajari” dalam bahasa Jepang pada zaman lampau lebih mengacu pada arti “aula untuk bermeditasi dalam kuil”. Karate masuk berdiri di Universitas Siliwangi pada 27 Oktober 1997. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) karate di Universitas Siliwangi mewadahi untuk mahasiswa yang ingin belajar dan mengembangkan beladiri. Di Universitas Siliwangi UKM karate mencakup dari beberapa perguruan dibawah naungan Federasi Olahraga karate-Do Indonesia (FORKI). UKM Karate Universitas Siliwangi telah mencetak prestasi dievent Daerah, Nasional, dan juga Internasional. Hal ini tidak lepas dari disiplin dan kualitas latihan yang sangat baik.

Teknik dasar olahraga karate pada umumnya memiliki berbagai macam nama tergantung dari lembaga yang menaungi, namun pada dasarnya bentuk dari gerakannya memiliki tujuan yang sama. Gerakan dasar dalam karate bertujuan untuk menjadi patokan gerakan karate yang nantinya berguna dalam penilaian poin yang diperoleh dalam perlombaan atau kejuaraan karate di tingkat tertentu. Di dalam Buku Pedoman Pelajaran Teknik Karate oleh Dewan Guru Lembaga Karate-Do Indonesia 1999 dalam Jurnal Health & Sport 2010 secara garis besar terdiri dari Kuda-kuda (*Dachi*) yang terbagi dalam 3 bagian atas yaitu *Kiba Dachi*, *Zenkutsu Dachi* dan *Kokutsu Dachi*. Teknik dalam karate yang kedua yaitu Tangkisan (*uke*) yang terbagi atas 5 bagian yaitu *Gedan Barai*, *Age Uke*, *Ude Uke*, *Uchi Uke*, dan *Shuto Uke*. Selanjutnya teknik dasar pukulan yang terdiri atas 2 bagian atas yaitu *Jodan Tsuki* dan *Chudan Tsuki*. Teknik dasar dalam karate yang terakhir yaitu tendangan yang dibagi atas 4 bagian yaitu *Mae Geri*, *Keange Geri*, *Ushiro Geri*, dan *Mawashi Geri*.

Salah satu tendangan dalam karate yaitu *Mawashi Geri*, *Mawashi* artinya melingkar, *Geri* artinya tendangan. Jadi *mawashi geri* artinya adalah tendangan yang melingkar dari samping. Menurut (Simbolon & Siahaan, 2020) *Mawashi Geri* akan mendapatkan poin jika dilakukan dengan benar sesuai dengan kriteria yang

ada pada Federasi Olahraga Karate Indonesia (FORKI). Kelebihan tendangan ini adalah merupakan teknik yang dapat menghasilkan nilai tiga dalam pertandingan karate. Nilai tiga adalah nilai tertinggi dalam pertandingan karate, akan tetapi tidak jarang *karateka* yang tendangan *Mawashi Geri* kurang sempurna menggunakan tendangan ini, sehingga merugikan dirinya sendiri.

Prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. Menurut (Ilham, 2021) ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi. Dari paparan tersebut salah satu komponen yang termasuk ke dalam pencapaian prestasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan *Mawashi Geri*, maka dalam penelitian saya lebih fokus untuk mengetahui mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* panggul terhadap tendangan *Mawashi Geri* anggota UKM Karate. Terjadinya penurunan prestasi ini disebabkan karna kurangnya penguasaan dalam teknik tendangan *Mawashi Geri* atau adanya faktor lain, maka dari itu akan dibuktikan kebenarannya. Berikut hasil pertandingan yang penulis dapat observasi pada UKM Karte Unsil:

Table 1.1 Data Hasil UKM Karate UNSIL 2021-2023

Sumber : Data dari UKM Karate UNSIL

Nama Pertandingan	Tahun	Perolehan Medali		
		Emas	Perak	Perunggu
Unsika Rektor	2021	3	3	5
UNJ Cup X	2021	-	1	1
Brawijaya University Championship	2021	1	-	-
Gayatama National Karate Championship	2022	-	1	-
Gadjah Mada Open Championship	2023	5	4	-

Menurut Maliki (dalam Rajagukguk & Putra, 2022) bahwa pada tiap cabang olahraga memiliki perbedaan komponen kondisi fisik. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang khusus untuk cabang olahraga tertentu karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Menurut Sukendro & Indrayana (2018) Komponen kondisi fisik pada olahraga karate meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya ledak otot, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Dalam mencapai prestasi atlet dalam karate, kondisi fisik sangat penting. Sehingga karate dan kondisi fisik saling mendukung satu sama lain. Seorang atlet karate dengan kondisi fisik yang baik pasti akan mampu mengeksekusi teknik mereka dengan presisi yang lebih tinggi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penting untuk memperkenalkan tes dan pengukuran bagi atlet untuk mengamati kemampuan dan ambang batas keadaan fisik. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah kondisi fisik atlet sudah membaik. Untuk mengevaluasi kondisi fisik dengan benar, perlu menggunakan alat-alat tes yang sudah baku dan atau yang sudah sering digunakan untuk tes kondisi fisik atlet. Data hasil pengukuran atlet dapat digunakan untuk menentukan standarisasi atau kondisi fisik atlet, tergantung apakah sudah masuk kategori baik berulang, baik, sedang, kurang berulang, atau bahkan kurang berulang. Oleh karena itu, data ini dapat dievaluasi untuk membuat program pelatihan.

Beberapa kondisi fisik begitu memberikan kontribusi besar bagi keterampilan maupun kemampuan seseorang dalam melakukan olahraga. Dalam beberapa hasil penelitian banyak menunjukkan bahwa beberapa kondisi fisik yaitu *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* berkontribusi besar terhadap keterampilan-keterampilan olahraga, seperti pada penelitian yang ditulis oleh Meliana (MELIANA, 2023) dengan judul penelitian yaitu Kontribusi *Power* Otot Tungkai Dan *Fleksibilitas* Panggul Terhadap Tendangan *Ap Hurigi* UKM Taekwondo Siliwangi. Meliana menjelaskan bahwa *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* terhadap kemampuan Tendangan *Ap Hurigi* UKM Taekwondo Siliwangi, dimana kontribusinya sebesar 54,76%. Hal ini berarti bahwa *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* memiliki kontribusi yang dominan terhadap kemampuan Tendangan *Ap*

Hurigi UKM Taekwondo Siliwangi. Penelitian yang ditulis oleh Meliana tersebut sudah menunjukkan serta membuktikan bahwa betapa pentingnya peranan dari kondisi fisik *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* terhadap kemampuan berolahraga seperti pada penelitian Meliana yaitu kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* terhadap tendangan *Ap Hurigi*.

Dari beberapa penelitian sebelumnya banyak yang mengkaji serta mempelajari mengenai kontribusi *power* otot tungkai. Dimana *Power* adalah salah satu unsur fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerak tertentu maupun unsur utama dalam pencapaian teknik gerak. *Power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut (Ismoko & Sukoco, 2013) *Power* merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh para atlet di mana atlet harus bisa mengerahkan kekuatan secara eksplosif dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut (Danardono, 2015) *Power* otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap keterampilan ataupun kemampuan seseorang dalam berolahraga. *Power* otot tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Selain *power* otot tungkai yang diperukan oleh seorang *karateka* ada komponen lain yang juga berperan penting dalam kemampuan tendangan *Mawashi Geri*, seperti kelentukan (*fleksibility*). Melatih kelentukan sangatlah penting untuk menunjang keberhasilan saat melakukan teknik tendangan *Mawashi Geri*. Menurut Hasyim (Hasyim, 2020) terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan *dinamis* (aktif), dan kelentukan *statis* (pasif) kelentukan *dinamis* adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Kelentukan *statis* adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar. Hal yang harus diperhatikan yaitu teknik dari tendangan yang dimana tendangan ini memerlukan *fleksibilitas* tungkai yang tepat. Dalam melakukan tandangan seorang *karateka* harus memiliki kelentukan yang baik pada bagian tungkai. Faktor fleksibilitas sangat dibutuhkan karena dalam melakukan tendangan seorang *karateka* harus

mampu menjangkau atau menendang ke target lawan, sehingga dibutuhkan kaki yang lurus dan lentur untuk menjangkau target. *Fleksibilitas* tungkai Menurut Yulienugroho & Kriswanto (Yulienugroho & Kriswanto, 2018) yaitu tingkat kemampuan luasnya gerakan tungkai untuk meregang secara maksimal atau seluas-luasnya dalam persendiannya.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat diasumsikan bahwa kedua kondisi fisik yaitu *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* tungkai memberikan peranan yang penting dan berkontribusi besar terhadap keterampilan maupun kemampuan seseorang dalam berbagai bidang olahraga. Otot tungkai, terutama otot paha dan betis, memiliki peran utama dalam menghasilkan kekuatan dan daya dorong yang diperlukan untuk aktivitas fisik. Dengan kekuatan yang optimal, seseorang maupun olahragawan dapat meningkatkan performa berolahraganya seperti bela diri karate, berlari, melompat atau berbagai gerakan yang intens lainnya. Selain itu, *fleksibilitas* yang baik antara otot-otot tersebut dapat membantu mencegah cedera dan meningkatkan koordinasi gerak tubuh. Dengan begitu, pemahaman dan pengembangan *power* otot tungkai serta *fleksibilitas* tungkai dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efisiensi dan keberhasilan dalam berbagai jenis olahraga. Selain *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* tungkai, tendangan *mawashi geri* didukung oleh beberapa kondisi fisik yang lain diantaranya, kecepatan, keseimbangan, dan *fleksibilitas* panggul. Menurut (Zarwan & Hardiansyah, 2019) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau menutupi jarak dalam waktu singkat, penggunaan kecepatan dalam tendangan *mawashi geri* disebut dengan kecepatan gerak *asiklis* yang hanya beberapa anggota tubuh terutama kaki dalam pergerakannya. Latihan kecepatan kaki yang utamanya untuk kecepatan gerak asiklis ini dapat dilakukan menggunakan beban. Menurut Barrow dan McGee dalam (Permana, 2013) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Adapun keseimbangan menurut (Permana, 2013) dibagi menjadi dua keseimbangan *statis* dalam, ruang geraknya biasanya sangat kecil. Keseimbangan *dinamis* yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik ke titik yang lain

dengan mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*), Kaki yang menjadi tumpuan seringkali kehilangan keseimbangan sehingga kaki tumpuan bergerak atau berubah posisi yang menyebabkan terganggunya konsentrasi dan tendangan yang dilakukan tidak tepat mengenai target dan bisa dihindari oleh lawan. Beberapa hal tersebut yang seringkali menjadi faktor gagalnya kesempatan untuk mendapatkan point melalui serangan tendangan. Oleh karena itu keseimbangan menjadi faktor yang sangat penting dalam melakukan serangan *mawashi geri*. Selain memerlukan keseimbangan dalam melakukan tendangan, kecepatan tendangan juga menjadi faktor yang mendukung terciptanya tendangan yang maksimal. Kecepatan merupakan jarak yang ditempuh untuk melakukan tendangan dengan waktu sesingkat singkatnya. *Fleksibilitas* panggul dalam tendangan *mawashi geri* dapat membantu efisiensi gerak dalam melakukan tendangan. Menurut Badriah dalam (Mulyana, 2018) kelentukan adalah kemampuan ruang gerak persendian. Jadi dengan demikian meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen sekeliling persendian.

Namun, sejauh ini menurut pelatih UKM Karate Universitas Siliwangi bahwa kenyataan di lapangan maupun pada penelitian-penelitian yang terobservasi sebelumnya bahwa kedua kondisi fisik tersebut masih minim bukti, pernyataan yang menyatakan bahwa kontribusi power otot tungkai dan *fleksibilitas* tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri* begitu besar peranannya, Oleh karena itu, hal tersebut perlu digali dan dikaji lebih jauh, mengingat jika hal ini tidak dikaji lebih jauh maka akan dikhawatirkan akan menjadi sebuah urgensi dimana hal tersebut akan berdampak terhadap perkembangan keilmuan (ilmu pengetahuan) terutama ilmu pengetahuan dalam bidang karate. Karena keterbatasan kemampuan penulis dan menganalisis dari tendangan *mawashi geri* maka penulis akan melihat seberapa besar kontribusi dari dua kondisi fisik yang dianggap paling dominan yaitu *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* tungkai. Berdasarkan hal tersebut penulis perlu untuk melakukan studi lapangan dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan *Fleksibilitas* Tungkai terhadap Tendangan *Mawashi Geri* pada Atlet Karate UKM Universitas Siliwangi” penelitian dilakukan untuk mengetahui sejauh mana

kontribusi kedua komponen kondisi fisik tersebut terhadap tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Seberapa besaar kontibusi power otot tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri* di Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi?
- 2) Seberapa besar kontribusi *fleksibilitas* tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri* di Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi?
- 3) Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri*?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- 1) Kontribusi Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sumbangan atau pemberian, jadi kontribusi adalah pemberian andil setiap kegiatan, peranan, masukan, ide, dan lainnya. Sedangkan menurut kamus ekonomi, kontribusi adalah sesuatu yang diberikan bersama-sama dengan pihak lain untuk tujuan biaya, atau kerugian tertentu dan bersama-sama. Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah sumbangan dari *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* tungkai terhadap tendangan *mawashi geri*.
- 2) *Power* otot tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau melawan beban dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Danardono, 2015b). Yang dimaksud *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot untuk melakukan tendangan *mawashi geri*.
- 3) *Fleksibilitas* tungkai adalah tingkat kemampuan luasnya gerakan tungkai untuk meregang secara maksimal atau seluas-luasnya dalam persendiannya (Yulienugroho & Kriswanto, 2018). Yang dimaksud *fleksibilitas* tungkai dalam

penelitian ini adalah kemampuan tungkai dalam menjangkau target tendangan *mawashi geri*.

- 4) *Mawashi Geri* adalah tendangan melingkar dari samping dan biasanya yang menjadi sasaran adalah daerah kepala lawan (Sepriadi, 2018a).

1.4 Tujuan Penelitian

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri* di Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi seberapa besar *fleksibilitas* tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri* di Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* tungkai terhadap tendangan *Mawashi Geri*.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut.

- 1) Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan teknik *Mawashi Geri* untuk jangka waktu yang panjang.
- 2) Secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi pelatih dan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate dalam mengembangkan teknik pada tendangan *Mawashi Geri*.