

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bela diri karate hampir ada di titik puncak dalam penyempurnaan dan penyebaran di seluruh dunia. Bahkan di luar negara pendiri karate yaitu Jepang, penyebaran karate sudah ada di berbagai negara seperti negara Eropa, Amerika, dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya, tidak terkecuali Indonesia. Di Indonesia, karate masuk bukan dari tantara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang Kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang, mahasiswa-mahasiswa inilah yang membawa awal mula pertama kali bela diri di tanah airnya yaitu Indonesia.

Karate di Indonesia ternyata ada banyak peminat, hal ini terlihat dari munculnya berbagai organisasi karate dengan aliran yang bermacam-macam yang dianut oleh pendirinya masing-masing. Pada tahun 1963, beberapa mahasiswa dari Indonesia antara lain adalah: Baud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka adalah yang pertama kali memperkenalkan karate (aliran shtokan) di Indonesia. Dalam beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang dan mengembangkan karate di tanah air. Orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka untuk berbisnis yang ikut memberi warna pada perkembangan karate di Indonesia. Mereka adalah Oyama (*Kyokushinkai*), Ishi (*Goju-Ryu*), Hayashi (*SHito-Ryu*, 1971), dan Matsusaki (*Kushin-Ryu*).

Pada tahun 1972, secara resmi terbentuknya satu wadah organisasi karate yang baru, organisasi ini bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI. FORKI terhimpun dari 25 perguruan dengan 8 aliran yang masuk dalam berwenang dan berkewajiban untuk mengolah serta meningkatkan prestasi karate di Indonesia.

Karate merupakan seni bela diri tangan kosong yang bisa dimanfaatkan untuk pengembangan karakter melalui latihan supaya seorang karateka tidak hanya

mempelajari kekuatan fisik, tetapi juga bisa mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian (Fandayani & Sagitarius, 2019, p. 12). Olahraga karate terdapat tiga Teknik utama, yaitu Kihon (Teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan). Pada ketiga Teknik tersebut yang dipertandingkan hanya pada nomor Kata dan Kumite. di Indonesia olahraga karate sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari, terbukti dengan banyaknya pertandingan karate yang sudah di adakan di Indonesia dari tingkat daerah sampai tingkat internasional.

Dalam Teknik dasar dalam karate memiliki empat unsur yaitu Kuda-kuda (*dachi*) Pukulan (*zuki*), Tendangan (*Geri*), dan Tangkisan (*Uke*). Salah satu gerakan dasar di dalam karate adalah tendangan, ada banyak tendangan di dalam karate terdiri dari *Mae Geri* (tendangan kearah perut atau kepala), *Yoko Geri Keange* (tendangan dengan kaki bagian samping dengan cara mengipaskan), *Ushiro Geri* (tendangan dengan arah ke belakang) dan *Mawashi Geri* (tendangan arah ke samping).

Hampir 70% teknik karate menggunakan teknik tendangan dan kekuatan tendangan kurang lebih lima kali lebih besar dari kekuatan pukulan (Manullang, 2017, p. 43). Tendangan *mawashi geri* adalah salah satu teknik yang paling sering dipergunakan saat pertandingan kumite karena tendangan tersebut lebih efisien dan mudah menjangkau lawan dari jauh maupun dekat dengan lawan. Tendangan *mawashi geri* juga mempunyai poin yang cukup tinggi karena jika berhasil akan menghasilkan 2 poin (*wazari*) bahkan 3 poin (*ippon*) (Rani Oktasari*, Akor Sitepu, n.d. 2018, p. 2). Syarat untuk menjadi atlet karate diperlukan kondisi fisik yang baik sebagai pondasi awal dalam proses latihan.

Berdasarkan pengalaman penulis ketika saat menonton pertandingan Wanian Cup Open 2018, peneliti menyadari sesuatu pada pertandingan kelas senior, pada saat itu atlet A yang tingginya lebih pendek dibanding atlet B saat melakukan serangan *mawashi geri*, atlet A membuat lawannya terdiam saat melancarkan sorangan tersebut ke arah atlet B, padahal atlet B lebih tinggi dibanding atlet A. penulis bertanya-tanya apa yang membuat tendangan tersebut begitu cepat dan mengenai titik yang tepat padahal lawannya yang tidak sepadan

sehingga lawannya tidak bereaksi sama sekali terhadap sorangan tendangan tersebut.

Menurut Rani Oktasari*, Akor Sitepu, n.d. (2018, p. 2) memberikan penejelasan mengenai komponen yang harus dimiliki agar tendangan terlaksana dengan baik, yaitu:

Agar tendangan terlaksana dengan baik maka *karate-ka* harus memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang baik. Latihan kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang atlet karate disesuaikan dengan komponen-komponen biomotor yang ada dalam karate yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan koordinasi. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih untuk membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental.

Kecepatan merupakan faktor utama dalam keberhasilan tendangan *Mawashi Geri*. Menurut Harsono (2018), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam konteks tendangan karate, semakin tinggi kecepatan, semakin besar kemungkinan tendangan mencapai sasaran dengan efektif dan sulit untuk diantisipasi oleh lawan. Oleh karena itu, seorang atlet karate harus memiliki kecepatan gerakan yang baik agar mampu melakukan tendangan dengan maksimal.

Selain kecepatan, fleksibilitas sendi panggul juga berperan penting dalam hasil tendangan *Mawashi Geri*. Fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan sendi dan otot untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak yang luas tanpa mengalami cedera (Narlan & Juniar, 2020, p. 72). Dalam karate, fleksibilitas sendi panggul sangat dibutuhkan untuk meningkatkan jangkauan tendangan dan menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan. Atlet yang memiliki fleksibilitas tinggi akan lebih mudah mengeksekusi tendangan pada berbagai ketinggian dan sudut, sehingga meningkatkan efektivitas serangan.

Namun yang jadi permasalahannya belum diketahui apakah benar dukungan kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul berpengaruh atau berkontribusi terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate, maka dari pada itu perlu dikaji secara ilmiah lebih mendalam lagi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan

Mawashi Geri dalam olahraga karate. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya aspek kecepatan dan fleksibilitas dalam meningkatkan performa tendangan karate, serta menjadi referensi bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan yang lebih efektif

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan di atas maka masalah dapat diidentifikasi:

- a. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate?
- b. Seberapa besar kontribusi fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate?
- c. Seberapa besar kontribusi kecepatan dan fleksibilitas secara bersamaan terhadap tendangan *mawashi geri* karate?

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan aspek penelitian yang memberi informasi kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur variabel. Berdasarkan informasi itu, akan diketahui bagaimana caranya melakukan pengukuran terhadap variabel yang dibangun berdasarkan konsep yang sama.

- a. Kontribusi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “sumbangan”. Yang dimaksud kontribusi/sumbangan dalam penelitian ini adalah kontribusi kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate.
- b. Kecepatan menurut Narlan & Juniar (2020, p. 67) mengemukakan bahwa “ada dua kata kunci dalam pengertian kecepatan yaitu kemampuan melakukan gerakan yang sama secara berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. yang dimaksud kecepatan disini adalah kecepatan kaki yang sangat dibutuhkan dalam tendangan *mawashi geri* karate.

- c. Fleksibilitas menurut Narlan & Juniar (2020, p. 72) mengemukakan bahwa “kelenturan merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting yang harus diperhatikan dalam aktivitas olahraga. Kelenturan sering didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami dan menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian tersebut”. Fleksibilitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah fleksibilitas tungkai samping yang sangat dibutuhkan dalam tendangan *mawashi geri* karate.
- d. Tendangan *mawashi geri* merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran yang diayunkan dari samping luar menuju samping dalam. (Manullang, 2017, p.42)
- e. Karate menurut Chuck Norris (dalam Aminah, dkk, 2018, p. 175) karate adalah sebuah jenis beladiri dari timur. Menurut W.J.S Poerwardaminta (dalam Aminah, dkk, 2018, p. 175) karate adalah sebuah frasa gabungan yang berkonotasi pada upaya atau Tindakan seseorang dalam mempertahankan keselamatan jiwa raganya dari pihak lain. Karate adalah olahraga yang dikenal sangat berkaitan dengan gerakan yang cepat, baik dalam menangkis memukul maupun tendangan (Aminah, dkk, 2018).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dari kecepatan dan fleksibilitas tungkai samping terhadap hasil tendangan *mawashi geri* dalam cabang olahraga karate. Adapun penulisan merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate?
- b. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate.
- c. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul secara bersamaan terhadap hasil tendangan *mawashi geri* karate.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan pastinya diharapkan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Begitu pula saat melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

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

a. Manfaat Teoretis

Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai dasar rekomendasi untuk menyesuaikan program latihan yang akan di buat oleh pelatih dan diberikan untuk atlet karate dan bisa menjadi acuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tekni tendangan *mawashi geri* karate.

b. Manfaat Praktis

Manfaat yang bisa diperoleh untuk memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, Pembina olahraga karate dan guru dapat mengetahui seberapa besar bakat yang dimiliki siswanya. Dapat di jadikan pedoman untuk melatih dan mengevaluasi siswa dalam kegiatan latihan karate.