

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 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).

2.1.1.1 Teknik Dasar Karate

Dalam latihan karate, hal paling utama dipelajari adalah gerakan dasar atau kihon. (Johan et al., 2023). Kihon adalah merupakan latihan dasar karate yang terdiri dari Teknik tangkisan, pukulan dan tendangan (Purba, 2015).

a. Kuda-kuda (*Dachi*)

Berikut ini adalah kuda-kuda yang utama pada karate diantaranya 1) Shizentai (Posisi netral, atau posisi waspada); 2) Zenkutsu Dachi (Kuda-kuda depan); Kokutsu Dachi (Kuda-kuda belakang); 3) Kiba Dachi (Kuda-kuda tengah); 4) Shiko Dachi (Kuda-kuda persegi empat); 5) Fudo Dachi (Kuda-kuda Mengakar); 6) Neko Ashi Dachi (Kucing Berdiri); 7) Sanchin Dachi (Kuda-kuda jam pasir); 8) Hangetsu Dachi (Kuda-kuda bulan sabit).

b. Tangkisan (*Uke*)

Berikut adalah tangkisan dalam karate:

- 1) Gedan Barai (Tangkisan pukulan atau tendangan ke arah perut) Gedan Barai adalah merupakan tangkisan dasar dalam latihan dasar. Selain itu juga berguna untuk posisi awal atau sikap pasang (*kamaete*) dalam melakukan setiap memulai gerakan dasar. Tangkisan ini digunakan terutama terhadap serangan kaki lurus dari lawan yang mengarah ke

bagian badan daerah perut ke bawah, dengan menggunakan sisi lengan bawah.

- 2) Soto Uke (Tangkisan dari luar) Teknik ini dipergunakan untuk membendung atau mengalihkan serangan pukulan dari lawan yang datang dari depan, dan mengarah ke bagian tengah tubuh (dada, perut) maupun muka, dengan menangkiskan bagian sisi luar dari lengan bagian bawah, yang diarahkan ke bagian dari pergelangan tangan lawan.
- 3) Uchi Uke (Tangkisan dari dalam) Tangkisan ini dipergunakan untuk membendung atau mengalihkan serangan pukulan maupun tendangan dari lawan yang datang dari depan dan mengarah ke bagian tengah dari tubuh (dada, perut) maupun muka atau kepala dengan menangkiskan bagian dari sisi dalam dari lengan bagian bawah yang diarahkan ke bagian dari pergelangan lawan.
- 4) Age Uke (Tangkisan mengangkat ke atas) Tangkisan ini digunakan untuk membendung atau mengalihkan ke atas serangan pukulan lawan yang mengarah ke bagian leher, kepala, dan datang dari depan, dengan menangkiskan bagian sisi luar dari lengan bawah, ke arah pergelangan tangan lawan.
- 5) Shuto Uke (Tangkisan dengan sisi telapak tangan) Tangkisan ini digunakan untuk menangkis serangan ke arah perut. Tangan yang tidak menangkis tidak ditarik sampai di pinggul tapi hanya sampai di depan perut (ulu hati) dengan telapak tangan menghadap ke atas, ini untuk bersiap membalas dengan pukulan "nukite".

c. Pukulan (*Tsuki*)

Berdasarkan cara melepaskan pukulan *Tsuki* sebagai berikut:

- 1) *Oi Tsuki* adalah pukulan dimana tangan yang memukul sama dengan kaki yang maju.
- 2) *Gyaku Tsuki* adalah pukulan dimana tangan yang memukul berlawanan dengan kaki yang maju.
- 3) *Ren Tsuki* adalah pukulan beruntun secara cepat dua atau tiga kali dengan tangan yang bergantian.

- 4) *Dan Tsuki* adalah pukulan beruntun dengan tangan yang sama secara cepat, dua atau tiga kali.
- 5) *Morote Tsuki* adalah pukulan dengan dua tangan sekaligus

d. Tendangan (*Geri*)

Beberapa teknik tendangan sebagai berikut:

- 1) *Mae Geri*: tendangan dengan chusoku dan diarahkan ke daerah perut. Pertama tekuk lutut kaki yang akan dipakai untuk menendang dan angkat lutut setinggi yang dapat dicapai. Kemudian langsung ditendangkan dengan cepat, keras dan tajam ke depan. Kedua gerakan ini tidak boleh berhenti, harus dilakukan dalam satu gerakan yang tidak terputus.
- 2) *Mawashi Geri*: Tendangan melingkar ini dengan chusoku. Pertama angkat lutut (dari sisi luar) semampunya dan diayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras.
- 3) *Yoko Geri*: tendangan kesamping ini diarahkan ke daerah perut, leher dengan menggunakan sokuto. Angkat sokuto setinggi lutut penunjang dan ditendangkan lurus ke samping dengan cepat, tumitnya menonjol ke depan.
- 4) *Ushiro Geri* : tendangan ini diarahkan ke belakang dengan menggunakan kakato. Pertama angkat kaki dan langsung tendangan ke belakang. Tonjolkan tumit ke sasaran. Untuk menjaga keseimbangan, badan condong ke depan dan kencangkan tubuhnya.
- 5) *Ushiro Mawashi Geri* : tendangan melingkar ke belakang ini juga menggunakan tumit

e. Tendangan *Mawashi Geri* karate

Tendangan *mawashi geri* adalah tendangan samping, dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada didepan atau samping (Rani Oktasari*, Akor Sitepu, n.d. 2018, p. 4). Tendangan *mawashi geri I* ini menggunakan punggung kaki untuk mengenaik sasaran seperti muka, perut, punggung. Cara melakukan tendangan *mawashi geri* yang pertama adalah 1) mengangkat lutut (dari sisi luar) setinggi-

tingginya. 2) ayunkan dari luar melingkar ke dalam dengan cepat dan keras, dengan perkenaan punggung kaki.



Gambar 2.1 Tendangan *Mawashi Geri* Karate

Sumber: <http://karatepediaindonesia.blogspot.com/2015/05/rahasia-mawashi-geri.html>

2.2 Fleksibilitas

Menurut Harsono (2018, p. 35) mengemukakan bahwa “Batasan fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament di sekitar sendinya”. Fleksibilitas memiliki manfaat untuk melakukan aktivitas sehari-hari agar memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang menggunakan fleksibilitas tertentu.

Fleksibilitas memiliki manfaat dalam kegiatan olahraga, seperti (1) Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi. (2) Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*). (3) Membantu mengembangkan prestasi olahraga. (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan. (5) Membantu mengontrol keseimbangan dan memperbaiki sikap tubuh.

2.1.1.1 Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Fleksibilitas

Ada dua kategori faktor yang dapat mempengaruhi fleksibilitas; faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk yang berikut: (1) Usia; dengan bertambahnya usia, elastisitas jaringan ikat otot berkurang. (2) Gender; pada umumnya, wanita lebih fleksibel daripada laki-laki. (3) Berat tubuh; Dengan

bertambahnya berat badan, fleksibilitasnya berkurang. Ini disebabkan oleh pembatasan gerak yang disebabkan oleh massa otot yang berlebihan. (4) Anatomi manusia; luas pergerakan pada suatu sendi bervariasi antara jenis sendi dan setiap individu. Misalnya, sendi tubuh bagian atas, seperti bahu dan pinggul, lebih fleksibel dibandingkan dengan sendi tubuh bagian bawah, seperti kaki. Kelainan otot, seperti pemendekan otot, juga dapat mempengaruhi luas pergerakan sendi. Sedangkan untuk faktor eksternal, seperti suhu lingkungan, waktu, kemampuan individu untuk melakukan latihan, dan Batasan pakaian atau peralatan yang digunakan, termasuk di antaranya.

Fleksibilitas memiliki manfaat dalam kegiatan olahraga, seperti (1) Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi. (2) Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*). (3) Membantu mengembangkan prestasi olahraga. (4) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan. (5) Membantu mengontrol keseimbangan dan memperbaiki sikap tubuh.

2.1.1.2 Metode Latihan Untuk Mengembangkan Kelenturan

Sesuai dengan Batasan kelenturan sebagaimana diterangkan diatas, kelenturan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi. Berikut metode latihan untuk fleksibilitas:

a. Peregangan Dinamis

Menurut Harsono (2018, p. 38) menjelaskan bahwa: Metode latihan yang tradisional untuk melatih fleksibilitas adalah metode peregangan dinamis (*dynamic stretch*) atau sering disebut peregangan balistik (*ballistic stretch*). peregangan dinamis biasanya dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota-anggota tubuh secara ritmis (berirama) dengan gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa meregangkan. Dengan gerakan-gerakan demikian diharapkan ruang gerak sendi secara bertahap dan progresif bisa meningkat.

Beberapa contoh untuk latihan peregangan dinamis adalah (1) Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh-nyentuh jari-jari kaki

dengan jari-jari tangan. Kedua tungkai diusahakan tetap tinggal lurus. (2) Berbaring tertelungkup, kemudian mengangkat kepala dan dada berkali-kali setinggi-tingginya ke atas. (3) berdiri tegak dengan kaki terbuka, lengan lurus di atas kepala kemudian badan digerakkan membungkuk dan menegak berkali-kali. (4) Sikap berdiri seperti di atas, kedua lengan lurus ke samping tubuh kemudian putar kan tubuh ke samping kiri dan kanan dengan pinggang sebagai poros. (5) Sikap berdiri seperti di atas, tangan di pinggang, lalu dengan tubuh tetap tegak, gerakkan (jatuhkan) tubuh bagian atas ke samping kiri dan kanan bergantian. (6) Duduk dengan sikap gawang, kedua lengan luruskan ke depan, kemudian memantul-mantul kan tubuh sambil mencoba jari-jari lengan mengenai ujung kaki. (7) Sikap push-up dengan kaki terbuka. Kemudian berganti-ganti melemparkan kepala ke atas dan ke bawah. kedua tungkai dan lengan tetap lurus. (8) Sikap push-up, lalu tetap dalam sikap ini kaki kiri dan kanan bergantian “dilempar” atau dilangkahkan ke depan dan belakang (dengan lutut di tekuk) sambil mengeper pada pinggang. (9) Sikap berdiri, lalu menyepakkan kaki kiri dan kanan bergantian ke atas setinggi mungkin. (10) Berdiri tegak dan lengan lurus ke depan. Kemudian menggerakkan lengan secara bergantian berkali-kali ke samping kiri dan kanan sejauh mungkin; bisa juga dengan menggerakkan tubuh bagian atas ke kiri dan ke kanan bergantian.

b. Peregangan Statis

Menurut Harsono (2018, p. 40) menjelaskan bahwa: Dalam latihan peregangan statis ini, pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu secara statis. Misalnya: sikap berdiri dengan tungkai lurus, badan dibungkuk kan, tangan menyentuh atau mencoba menyentuh lantai. Sikap demikian meregangkan kelompok otot belakang paha (hamstring). Sikap ini kemudian dipertahankan secara statis (bergeming, tidak digerakkan) untuk selama beberapa detik.

Prosedur yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan peregangan secara statis sebagai berikut: (1) Regangkan otot secara perlahan-lahan dan tanpa kejutan. (2) Segera terasa ada regangan pada otot, berhentilah sebentar; kemudian lanjutkan regangan sampai terasa terasa agak sakit; berhenti lagi; akhirnya,

(mengacu kepada prinsip *overload*), lanjutkan regangan sampai sedikit melewati titik atau limit rasa sakit (*go beyond pain*), namun jangan sampai terasa sakit yang ekstrem. (3) Pertahankan sikap terakhir ini secara statis untuk selama 20-30 detik. (4) Seluruh anggota tubuh lainnya tinggal relaks, terutama otot-otot antagonis nya (yang digerakkan), agar ruang gerak sendi mampu untuk meregang lebih luas. (5) Bernapas lah terus, jangan menahan napas. (6) Selesai mempertahankan sikap statis selama 20-30 detik, kembalilah ke sikap semula secara perlahan-lahan, tidak mengejut, agar otot tidak berkontraksi. Sebab kontraksi ini akan memberikan kepada otot yang baru kita panjangkan tersebut rangsangan untuk memendek lagi.

c. Peregangan Pasif (*Passive Stretching*)

Menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa: Metode peregangan pasif telah lama dipraktikkan oleh para ahli fisioterapi terhadap para pasiennya yang cacat secara ortopedis. Dalam metode ini, pelaku (A) me-relax-kan suatu kelompok otot tertentu, kemudian temannya (B) membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas nya maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku. Sikap regang ini dipertahankan selama kira-kira 20 detik.

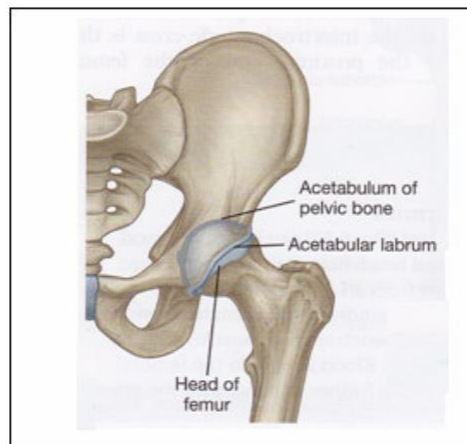
d. Peregangan Kontraksi-Rileksasi

Menurut Harsono (2018) menjelaskan bahwa: Pada suatu kelompok otot pelaku melakukan kontraksi isometris terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya; kontraksi isometris ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik; setelah kira-kira 6 detik, pelaku kemudian merilekskan otot-otot tersebut, dan temannya membantu meregangkan kelompok itu dengan metode passive stretching dan mempertahankan sikap statis itu untuk selama sekitar 20 detik.

2.3 Sendi Panggul

Menurut Muqsith (2017, p. 1) mengemukakan bahwa “sendi panggul adalah persendian yang dibentuk oleh *caput femoris* dengan *acetabulum* dari *os coxae*. Sendi panggul merupakan jenis persendian *enarthrosis* (*synovial ball and socket joint*)”. Sendi panggul dibentuk oleh dua tulang yaitu tulang panggul (*os coxae*) dan tulang paha (*os femur*), karena pada persendian ini ada dua ujung yang

membentuk sendi, maka persendian ini termasuk pada persendian *diarthrosis*, dimana terdapat suatu rongga yang disebut *oavumarticular*, sedangkan pada permukaan tulang yang berhubungan langsung dilapisi oleh jaringan rawan sendi (*capsul articular*) sehingga gerakannya dapat luas (Manullang, 2017).



Gambar 2.2 Sendi Panggul

Sumber (Muqsith 2017)

2.4 Kecepatan

Menurut Harsono (2018, p. 145) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya; atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”.

berdasarkan pada beberapa pengertian kecepatan yang diberikan oleh para ahli di atas, kecepatan adalah suatu komponen yang diperlukan untuk melakukan suatu gerak terus-menerus atau menggerakkan suatu benda dari suatu kedudukan tertentu ke suatu jarak tertentu dalam waktu yang paling singkat.

2.1.4.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut Harsono (2018. P, 148-149) menjelaskan bahwa: Ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu: (1) Keturunan (heredity) dan bakat alamiah (natural talent). (2) Waktu reaksi. (3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan (resistance) eksternal, seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin, atau lawan). (4) Teknik: misalnya gerakan lengah, tungkai, sikap tubuh ada waktu lari. (5)

Konsentrasi dan semangat. (6) Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki, pinggul, dan lutut.

2.1.4.2 Latihan Kecepatan

Menurut Harsono (2018, p. 149) mengungkapkan bahwa “latihan kecepatan bisa mulai diberikan pada Tahap Persiapan (TPU), namun sebaiknya ialah setelah atlet memiliki *strength*, fleksibilitas, dan daya tahan yang cukup, jadi kira-kira setelah minggu ke-4 atau ke-6.”

Kecepatan dapat dikembangkan melalui metode sebagai berikut: (1) Interval training. Jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh terhadap kecepatan lari. Jadi sekitar 40-60 m atau kurang, terutama bagi atlet-atlet junior. (2) a. Lari akselerasi mulai lambat, lalu semakin lama semakin cepat (*wind sprints*). b. Lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi: contohnya, akselerasi 50 m – deselerasi 30 m – akselerasi 50 m – deselerasi 30 m, dan seterusnya. (3) a. *Uphill*: lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk. b. *Downhill*: lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki; lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang. (4) *Repetition training*: latihan ini ialah metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari. Kalau dipakai untuk melatih kecepatan, maka jarak yang dilarikan adalah lebih pendek daripada jarak perlombaan. Untuk pelari 800 m misalnya, jarak larinya kira-kira 200 m – 400 m. kalau *pace*-nya tinggi (lebih cepat daripada *pace* perlombaan), maka ini merupakan latihan anaerobic karena dalam latihan ini ada peningkatan dalam O_2 -debt. Demikian pula ada akumulasi tingkat asam laktat yang jadi lebih tinggi dalam otot-otot yang bekerja. (5) *Sprint training*: untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai. Atlet lari dengan kecepatan maksimal beberapa repetisi. Dari start umumnya dibutuhkan waktu 6 detik untuk mencapai kecepatan maksimal nya. Karena itu atlet sedikitnya harus lari sejauh 40-50 m untuk mengalami atau merasakan bagaimana bergerak dengan kecepatan tinggi. Dalam latihan ini mental dan tekad atlet diuji untuk mau berlari maksimal dan mengatasi segala rintangan mental dan stress mental.

Menurut Hartono Hadjarati, Resa Sukardi Massa, Arief Ibnu Haryanto, Kadek Suardika, & Meri Haryani (2022, p. 73) mengungkapkan bahwa “penggunaan kecepatan dalam tendangan *mawashi geri* disebut dengan kecepatan asiklis yang hanya beberapa anggota tubuh terutama kaki dalam pergerakannya, kecepatan kaki yang utamanya untuk kecepatan gerak asiklis ini dapat dilakukan menggunakan beban”. Latihan beban ini yang dimaksud untuk memberikan sebuah beban alat dalam melakukan tendangan sehingga apabila beban tersebut dihilangkan, maka kecepatan dalam melakukan tendangan tersebut akan semakin meningkat. Adapun alat yang bisa digunakan dalam melatih tendangan yaitu *ankle weight* dan *rubber resistance*.

Latihan ankle weight adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan kinerja otot-otot pada tungkai, yang dilakukan dengan cara memberi beban pada tungkai bagian bawah. Pada latihan ankle weight dilakukan dengan memasang alat berupa rompi ankle pada tungkai bawah agar bereaksi dengan cepat, terutama saat melakukan tendangan.



Gambar 2.3 Ankle Weight

Sumber: <https://surl.li/hmibrd>

Latihan menggunakan resistance band untuk meningkatkan kecepatan tendangan dapat dilakukan dengan menarik resistance band menggunakan kaki secara terus menerus. Alat ini merupakan pita yang lebar dan panjang terbuat dari karet. Alat ini bisa dipasangkan pada kaki untuk meningkatkan tahanan pada kaki.



Gambar 2.4 *Resistance Band*
 Sumber: <https://surli.cc/sebdti>

Latihan kecepatan dia atas bukan hanya berlaku bagi atlet lari saja, tetapi berlaku bagi semua cabang olahraga yang menuntut kecepatan di sebuah gerakan-gerakan yang dilakukan nya.

2.5 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang disusun oleh Via Erlia Aprilia., tahun 2023 yang bertujuan untuk mengungkapkan informasi “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli”. Metode penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Berdasarkan penelitian tersebut diperoleh terdapat kontribusi yang berarti *power* otot lengan terhadap hasil servis atas sebesar 40.96% dengan kategori sedang, terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil servis atas sebesar 18.49% dengan kategori sedang dan terdapat kontribusi yang berarti *power* otot dan fleksibilitas pergelangan tangan secara bersama-sama terhadap hasil servis atas sebesar 40.96% dengan kategori sedang, dengan hal itu semua variabel dinyatakan berkontribusi.

Penelitian yang di susun oleh Yolanda Syahputra, 2015 yang bertujuan untuk mengungkapkan informasi “Kontribusi Panjang Tungkai dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Tendangan *Ushiro Geri* Dalam Karate”. Metode

penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Berdasarkan penelitian tersebut Diperoleh terdapat kontribusi yang diberikan panjang tungkai terhadap hasil tendangan ushiro geri sebesar 72.59%, fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan akk geri sebesar 62.16%, sedangkan gabungan dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul secara bersama-sama terhadap hasil tendangan ushiro geri sebesar 72.99%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil tendangan ushiro geri dalam karate.

Jurnal yang di susun oleh Widya Handayani, Jujur Gunawan Manullang, dan Bambang Hermansah, tahun 2022 yang bertujuan ingin mengetahui “Kontribusi Otot Tungkai Terhadap Banyaknya Tendangan *Mawashi* Pada Atlet Karate Wadokai Dojo Universitas PGRI Palembang”. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Hasil otot penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara kekuatan otot tungkai terhadap banyaknya tendangan mawashipada atlet karate wadokai dojo Universitas PGRI Palembang adalah 0,573 untuk sampel 25 orang cukup kuat. Selanjutnya besarnya kontribusi kekuatan tungkai terhadap banyaknya tendangan mawashipada atlet karate wadokai dojo Universitas PGRI Palembang adalah sebesar 32,8% dan sisanya 67,2% ditentukan oleh variabel lain diluar dari penelitian ini.

Jurnal yang di susun oleh Jujur Gunawan Manullang, tahun 2017 yang bertujuan ingin mengetahui “Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan *Mawashi* Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di SMA Fitra Abdi Palembang”. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Hasil penelitian menunjukan bahwa, ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kemampuan tendangan mawashi geri dalam ekstrakurikuler olahraga beladiri karate di SMA Fitra Abdi Palembang. Kemudian diuji kebenaran koefisien korelasi tersebut. berdasarkan hasil penelitian, diperoleh thitung sebesar 1,860 dan ttabel sebesar 9,564 pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian thitung > ttabel maka kriteria hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Selanjutnya koefisiensi determinan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashigeri* pada karateka di peroleh data 0,875,

hal ini berarti bahwa daya ledak otot tungkai menyumbang/berperan dalam hasil tendangan *mawashi geri* sebesar 76,5% dan sisanya 23,5% ditentukan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Penelitian yang di susun oleh Naufa Dwi Nisfianti, tahun 2024 yang bertujuan ingin mengetahui “Hubungan Fleksibilitas Hamstring Terhadap Kecepatan Gerak Tendangan *Mawashi Geri* Pada Tim Karate Kabupaten Lebak”. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Hasil: Uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov test didapatkan data berdistribusi normal pada variabel fleksibilitas hamstring dan tidak berdistribusi normal pada variabel kecepatan tendangan. Hasil uji hipotesis dengan uji korelasi menggunakan Spearman-Rank Correlation didapatkan nilai signifikansi $p = 0,013$ ($p > 0,05$) pada Sit and Reach Test dengan nilai $r = -0,433$. Rata rata dan standar deviasi fleksibilitas hamstring sebesar 41,96 cm dan pada kecepatan tendangan sebesar 2,63 detik. Kesimpulan: terdapat hubungan antara fleksibilitas hamstring dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada tim karate kabupaten Lebak.

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun dengan berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2018, p. 128). Mengemukakan bahwa kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.

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). Teknik tendangan memiliki keunggulan dalam jarak jangkauan yang lebih Panjang dan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan Teknik pukulan.

Agar tendangan *mawashi geri* ini cepat dan juga terarah maka dibutuhkannya kecepatan, menurut Harsono (2018, p. 146) mengemukakan bahwa “Dalam cabang-cabang olahraga permainan pun kecepatan memegang peran yang

penting, baik kecepatan tungkai, lengan, maupun kecepatan anggota-anggota lainnya”. Faktor-faktor yang menentukan keberhasilan kemampuan tendangan yaitu kestabilan, keseimbangan, kecepatan, kekuatan dan tempo (Manullang, 2017, p. 42). Didapat disimpulkan bahwa kecepatan sangat berpengaruh dalam semua anggota tubuh yang berarti seluruh tubuh yang kita gerakan mempunyai kecepatan-kecepatannya masing-masing. Seperti bagian pada anggota tubuh yang digunakan pada tendangan *mawashi geri* karate itu memiliki kecepatan dengan kemungkinan akan terarah dan memiliki akselerasi (percepatan), dan akan menyulitkan lawan.

Selain kecepatan, fleksibilitas sendi panggul pun akan begitu berpengaruh terhadap hasil tendangan *mawashi geri*. Menurut Narlan & Juniar (2020, p. 72) mengemukakan bahwa “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”. Menurut Harsono (2018, p. 35) mengemukakan bahwa “fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”.

Kegunaan dari kelenturan sendi panggul adalah untuk memperlancar gerakan seperti melakukan tendangan *mawashi geri* (Manullang, 2017, p. 42). Pengaruh dalam fleksibilitas ini terutama fleksibilitas sendi panggul akan memiliki ruang gerak yang sangat lebar sehingga tendangan tersebut akan terarah dalam menjangkau sasaran sehingga fleksibilitas berkontribusi dalam hasil tendangan *mawashi geri* karate.

Dari dua hal tersebut kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul memiliki pengaruh terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* karate itu sendiri. Menurut Harsono (2018, p. 146) mengemukakan bahwa “Dalam cabang-cabang olahraga permainan pun kecepatan memegang peran yang penting, baik kecepatan tungkai, lengan, maupun kecepatan anggota-anggota lainnya”. dan fleksibilitas sendi panggul

2.7 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015, p. 121) mengungkapkan bahwa “hipotesis merupakan prediksi atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian:iyaaa

- a. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap hasil tendangan mawashi geri karate.
- b. Terdapat kontribusi fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan mawashi geri.
- c. Terdapat kontribusi kecepatan dan fleksibilitas sendi panggul secara bersamaan terhadap hasil tendangan mawashi geri.