

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu cara yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga adalah dengan melihat prestasi olahraga. Ada beberapa faktor yang menentukan tingkat prestasi yang tinggi dalam olahraga. Prestasi terdiri dari kondisi sarana dan prasarana olahraga, kondisi pertandingan, kondisi psikologi atlet, kondisi kemampuan fisik, konstitusi tubuh, dan kemampuan taktik dan strategi. Dari paparan tersebut salah satu komponen yang termasuk ke dalam pencapaian prestasi dalam cabang olahraga karate adalah kemampuan seseorang untuk melakukan *Mawashi Geri*. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan, karena dari kedua komponen tersebut belum diketahui seberapa besar tingkat kontribusinya pada atlet UKM Karate Universitas Siliwangi, apakah tergolong tinggi, sedang, atau rendah. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai hal tersebut.

Seperti penelitian yang di tulis oleh Sepriadi (2018) dengan judul penelitian yaitu Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo. Sepriadi menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo Dojo Balai Kota Padang, dimana kontribusinya adalah sebesar 48.93%. Hal ini berarti bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi yang dominan terhadap kemampuan Tendangan *Mawashi Geri* Atlit Kempo Dojo Balai Kota Padang. Penelitian yang ditulis oleh Sepriadi tersebut sudah menunjukkan serta membuktikan bahwa betapa pentingnya peranan dari kondisi fisik *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan berolahraga seperti pada penelitian Sepriadi (2018) yaitu kontribusi kondisi fisik *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan *Mawashi Geri*.

Menurut para ahli olahraga karate, *power* otot tungkai dan keseimbangan merupakan dua komponen kondisi fisik yang sangat menentukan kualitas dan efektivitas tendangan, termasuk tendangan *mawashi geri*. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan langsung pada atlet karate. Efriyatman et al. (2024) dalam penelitiannya pada anggota Karate Dojo Shokaido Majene menemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi signifikan sebesar 64% terhadap kemampuan *mawashi geri*, keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 79,6%, sedangkan daya ledak tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi sebesar 87,2% terhadap kemampuan *mawashi geri*. Sejalan dengan itu, Wardani et al. (2024) dalam penelitiannya pada ekstrakurikuler karate SMA Negeri 3 Enrekang menemukan bahwa daya ledak tungkai berpengaruh langsung secara signifikan sebesar 25,6% terhadap tendangan *mawashi geri*, dan keseimbangan berpengaruh langsung secara signifikan sebesar 45,3% terhadap tendangan *mawashi geri*, dengan daya ledak tungkai juga terbukti berpengaruh terhadap keseimbangan itu sendiri sebesar 34,4%. Kusmirantini (2019) pada atlet UKM Karate UPI juga menemukan hubungan positif yang kuat antara *power* tungkai dengan hasil tendangan *mawashi geri*, dengan kesimpulan bahwa semakin besar *power* tungkai atlet maka semakin baik hasil tendangan baik dari sisi kekuatan maupun kecepatan. Hasil-hasil penelitian ini semakin memperkuat asumsi para ahli karate bahwa *power* otot tungkai dan keseimbangan merupakan dua komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menentukan kualitas tendangan *mawashi geri* pada olahraga karate.

Menurut Maliki et al. (2017), pada tiap cabang olahraga memiliki perbedaan komponen kondisi fisik, hal ini disebabkan oleh karena adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang khusus untuk cabang olahraga tertentu, setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan kekuatan sehingga dibutuhkan kondisi fisik yang khusus.

Menurut Sukendro dan Indrayana (2017), dalam Patmawati & Janur, (2022), komponen kondisi fisik pada olahraga karate meliputi Kecepatan, Kekuatan otot, Daya ledak otot, Kelincahan, Kelentukan, dan Daya tahan. Kondisi fisik sangat

penting dalam mencapai prestasi atlet dalam karate, maka karate dan kondisi fisik saling mempengaruhi satu sama yang lain. Dengan kondisi fisik yang memadai tentunya seorang atlet beladiri karate dapat melakukan teknik dengan lebih sempurna dalam mencapai prestasi yang akan diraih. Untuk melihat kemampuan dan tingkat kondisi fisik maka perlu diadakan tes dan pengukuran bagi atlet. Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah kondisi fisik atlet sudah memadai. Untuk mengevaluasi kondisi fisik yang baik maka harus didukung dengan alat pengukur dan komponen-komponen tes yang sudah valid. Hasil data dari pengukuran atlet dapat diketahuinya standarisasi atau status kondisi fisik pada atlet, apakah sudah masuk dalam kategori yang baik sekali, baik, sedang, kurang atau pun kurang sekali. Sehingga data tersebut dapat dievaluasi untuk menjadikan program latihan yang diberikan pelatih kepada atlet tiap tahunnya.

Menurut Zuhdi et al. (2021) daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot secara maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Sehingga dapat menimbulkan suatu prestasi atau kepuasan diri, atau dengan kata lain melalui daya ledak seseorang dapat melakukan lompat jauh secara maksimal.

Menurut Mukholid (2004), dalam Janamora et al. 2021), keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Dari penjelasan beberapa ahli diatas maka dapat peneliti simpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan otot dan sistem syaraf untuk mempertahankan posisi dan tidak merubah letak titik berat badan pada saat keadaan bergerak maupun diam ketika salah satu anggota tubuh sebagai tumpuan dan anggota tubuh yang lainnya bergerak.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan keseimbangan, keduanya, berkontribusi besar pada keterampilan dan kemampuan seseorang yang terlibat dalam berbagai jenis olahraga. Otot tungkai, terutama otot paha dan betis, bertanggung jawab atas pembuatan kekuatan dan daya dorong yang diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik. Olahragawan dapat meningkatkan gerakan mereka, seperti bela diri karate, berlari, melompat, dan banyak lagi, dengan kekuatan yang ideal. Keseimbangan otot yang baik juga dapat

membantu koordinasi gerak tubuh lebih baik dan mencegah cedera. Akibatnya, pemahaman dan pengembangan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dapat sangat memengaruhi efisiensi dan keberhasilan dalam berbagai jenis olahraga.

Terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang berkontribusi terhadap tendangan *mawashi geri*, diantaranya kekuatan atau *power*, daya tahan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, reaksi, kelenturan. Meskipun seluruh komponen tersebut memiliki peran yang penting, namun *power* dan keseimbangan menjadi dua komponen yang paling menarik untuk diteliti lebih lanjut. Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh kedua komponen tersebut pada atlet UKM Karate Universitas Siliwangi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi lapangan dengan judul Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* pada Atlet UKM Karate Universitas Siliwangi. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana kontribusi kedua komponen fisik tersebut terhadap efektivitas tendangan *mawashi geri*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Apakah Terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet UKM Karate Universitas Siliwangi?
- b. Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap tendangan *Mawashi Geri* pada atlet UKM Karate Universitas Siliwangi?
- c. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan secara Bersama-sama terhadap tendangan *Mawashi Geri* pada atlet UKM Karate Universitas Siliwangi?

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:

- a. *Power* menurut Apri Agus (2008) Menjelaskan bahwa “daya ledak otot merupakan kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek pendeknya” . Yang dimaksud *power* otot dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai yang sangat dibutuhkan pada atlet katara pada teknik tendangan *Mawashi Geri*.
- b. Keseimbangan menurut Mukholid (2004) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada mrlakukan Gerakan. keseimbangan dalam penelitian ini adalah keseimbangan terhadap tendangan *Mawashi Geri*.
- c. *Mawashi Geri* adalah teknik tendangan yang ditujukan ke arah kepala, leher, perut, dada, paha dan kaki lawan bagian samping (Manullang et al., 2022). *Mawashi Geri* dalam penelitian ini secara khusus difokuskan pada *mawashi geri chudan*, yaitu tendangan melingkar yang diarahkan ke sasaran tubuh bagian tengah (perut), sesuai dengan instrumen tes ketepatan tendangan yang digunakan dalam penelitian ini.
- d. 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 terhadap tendangan *mawashi geri*.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* pada atlet UKM Karate Universitas Siliwangi.
- b. Untuk mengetahui Kontribusi keseimbangan Terhadap Tendangan *Mawashi Geri* pada atlet UKM Karate Universitas Siliwangi.
- c. Untuk mengetahui Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet UKM Karate Universitas Siliwangi.

1.5 Manfaat 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

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan teknik *Mawashi Geri* untuk jangka waktu yang panjang.
- b. Secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi pelatih dan anggota unit kegiatan mahasiswa karate dalam mengembangkan teknik pada tendangan *Mawashi Geri*.