

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tendangan mawashi geri sangat dominan di gunakan oleh atlet dalam bertanding, tendangan mawashi geri merupakan teknik yang dapat menghasilkan nilai paling tinggi dalam pertandingan karate. namun sulit untuk di pelajari, karena selain harus mempunyai kelentukan, karateka juga harus mempunyai dan kecepatan reaksi atau waktu reaksi yang cukup baik agar tendangan mawashi geri dapat di lancarkan dengan baik dan secepat mungkin sehingga tendangan efektif poin dan tidak mudah tertangkis. (Iqbal Baramuli et al. 2020).

Waktu reaksi (RT) adalah waktu yang berlalu antara presentasi stimulus sensorik dan respon perilaku selanjutnya. Waktu reaksi sederhana biasanya di definisikan sebagai waktu yang di butuhkan pengamat untuk mendeteksi adanya stimulus. Ini adalah keterampilan fisik yang terkait erat dengan kinerja manusia. Mewakili tingkat koordinasi otot saraf di mana tubuh melalui proses fisik, kimia, dan mekanik yang berbeda menerjemahkan rangsangan visual atau pendengaran yang berjalan melalui jalur aferen dan mencapai otak sebagai rangsangan sensorik. waktu reaksi rata – rata untuk mendeteksi rangsangan visual adalah sekitar 180 hingga 200 milidetik, sedangkan untuk suara sekitar 140-160 milidetik. waktu reaksi terhadap rangsangan visual lebih cepat daripada rangsangan visual lebih cepat daripada rangsangan pendengaran. System visual merespons prinsip pemuatan seperti sistem musculoskeletal, studi menunjukan bahwa melakukan latihan visual menghasilkan peningkatan keterampilan penglihatan dan performa olahraga. Okuler- motoric dapat di sebut sebagai salah satu latihan visual. Selama beberapa decade terakhir para ilmuwan telah berusaha untuk memahami bagaimana mata dan otak visual berkontribusi pada keahlian seperti yang di tangkap dalam dua metaanalisis

baru baru ini (Roberts, 2010). Penelitian psikologi olahraga sejauh ini terutama berurusan dengan penyelidikan persepsi visual dalam olahraga, karena informasi visual melayani atlet dalam banyak olahraga sebagai sumber informasi yang dominan untuk orientasi dalam situasi aksi, untuk pengendalian diri dan untukantisipasi gerakan (Shelton and Kumar 2010).

Program latihan yang cocok untuk karate-ka haruslah bervariasi agar program yang dilakukan bisa terus sistematis dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih. Oleh karena itu perlu adanya model yang bervariasi untuk latihan tendangan ini. Indikator pengembangan latihan yang digunakan adalah reaksi visual dan audio.

Dalam olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu : kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan). Di antara ketiga teknik tersebut nomor yang di pertandingkan dalam olahraga karate adalah nomor kata dan kumite. Di Indonesia sendiri olahraga karate telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang di gemari. Berbicara tentang teknik beladiri karate, jenis beladiri ini mempunyai latihan teknik dasar yang dinamakan kihon yang berupa kuda-kuda (dachi), pukulan (tzuki), tangkisan (uke), maupun tendangan (geri). Teknik dasar kihon ini penting sekali dipelajari sebelum melangkah lebih lanjut kedalam teknik kumite maupun kata. Sebagaimana dari penjelasan tersebut, para atlet kumite di tuntutan untuk memiliki keahlian yang baik dalam pertandingan di nomor kumite agar mendapatkan poin yang tinggi. Salah satu teknik dasar kihon adalah teknik tendangan. Ada beberapa teknik tendangan yang di gunakan dalam pertandingan karate khususnya kumite, di antaranya yaitu mawashi geri, mae geri, ushiro geri. Tendangan pada karate memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, sehingga atlet di tuntutan untuk memiliki keterampilan yang tinggi dalam memilih teknik tendangan yang di gunakan. Salah satunya teknik tendangan mawashi geri (Fandayani 2019)

Karate adalah cabang olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional jepang pada tahun 1922 . Karate berasal dari 2 huruf kanji; kara

berarti kosong, sedangkan te berarti tangan (Fendrian et al., 2016) kedua huruf kanji tersebut bisa di gabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong. Karate memiliki pengertian seni bela diri tangan kosong yang di gunakan untuk mengembangkan karakter melalui latihan sehingga seorang karateka tidak hanya mempelajari kekuatan fisik, namun juga mempelajari kekuatan mental, spiritual, dan kepribadian (Hirokazu kanazawa, 2006)

Berdasarkan latar belakang dari uraian di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang tentang “pengaruh latihan reaksi visual dan audio terhadap peningkatan kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kumite karate”, agar dapat mengetahui adakah pengaruh latihan reaksi visual dan audio terhadap peningkatan kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kumite karate *crown five* salah satu club yang berada di Kabupaten Bandung.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian yaitu, apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan reaksi terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kumite karate?

1.3. Tujuan Penelitian

Alasan saya mengajukan rumusan masalah diatas yaitu untuk mengetahui, apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan reaksi terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kumite *crown five karate team*.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan hasil dan memberikan manfaat untuk kepentingan praktisi olahraga baik secara teoritis dan praktis.

1.4.1 Secara Teoritis

Sebagai bahan referensi dan informasi mengenai pengaruh latihan reaksi terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada atlet kumite *crowd five karate team*. Dan dapat di jadikan pertimbangan kepada para pelatih untuk memberikan latihan reaksi visual dan reaksi audio yang teratur kepada atletnya guna meningkatkan prestasi olahraga dalam cabor karate.

1.4.2 Manfaat Secara Praktis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini secara praktis adalah yang pertama bagi lembaga, penelitian ini dapat di jadikan sumber atau bahan informasi untuk lembaga karate seperti FORKI dan PB perguruan karate sebagai acuan untuk pembinaan karate dalam pembuatan ataupun pemahaman mengenai reaksi visual dan audio. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan karate terlebih di nomor kumite.

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI Tahun 2021 (PPTKI UPI) yang terdiri dari lima BAB. yaitu : **BAB I** Pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian dan struktur organisasi. **BAB II** Tinjauan Pustaka yang berisi kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. **BAB III** Metode Penelitian yang berisi tentang penjabaran rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut yaitu desain penelitian, populasi, dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. **BAB IV** penelitian dan pembahasan yang terdiri dari dua hal utama, yakni berisikan analisis data dan pembahasan atau analisis temuan. **BAB V** kesimpulan dan saran yang berisikan kesimpulan.