

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan Tea atau Okinawa-Te. Pada tahun 1929 banyak tokoh-tokoh yang dari Okinawa membawa alirannya masing-masing ke Jepang. Seperti Kenwa Mabuni menamakan alirannya Shitoryu, Choyun Miyagi menamakan alirannya Gojuryu, Ghicin Funakoshi menamakan alirannya Shotokan dan Ohtsuka Hironori menamakan alirannya Wadoryu.

Dalam olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu teknik dasar (*kihon*), jurus (*kata*), dan pertarungan (*kumite*), sebagaimana yang dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007: 9) mengatakan “Teknik yang terdapat di beladiri karate ada tiga, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan)”. Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor pertandingan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan nomor *kumite*.

Agar berprestasi secara optimal seorang atlet karate dituntut untuk menguasai *kihon* (teknik dasar) dalam olahraga karate. Penguasaan *kihon* yang baik merupakan salah satu factor penting dikuasai oleh setiap atlet karate agar dapat menguasai teknik *kata* maupun teknik *kumite*. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007: 47) mengatakan bahwa “*Kihon* merupakan pondasi/awal/akar yang berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik/gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun kumite.” Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam olahraga karate adalah pukulan, tendangan, hantaman, dan tangkisan. Lebih lanjut Nakayama (1996: 15) mengatakan pukulan, pukulan cepat, tendangan dan tangkisan merupakan teknik dasar dalam karate, sebagaimana

dikemukakannya bahwa “*Tsuki (punching), uchi (striking), keri (kicking), and uke (blocking) are the fundamental karate techniques*”.

Banyak unsur yang sangat penting dari membentuk *kihon* yang baik seperti memiliki bentuk yang benar, memiliki keseimbangan yang baik, harus konsentrasi, memiliki otot yang kuat, memiliki irama dari setiap gerakan *kihon*, dan memiliki pernafasan yang baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nakayama (dalam Abdul Wahid, 2007, hlm. 50) mengemukakan bahwa ada tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam membentuk *kihon* yang sesempurna mungkin, yaitu:

1. Bentuk yang benar.
2. Keseimbangan dan relaksasi yang tepat.
3. Konsentrasi dan relaksasi yang tepat.
4. Pelatihan kekuatan otot.
5. Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan.
6. Pernapasan yang kontributif dan efisien.
7. Peran pinggul yang seoptimal mungkin.

Penjelasan *kihon* diatas sudah sangat jelas. Banyak macam-macam gerakan *kihon* dalam beladiri karate, ada gerakan pukulan, menangkis, tendangan, dan kuda-kuda. Kesempatan ini penulis lebih meneliti gerakan *kihon* dalam tendangan, khususnya tendangan *Ushiro Geri* (tendangan memutar).

Tendangan *ushiro geri* sendiri banyak yang menggunakan pada saat pertandingan beladiri karate umumnya di kelas tarung atau disebut dengan *kumite*. Tendangan *ushiro geri* merupakan tendangan yang sangat ampuh dalam menjatuhkan lawan karena daya rusaknya yang sangat tinggi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Syauqi (2014). *Ushiro Geri Pada Kyokushin Karate*. [Online]. [Diakses 22 Februari 2014] mengemukakan “Ushiro Geri, yang dikenal juga dengan nama back kick ini merupakan tendangan yang sangat ampuh untuk men-KO lawan karena daya rusaknya yang tinggi”.

Pengertian *ushiro geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan tendangan menusuk lurus ketubuh lawan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Ghicin Funakoshi (1973:Edisi Kedua) mengatakan “*Ushiro Geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan tendangan menusuk lurus ketubuh lawan.”

Melakukan tendangan *ushiro geri* memiliki target yaitu kepala, dagu, dada, rusuk, atau perut lawan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Syauqi (2014). *Ushiro Geri Pada Kyokushin Karate*. [Online]. [Diakses 22 Februari 2014] mengemukakan “Ushiro geri adalah tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh dengan tendangan menusuk lurus ke tubuh lawan. Sasarannya adalah kepala, dagu, dada, rusuk, atau perut lawan”.

Dari segi mekanika gerakan, tendangan *ushiro geri* memiliki 2 gerak yaitu gerak angular dan gerak linier. Tendangan *ushiro geri* adalah tendangan memutar, yang memerlukan putaran tubuh sebesar 90° yang mana itu disebut dengan gerak angular. Gerakan awal tendangan *ushiro geri*, karate-ka berdiri siap berhadapan dengan lawan atau target dengan posisi kaki satu didepan satu dibelakang, kemudian kaki belakang diangkat setinggi lutut untuk memperkecil sudut. Setelah itu secara bersamaan badan dicondong kedepan dan kaki diluruskan atau dilentingkan ke lawan atau target, yang mana gerak tersebut adalah gerak linier. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin (1979: 84) sebagai berikut:

Untuk menguasai tendangan *ushiro geri* adanya cara-cara yang baik dilakukan, yaitu: 1) menggunakan daya pegas lutut yang dilentingkan sepenuhnya 2) dengan meluruskan kuat-kuat lutut kaki yang tertekuk, menyerupai gerakan menyodok. Pada tendangan melenting (setelah lutut diangkat), tempurung lutut menjadi pusat dari setengah lingkaran. Kecepatan merupakan dasar pokok, tanpa itu, tendangan tidak akan tajam, dan keseimbangan akan rusak. Pada tendangan tidak akan tajam, dan keseimbangan akan rusak. Pada tendangan menyodok, lutut yang tertekuk berada dalam posisi terangkat, kemudian

luruskan dengan cepat dan kuat, tendanganglah ke depan, diagonal kebawah-depan, kesamping atau diagonal ke bawah-samping.”

Sudah jelas gerakan awal dimulai dengan posisi siap untuk melakukan tendangan dengan posisi kaki yang kuat sebagai tumpuan. Kemudian melakukan gerakan angular sambil mengangkat kaki setinggi lutut, setelah membelakangi lawan kemudian melakukan gerakan linier dengan kaki diluruskan ke arah target atau lawan. Untuk lebih jelas analisis gerakan tendangan *ushiro geri* dapat dilihat:



Tendangan *Ushiro Geri*

Gambar 1.1

(<http://karatekatashotokan.webs.com/UShiiro.jpg>)

Melakukan tendangan *ushiro geri* (tendangan memutar) memiliki tujuan untuk bagaimana bisa mencapai target. Dalam pertandingan tendangan *ushiro geri* memiliki nilai atau point, nilai atau pointnya adalah 3 point. 3 point dalam karate disebut dengan *Sambon*, 2 point disebut dengan *Wazari*, dan 1 point disebut dengan *Ippon*. *Sambon* diberikan untuk teknik mengarah ke kepala *Jodan* dan menjatuhkan lawan, *Wazari* diberikan untuk tendangan *Chudan* seperti *Maegeri/Mawashi*, dan *Ippon* diberikan untuk pukulan *Chudan*. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dojo Kobar (2012). *Point Dalam Kumite*. [Online]. [Diakses 16 Juli 2012] sebagai berikut:

Sambon : Bernilai 3 poin, *Wazari* : Bernilai 2 poin, *Ippon* : Bernilai 1 poin. *Sambon* diberikan untuk teknik, seperti : Tendangan Jodan dan semua teknik bernilai skor dilancarkan setelah lawan dilempar / dibanting atau lawan jatuh sendiri. *Wazari* diberikan untuk teknik, seperti : Tendangan chudan (*Maegeri* / *Mawashi*). *Ippon* diberikan untuk teknik, seperti : Chudan / Jodan tsuki dan Uchi (untuk teknik ini masih sangat jarang karna jika tidak ada kontrol hanya akan bernilai pelanggaran C1).

Tendangan *ushiro geri* termasuk tendangan yang cukup sulit dilakukan oleh karate-ka. Salah satu contohnya masih banyak karate-ka yang melakukan tendangan *ushiro geri* dalam pertandingan yang gagal atau hasil yang tidak baik. Karena tendangan *ushiro geri* tersebut mudah dibaca oleh lawan apabila tidak didukung dengan yang namanya kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*). Tetapi ada juga beberapa karate-ka yang menjadikan tendangan *ushiro geri* itu sebagai senjata yang ampuh untuk menjatuhkan lawan atau mendapatkan skor atau point dalam pertandingan. Karate-ka yang biasa melakukan tendangan *ushiro geri* dalam latihan maupun meaplikasikan kedalam pertandingan maka karate-ka tersebut akan memiliki hasil tendangan *ushiro geri* yang baik.

Hasil tendangan *ushiro geri* dapat dikatakan baik apabila memiliki kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*) yang baik. Pengertian kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 216) bahwa "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya".

Apabila seorang karate-ka hanya memiliki kecepatan (*speed*) saja tapi tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) maka sama saja hasilnya nol. Ketepatan (*accuracy*) sangat dibutuhkan dalam beladiri karate untuk menjatuhkan lawan atau mendapatkan skor. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Muh Sajoto (1995: 9) dalam blog perkumpulan atletik racepuspor jaya (2013). *Pengertian ketepatan*. [Online].

[Diakses 21 Mei 2013] bahwa “Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap satu sasaran, ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan”.

Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil tendangan yang baik maka harus memiliki kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*) yang baik. Karate-ka yang memiliki kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*) yang baik akan menyulitkan lawan untuk melakukan antisipasi seperti tangkisan atau hindaran. Memiliki tendangan yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan intensif.

Tendangan *ushiro geri* melibatkan banyak faktor komponen kondisi fisik yang mutlak diperlukan salah satunya adalah panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul.

Untuk mendapatkan hasil tendangan *ushiro geri* yang baik, maka panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul karate-ka harus baik. Karate-ka yang memiliki panjang tungkai akan mampu menjangkau sasaran atau target dengan cepat dan tepat dan karate-ka yang memiliki fleksibilitas sendi panggul yang luas maka akan memudahkan karateka untuk melakukan tendangan dengan cepat dan tepat terhadap sasaran atau target. Tetapi sejauh ini belum diketahui apakah panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul memiliki kontribusi yang signifikan dan apakah tidak signifikan.

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan atau tidak. Oleh karena itu penulis mengambil judul "**Kontribusi Panjang Tungkai dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan *Ushiro Geri* dalam Karate**".

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Banyak karate-ka yang melakukan tendangan *ushiro geri* yang hasilnya belum sempurna. Sehingga tendangannya tersebut mudah untuk ditangkis atau dihindari

oleh lawan. Hasil tendangan *ushiro geri* yang baik itu menghasilkan kecepatan (*speed*) dan ketepatan (*accuracy*) yang baik juga. Apabila karate-ka hanya memiliki kecepatan (*speed*) dan tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) maka ia memiliki tendangan *ushiro* yang tidak baik begitupun sebaliknya, apabila karate-ka memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik, tetapi kecepatan (*speed*) yang tidak baik maka hasil tendangannya tersebut pun tidak baik, atau sangat mudah ditangkis dan dihindari oleh sasaran atau target.

Untuk mendapatkan hasil tendangan *ushiro geri* yang baik, maka ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap hasil tendangan *ushiro geri*, yaitu panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul. Apabila karateka memiliki panjang tungkai yang besar maka akan mendapatkan hasil tendangan *ushiro geri* yang baik, begitupun apabila fleksibilitas sendi panggul karate-ka luas maka akan menghasilkan tendangan *ushiro geri* yang baik pula. Tetapi belum diketahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan atau tidak dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri*. Oleh karena itu penulis meidentifikasi masalah tersebut agar mengetahui apakah berkontribusi yang signifikan atau tidak dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri*.

Tendangan *ushiro geri* tidak mudah untuk dilakukan oleh karate-ka yang kurang terlatih, yang mana tendangan *ushiro geri* akan bisa diaplikasikan dengan baik oleh karate-ka yang sudah terlatih dengan intensif dan terprogram. Oleh karena itu penulis mengambil sampel kepada karate-ka yang sudah benar-benar terlatih dalam tendangan *ushiro geri* kepada atlet karate Pelatda Institut Karate-Do Nasional (INKANAS) Jawa Barat.

Berdasarkan hal tersebut, penulis meidentifikasi masalah penelitian ini agar, penulis dan pembaca mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan atau tidak dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi penelitian adalah apakah terdapat yang signifikan atau tidak signifikan dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri*. Dengan demikian yang menjadi pertanyaan penelitian adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi signifikan *panjang tungkai* terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate?
2. Apakah terdapat kontribusi signifikan *fleksibilitas sendi panggul* terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate?
3. Apakah terdapat kontribusi signifikan *panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul* secara bersama-sama terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang apakah terdapat kontribusi yang signifikan atau tidak signifikan dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam cabang olahraga karate. Adapun penulisan merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi *panjang tungkai* terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.
2. Untuk mengetahui kontribusi dari *fleksibilitas sendi panggul* terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.
3. Untuk mengetahui kontribusi dari *panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul* secara bersama terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yg diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan teoritis mengenai teknik-teknik dasar tendangan dalam beladiri karate terutama yang terkait dalam penelitian ini yaitu tendangan *ushiro geri*.

2. Secara praktis.

- a. Bagi pelatih beladiri karate.

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan bagi pelatih beladiri karate untuk menjadikan penelitian ini sebagai tolak ukur terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.

- b. Bagi atlet karate.

Sebagai bahan referensi dan informasi tambahan yang dapat memberikan motivasi bagi para atlet untuk meningkatkan kemampuan teknik yang memiliki terutama dalam hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Pada BAB I, berisi uraian tentang pendahuluan yang akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

2. Pada BAB II, berisi uraian tentang kajian pustaka yang akan dipaparkan mengenai: hakikat olahraga karate, terdapat didalamnya penjelasan teknik dalam olahraga beladiri karate yang mana teknik dasar, teknik jurus (*kata*), dan tarung (*kumite*). Selanjutnya komponen-komponen yang berperan dalam hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate, terdapat didalamnya penjelasan hakikat panjang tungkai dan hakikat fleksibilitas sendi panggul. Selanjutnya peran panjang tungkai terhadap hasil tendangan *ushiro geri*, peran fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan *ushiro geri* dalam karate, anggapan dasar, dan rumusan hipotesis.
3. Pada BAB III, berisi uraian tentang metode penelitian yang akan dipaparkan mengenai: metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, langkah-langkah penelitian, agenda penelitian, instrument penelitian, pelaksanaan penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data.
4. Pada BAB IV, berisi uraian tentang hasil pengolahan dan analisis data yang akan dipaparkan mengenai: deskripsi data hasil penelitian, selanjutnya hasil pengolahan, yang mana terdapat penjelasan konfersi Z-Skor dan T-Skor, normalitas data, koefisien korelasi, uji signifikansi koefisien korelasi, dan uji koefisien determinasi. Selanjutnya adalah pembahasan dan analisis temuan.
5. Pada BAB V, berisi uraian tentang kesimpulan dan saran.