

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate atau karate-do merupakan salah satu seni bela diri dari timur. Pada umumnya, karate lebih digambarkan dengan gerakan serangan dan tangkisan kaki dan tangan secara menyeluruh konsep yang diajarkan adalah berdasarkan kepada kafaahaman umum adalah serangan-serangan lurus dan mendatar. Variasi tangkisan juga berprinsip pada kaedah mudah yang apabila dipikirkan secara mudah, karate adalah suatu seni yang ringkas dan lebih berpadukan kepada konsep “tinju” teratur. Pandangan inilah yang menjadi faktor persepsi karate itu sendiri. (Sagitarius, 2010:1).

Karate terdiri dari berbagai macam aliran yang tentunya membuat perbedaan dalam teknik dan jurus atau kata dalam istilah karate. Di Indonesia juga terdapat 25 perguruan karate dengan aliran yang berbeda-beda pula, namun bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakan seragam sehingga mempermudah substansi pemahamannya jika kita mempelajari karate di belahan dunia manapun.

Karate merupakan cabang olahraga yang populer. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyak diadakannya kejuaraan-kejuaraan baik dalam tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Dalam kejuaraan karate, ada dua kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding (*kumite*) dan kategori rangkaian jurus (*kata*). Dalam olahraga karate terdapat empat teknik dasar yaitu pukulan, tendangan, dan hantaman (*strike*) dan tangkisan. Hal ini dijelaskan oleh Masatoshi Nakayama (1986:15) mengatakan bahwa “*tsuki (punching), uchi (striking), kerī (kicking), and uke (blocking) are the fundamental karate techniques*”.

Pada pertandingan karate kategori kumite, dari ketiga jenis serangan diatas yang telah disebutkan, yakni serangan pukulan (*tsuki*), serangan tendangan (*kerī*), serangan hantaman (*uchi*), dan tangkisan (*uke*), teknik serangan tendangan

merupakan teknik yang menghasilkan poin lebih besar ketimbang teknik lainnya. Untuk serangan pukulan mendapat poin *Yuko* (1 point), sedangkan untuk serangan tendangan bila arahnya ke perut, sisi, punggung, dan dada bernilai *Wazza-Ari* (2 point), dan bila arah serangan tendangannya ke kepala, muka, atau leher maka bernilai *Ippon* (3 point) (PB FORKI, 2012: 8).

Ada beberapa teknik tendangan yang lazim digunakan dalam pertandingan karate khususnya pada nomor *kumite*, diantaranya adalah *mae geri*, *mawashi geri*, *takato geri*, *ushiro mawashi geri*, dan *ushiro yoko geri*. Setiap tendangan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, sehingga keterampilan atlet sangat mempengaruhi keputusannya untuk memilih teknik tendangan mana yang akan ia gunakan. Salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan adalah teknik tendangan *mawashi geri*.

Mawashi geri adalah teknik tendangan yang relatif tidak terlalu sulit diperagakan sehingga tendangan ini sangat umum digunakan dalam pertandingan *kumite*. Selain itu *mawashi geri* juga merupakan tendangan yang sangat kuat bila digunakan ketika penempatan waktunya (*timing*) tepat.

Sedara rinci, latihan cara melakukan teknik tendangan *mawashi geri*, pertama dari posisi siap *kamai-te* (tangan di depan). Kedua angkat kaki setinggi pinggang, telapak dan jari kaki ditebuk mengarah ke target kepala lawan. Ketiga lecutkan kaki dengan diikuti perputaran pinggul dan kaki penopang harus menjaga keseimbangan badan. Keempat tarik kembali ke posisi awal dengan tangan tetap diatas untuk melindungi serangan balasan. Dan yang kelima kembali ke posisi *kamai-te* dengan tangan di depan siap untuk melancarkan pukulan ataupun tangkisan jika lawan balik menyerang (Sagitarius, 2010:63).

Tendangan *mawashi geri* merupakan teknik yang sangat penting yang diutamakan harus dikuasai oleh seorang atlet karate karena teknik tendangan ini bisa digunakan untuk menyerang lawan maupun untuk memotong serangan lawan. Selain itu *mawashi geri* juga kerap digunakan untuk mengejar perolehan poin bahkan membalikkan keadaan bila seorang atlet perolehan poinnya tertinggal.

Dalam pertandingan karate, seorang atlet atau yang disebut “karateka” dia akan melancarkan serangan baik berupa pukulan maupun tendangan. Setelah mengamati beberapa pertandingan yaitu pada Kejuaraan Karate SINDO TV Championship dan UPI Karate Open, penulis berasumsi bahwa teknik serangan tendangan mawashi geri merupakan teknik yang sering digunakan saat bertanding. Penulis mencatat serangan tendangan Mawashi geri memiliki prosentase cukup tinggi, yaitu 73%, disusul dengan teknik tendangan takato geri 22%, dan teknik tendangan lainnya sebesar 5%.

Akan tetapi, seorang atlet tidaklah cukup bila hanya memiliki teknik yang baik, tetapi harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik pula untuk menunjang tekniknya tersebut. Maka dari itu haruslah seorang atlet berlatih secara berkelanjutan agar memiliki teknik tendangan mawashi geri yang cepat sehingga bisa menghasilkan poin. Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk menunjang serangan tendangan teknik mawashi geri adalah kelincihan.

Memang serangan tendangan dapat menghasilkan poin yang lebih besar, serangan tendangan juga menghasilkan tenaga yang lebih besar. Akan tetapi teknik serangan tendangan memiliki kekurangan diantaranya sulit dilakukan, lambat, serta beresiko akan mudah ditangkis atau diserang balik (Ferry, 2013 : 5). Hal serupa juga dijelaskan oleh Nakayama (1986 : 136) mengatakan bahwa, *“When kicking, good balance is primary important because the body weight is supported by one only leg. This situation is aggravated at the instant the foot hits the target by the strong counter shock of the kick”*. Maksudnya, ketika menendang hal yang paling penting untuk diperhatikan adalah keseimbangan karena pada saat menendang berat tubuh hanya ditopang ooleh satu kaki dan sangat rentan untuk diserang balik.

Untuk mensiasati hal tersebut, seorang karateka harus cepat menarik kembali kakinya ke posisi semula agar tubuh seimbang dan siap untuk menambah serangan atau menghindari serangan bila ada serangan balik, bahkan untuk menghindari kemungkinan ditangkisnya kaki atau disapunya kaki tumpuan oleh lawan. Selanjutnya Masatoshi Nakayama (1986:136) mengungkapkan, *“Be sure to with draw your kicking foot quickly after completing the kick. This prevent the*

opponent from catching it or from sweeping your supporting leg as soon as the foot is withdrawn it must be ready for the next attack”.

Teknik tendangan *mawashi geri* memerlukan kelincahan kaki agar serangan tendangan mampu mengenai sasaran dengan cepat dan tepat serta cepat mengembalikan kaki ke posisi semula agar kaki penendang tidak ditangkap atau kaki tumpuan tidak disapu oleh lawan. Selain itu kecepatan penempatan kaki ke posisi semula memungkinkan atlet untuk menghindari dari serangan balik lawan maupun melakukan serangan lanjutan.

Menurut Harsono (1988:172) kelincahan adalah “kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan erat hubungannya dengan serangan tendangan teknik *mawashi geri* dimana keduanya saling berkesinambungan. Dengan melakukan bentuk-bentuk latihan mengenai kelincahan dengan melakukan beberapa kali pengulangan maka seorang atlet akan mampu melakukan teknik serangan tendangan *mawashi geri* yang baik dan bernilai poin.

Latihan kelincahan sendiri merupakan latihan yang membutuhkan kecepatan tinggi serta atlet dituntut untuk bisa merubah arah gerakannya dengan kecepatan tinggi pula. Latihan kelincahan hampir mencakup semua komponen yang dibutuhkan untuk melancarkan serangan sehingga dengan latihan kelincahan dapat meningkatkan kecepatan tendangan dan kembalinya kaki pada posisi awal sebelum karateka menendang.

Beberapa bentuk latihan kelincahan diantaranya;

1. *Zig zag run*
2. *Boomerang run*
3. *Amvelope run*
4. *Shuttle run*
5. *Ladder run*

Dari uraian diatas, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan serangan tendangan teknik *mawashi geri*.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pemaparan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan masalah secara umum yaitu:

“Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan serangan tendangan teknik *mawashi geri*.”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

“Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan serangan tendangan teknik *mawashi geri*.”

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna khususnya bagi pengembangan olahraga karate dan umumnya bagi pengembangan olah raga beladiri.

Secara teoritis penelitian ini juga menjadi sumbangan pemikiran untuk para pembina, pengurus olahraga karate pada umumnya, dan khususnya menjadi referensi untuk pelatih dan atlet guna meningkatkan serangan tendangan sehingga mampu memajukan prestasi karate.

Secara praktis, hasil penelitian ini bisa memberikan informasi pada pelatih dan atlet latihan seperti apakah yang dapat meningkatkan serangan tendangan.

E. Batasan Penelitian

Penulis mempertimbangkan perlunya batasan, yaitu ruang lingkup penelitian agar penelitian lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan
2. Variabel terikat yaitu peningkatan serangan tendangan *mawashi geri*.
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen

4. Masalah yang akan diteliti adalah seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan tendangan mawashi geri
5. Populasi penelitian adalah atlet UKM Karate UPI sebanyak 24 orang.
6. Sampel yang diambil menggunakan teknik penelitian populasi, dari jumlah atlet sebanyak 12 orang maka diambil sampel sebesar 50 %
7. Media yang digunakan sebagai alat ukur adalah stopwatch, target sasaran, dan peluit.
8. Lokasi penelitian bertempat di Sporthall UPI

F. Definisi Oprasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap penelitian, maka penulis perlu memberikan definisi atau penjelasan istilah-istilah, maka penulis mengemukakan definisi oprasional sebagai berikut :

1. Latihan menurut Harsono (1988:101) “merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”
2. Kumite adalah sebuah bentuk latihan dan pertandingan dimana orang saling berhadapan dalam suatu arena yang masing-masing saling mengadu teknik, fisik, dan mental dalam bentuk suatu perkelahian dengan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat. (Wahid, 2007:83)
3. Serangan adalah perbuatan menyerang/menyerbu (Kamus Besar Bahasa Indonesia)
4. Mawashi geri adalah teknik serangan kaki dengan memutarakan kaki pada porosnya yang dilanjutkan dengan gerakan meluruskan kaki
5. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah gerakan dengan cepat dan pada waktu yang tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran ketika sedang bergerak

G. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, struktur organisasi

dirinci sebagai berikut : BAB I memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, batasan penelitian, definisi oprasional, dan struktur organisasi skripsi. Selanjutnya pada BAB II menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti. Selain itu terdapat pula anggapan dasar dan hipotesis penelitian. Pada BAB III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel dan desain penelitian, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data. BAB IV membahas mengenai hasil peneltiandan pembahasan yang meliputipengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dan BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang berdasarkan kepada hasil analisis penelitian.