

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Karate merupakan salah satu seni beladiri yang dikembangkan di china pada tahun 1992. Menurut Oyama (1966, hlm. 01) “Karate adalah suatu teknik membela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata”. Selanjutnya Sagitarius (2010, hlm. 01) “Karate berasal dari dua hurup Kanji, yaitu *kara* yang berarti kosong dan *te* yang berarti tangan. Kedua hurup Kanji tersebut bila digabungkan menjadi *karate* yang berarti tangan kosong”. Lebih lanjut Wahid (2007, hlm. 5) mendefinisikan bahwa: “Karate merupakan sebuah metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan bertujuan sesuai nilai filsafat timur”.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan, karate adalah teknik beladiri yang menggunakan tangan kosong dalam mempertahankan diri. Sekarang ini olahraga karate di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang populer, hal ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan baik ditingkat lokal, nasional, maupun internasional.

Dalam olahraga karate ada tiga teknik utama, yaitu *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Karate di Indonesia terdiri dari berbagai aliran yang berbeda-beda teknik dan jurus atau kata namun pokok yang digunakannya seragam. Dalam pertandingan karate ada dua kategori yang dipertandingkan, yaitu *kumite* (pertarungan) dan *kata* (jurus). Menurut Sagitarius (2010, hlm. 29) :

*Kata* merupakan bentuk rangkaian yang terdiri dari serangan dan tangkisan. Kata dalam karate bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (*embusen*) sudah ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi sesuai keinginan kita.

*Kumite* adalah pertarungan *body contact* yang dimana peraturannya sudah ditetapkan oleh WKF (*World Karate Federation*). Pada kategori *kumite* pertandingan dilakukan selama tiga menit untuk kelas senior putra dan dua menit untuk kelas senior putri. Dalam pertandingan

*kumite* terbagi dalam tiga tingkatan poin/score yaitu *yuko* (satu), *wazari* (dua), dan *ippon* (tiga).

Untuk dapat berprestasi secara optimal seorang atlet karate dituntut untuk menguasai teknik dasar (*kihon*) dalam olahraga karate. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor yang penting dikuasai oleh seorang atlet karate agar dapat menguasai teknik *kumite* maupun teknik *kata*. *Kihon* sebagai pondasi/awal yang berarti sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik gerakan yang mungkin dilakukan baik dalam *kata* maupun dalam *kumite*.

Berdasarkan pengalaman peneliti dan pengamatan-pengamatan pada setiap pertandingan karate khususnya nomor *kumite* teknik-teknik yang sering dipakai atlet, selain teknik pukulan ternyata teknik tendangan juga banyak digunakan atlet terutama untuk mengejar poin karena teknik tendangan memiliki poin tertinggi yaitu *ippon* (tiga). Selain dapat menghasilkan poin yang besar, serangan tendangan menghasilkan kekuatan yang lebih besar dari serangan pukulan (Nakayama, 1966, hlm. 136). Namun teknik serangan tendangan memiliki beberapa kelemahan diantaranya sulit dilakukan, beresiko, akan mudah ditangkis atau diserang balik oleh lawan.

Teknik tendangan merupakan teknik yang dilakukan oleh tungkai yang terpusat pada kaki, menurut Notosoejitno (1997, hlm. 68) mengatakan “Serangan tendangan adalah suatu serangan yang langsung terarah pada lawan atau sasaran dengan menggunakan kaki yang dilakukan sesuai teknik dasar”. Teknik tendangan merupakan teknik yang istimewa dalam karate karena selain memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada serangan pukulan, teknik tendangan lebih banyak variasinya dibandingkan dengan teknik serangan pukulan. Seperti halnya dalam penelitian Susanto (2004) menyatakan dalam setiap pertandingan *kumite* para atlet rata-rata lebih sering melakukan serangan tendangan dengan presentase 69,23%. Hal tersebut menjadi gambaran bahwa teknik serangan tendangan merupakan teknik yang banyak digunakan oleh para atlet *kumite* dalam setiap pertandingannya.

Teknik serangan tendangan yang banyak digunakan atlet saat bertanding adalah *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri*, akan tetapi dalam pelaksanaannya banyak atlet yang menggunakan teknik tersebut belum dapat menyesuaikan dengan kemampuan fisik dan antropometrik sehingga *power* yang dihasilkan kurang maksimal.

Tungkai sebagai anggota gerak dalam tendangan dituntut secara eksplosif, sehingga dapat menyulitkan lawan dalam mengantisipasi serangan. *Power* adalah kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif. *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerakan yang utuh. Menurut Iman Imanudin (2014, hlm. 100) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* dibentuk oleh dua komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988) “dalam *power* ada *strength* terdapat pula kecepatan”. *Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dan secepat-cepatnya (Ismaryati, 2006, hlm.59). Sementara Sukadiyanto (2005, hlm. 117) berpendapat *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan sudah dilatih terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.

Seorang karateka dituntut untuk memiliki *power* tungkai yang tinggi untuk menunjang teknik yang digunakan terutama teknik tendangan. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal diperlukan daya ledak (*power*) dari sekelompok otot tungkai tersebut. Oleh karena itu peran *power* tungkai dalam teknik tendangan merupakan salah satu indikator dalam menghasilkan tendangan yang lebih kuat dan cepat sehingga memungkinkan untuk memperoleh poin. *Power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang karate-ka dalam melakukan pergerakan tungkai menggunakan tenaga semaksimal mungkin. Kekuatan tungkai pada cabang olahraga karate khususnya disaat melakukan gerakan tendangan akan mempengaruhi hasil yang dicapai, dalam hal ini adalah ketepatan sasaran.

Tendangan menggunakan tenaga dorong lurus serta menggunakan kekuatan tungkai dan pinggul. Tujuan pertandingan dari nomor *kumite* adalah memenangkan pertandingan dengan

melakukan serangan dan memperoleh angka/poin dari setiap serangan tersebut. *Power* sebagai salah satu indikator dalam pengambilan keputusan poin sangat berperan penting ketika seorang atlet melakukan serangan terhadap lawan. Pada kenyataannya beberapa atlet sering tidak mendapat poin dari serangan tendangan yang dilakukannya, hal ini disebabkan karena tendangan tersebut dapat ditangkap oleh lawan dan tidak tepat sasaran sehingga tendangan tersebut dianggap tidak menghasilkan poin.

Banyaknya atlet yang kurang memperhatikan kemampuan *power* terutama saat melakukan serangan tendangan pada saat bertanding sehingga serangan tersebut tidak menghasilkan poin. Kurang efektifnya *power* pada saat melakukan serangan tendangan membuat peneliti ingin mengkaji mengenai hubungan *power* tungkai terhadap hasil tendangan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate. Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk para atlet karate. Karena dalam pertandingan kumite menendang dengan kuat dan tepat sasaran agar lawan sulit mengantisipasi tendangan dan mendapat poin sangat diperlukan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah

1. Adakah hubungan antara *power* tungkai dengan hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate ?
2. Adakah hubungan *power* tungkai dengan hasil tendangan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dengan hasil tendangan *mawashi geri*
2. Untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dengan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate.

#### **D. Manfaat**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pelatih dan pembina olahraga karate mengenai hubungan *power* tungkai dengan hasil tendangan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate.

Secara praktis :

1. Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet karate, khususnya kualitas *power* tungkai untuk menghasilkan tendangan yang efektif.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih dan pembina olahraga dalam membina dan melatih atletnya
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI dalam hal upaya mengembangkan olahraga karate ke arah yang lebih maju.
4. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk terus mengembangkan olahraga karate.

#### **E. Struktur Organisasi**

Struktur organisasi skripsi ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dalam skripsi.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mengambil judul tentang hubungan *power* tungkai dengan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate. Rumusan masalah berisi tentang adakah hubungan antara *power* tungkai terhadap hasil tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga karate dan adakah hubungan antara *power* tungkai terhadap hasil tendangan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate. Tujuan penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan yaitu untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai terhadap hasil tendangan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri* pada cabang olahraga karate. Dan manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada para pelatih dan pembina olahraga karate mengenai hubungan *power* tungkai dengan hasil tendangan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri*. Hasil dari penelitian ini sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas atlet karate, khususnya kualitas *power* tungkai untuk menghasilkan tendangan yang efektif, serta dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih dan pembina olahraga dalam cabang olahraga karate. Hasil penelitian ini juga diharap dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk terus mengembangkan olahraga karate.

Bab II berisi tentang teori-teori yang bersangkutan dengan penelitian ini berupa kajian pustaka, yaitu hakikat olahraga karate, teknik karate, hakikat komponen fisik dalam olahraga karate, definisi *power*, *power* tungkai, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

Bab III berisi tentang metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan deskriptif kuantitatif korelasi. Desain penelitian yang digunakan yaitu paradigma penelitian yang terdiri dari X (*power* tungkai) dan Y (hasil tendangan *mawashi geri* hasil tendangan *ushiro mawashi-geri*). Populasi dan sampel yang digunakan adalah populasi 10 orang mahasiswa UKM Karate UPI yang telah mengikuti berbagai event pertandingan ditingkat nasional. Instrument penelitian yang digunakan yaitu berupa alat *digital vertical jump* yang digunakan untuk mengukur *power* yang dihasilkan dan *nuboya meter* yang digunakan untuk mengukur hasil tendangan. Prosedur penelitian dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut, yaitu dengan menetapkan populasi dan sampel, mengambil dan mengumpulkan data melalui tes dan pengukuran, pengolahan data dan menganalisis data, menetapkan kesimpulan.

Sari Yurika K, 2017

HUBUNGAN POWER TUNGKAI DENGAN TENDANGAN MAWASHI GERI DAN USHIRO MAWASHI-GERI PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab IV berisi temuan dan pembahasan dari hasil penelitian serta menjelaskan hasil dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti.

Bab V berisi hasil kesimpulan skripsi ini, bahwa terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan hasil tendangan *mawashi geri* dan *ushiro mawashi-geri*.