

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bidang yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, dan rohani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan rohani, olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang. Selain itu, olahraga juga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan-kejuaran yang di selenggarakan. Pada masa kini, olahraga telah dijadikan sebagian dari gaya hidup oleh sebagian orang. Orang-orang di seluruh dunia termasuk di Indonesia yang memahami manfaat olahraga, pada akhirnya mulai menggemari dan mencintai olahraga. Hal ini dapat dilihat dengan semakin banyaknya tempat-tempat kebugaran dan kegiatan-kegiatan yang bertemakan olahraga yang berkembang di dunia dan di Indonesia.

Olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga butuh proses dan latihan yang rutin dan terprogram dengan baik. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan perkembangan di bidang olahraga terutama di bidang olahraga di bidang pendidikan. Hal ini diungkapkan dalam UU RI No. 3 Th.2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Selain olahraga yang bersifat rekreasi, perkembangan olahraga prestasi di Indonesia juga terjadi sangat pesat. Terbukti dengan banyaknya cabang olahraga yang di Indonesia yang terus berkembang hingga saat ini.

Salah satu cabang olahraga yang cukup berkembang di Indonesia adalah olahraga beladiri. Di Indonesia ada berbagai macam olahraga beladiri yang berkembang dengan pesat, salah satunya beladiri karate. Karate merupakan olahraga beladiri yang dapat diikuti oleh seluruh kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Karate juga dapat disebut olahraga tangan kosong, sehingga dalam mempraktekkan tidak memerlukan peralatan khusus dan biaya yang mahal untuk mempelajari teknik gerakan karate.

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Olahraga ini sudah dikenal dan banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat termasuk di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa perguruan serta berbagai macam aliran karate yang berbeda dan berkembang di seluruh Indonesia, seiring perkembangan tersebut tentunya banyak kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan baik tingkat Daerah, Provinsi, Nasional, bahkan Internasional yang diadakan di Indonesia. Dari kejuaraan tersebut banyak menghasilkan atlet-atlet yang bagus bahkan beberapa tahun terakhir ini cabang olahraga karate menjadi salah satu cabang yang diharapkan bisa bersaing ditingkat Internasional, terbukti dengan diikutkannya beberapa atlet yang sudah lulus seleksi dan akan mengikuti kejuaraan internasional dan mengikuti pembinaan latihan untuk program jangka panjang.

Pemaparan tersebut merupakan salah satu dasar pemikiran dalam pembuatan skripsi ini. Berdasarkan pengalaman dilapangan saat melakukan observasi di tempat latihan, penulis melihat bahwa atlet karate saat latihan sering menggunakan tendangan *Mawashi Geri* karena point tertinggi dalam karate itu salah satunya termasuk tendangan *Mawashi Geri*. Tetapi selama penulis

melakukan observasi sebanyak tiga pertemuan, penulis melihat ada kekurangan saat melakukan tendangan *Mawashi Geri* yang termasuk salah satunya *Flexibility* kaki pada atlet sehingga penulis perlu melakukan penelitian terhadap kelentukan pada atlet yang di observasi tersebut. Pada saat penulis observasi penulis juga menyempatkan diri untuk mewawancarai pelatih yang memiliki tempat latihan tersebut dan pada saat wawancara pelatih mengatakan bahwa banyak anggotanya yang kelentukan tubuhnya kaku termasuk bagian kaki.

Berdasarkan pengambilan data awal dari 38 atlet putra karate Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidimpuan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan February 2021. Adapun data yang termasuk dalam sampel 20 atlet tersebut terdapat dalam lampiran.

Dalam hal ini penulis mengambil Variasi latihan yang terdapat dalam gerakan yoga. Gerakan yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernafas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran (Pujiastuti Sindhu,2006:18). Dalam gerakan yoga memang kita kenal dengan pernafasan dan rileksasi. Selain itu, dalam gerakan yoga terdapat juga meningkatkan kelentukan, kekuatan, meredakan ketegangan, serta memberikan energi baru pada tubuh kita (Pujiastuti sindhu 2006:19).

Pada kenyataanya, atlet pada saat melakukan tendangan *Mawashi Geri*, beberapa karateka mengalami kesulitan seperti tendangan yang kaku, tidak tepat sasaran, tendangan yang lemah dan tidak dapat mengulangi gerakan tendangan



yang benar dalam beberapa kali menendang. Apabila ini terus terjadi dan dibiarkan, maka akan dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam belajar karate.

Untuk lebih memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi. Selain itu, melakukan wawancara dan melakukan pengambilan data latihan kelentukan dapat dilihat dalam lampiran. Pada saat melakukan wawancara pelatih di Dojo Kodim 0212/TS Pelatih menyampaikan beberapa keluhan yang terjadi di Dojo tersebut salah satunya banyak anggotanya yang memiliki tubuh yang kaku terkhususnya pada kaki, maka dari itu penulis saat melakukan observasi lebih fokus pada tendangan *Mawashi Geri*. Kurang kelentukannya saat melakukan tendangan *Mawashi Geri*. Maka perlu di berikan latihan *Flexibility* dan *Strength* yang harapannya dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kelentukan tubuh terkhususnya pada saat melakukan tendangan *Mawashi Geri* sehingga dapat mempertinggi prestasi atlet karate terkhususnya di Dojo tempat peneliti observasi. Maka dari itu penulis berani mengangkat judul skripsi ini, “Kontribusi Latihan *Flexibility* Dan *Strength* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Putra Dojo Kodim 0212 TS Tahun 2021”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah perlu di identifikasikan lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan peneliti ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan:

1. Apakah latihan *Fleksibility* berkontribusi terhadap peningkatan hasil Tendangan *Mawashi Geri*?

2. Apakah latihan *Strength* berkontribusi terhadap hasil Tendangan *Mawashi Geri*?

3. Apakah latihan *Virabhadrasana* berkontribusi terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri*?

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada Kontribusi Latihan *Flexibility* dan *Strength* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidempuan Tahun 2021.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas ,maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *Flexibility* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota

Padangsidempuan Tahun 2021.

2. Apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *Strength* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidempuan Tahun 2021.

3. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Flexibility* dan *Strength* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidempuan Tahun 2021.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Flexibility* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidempuan Tahun 2021.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *Strength* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidempuan Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi secara bersama-sama latihan *Flexibility* dan *Strength* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidempuan Tahun 2021.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih karate dapat menjadi panduan bahwa setiap cabang olahraga memiliki spesialisasi latihan, oleh karena itu perlu penekanan secara spesifik dalam menyusun dan pelaksanaan program latihan.
2. Memberikan informasi ada tidaknya kontribusi bersama latihan *Flexibility* dan *Strength* terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet putra Dojo Kodim 0212 TS Kota Padangsidempuan Tahun 2021.
3. Mengungkap satu dari sekian banyak permasalahan yang ada dalam olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate.

4. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga karate khususnya dalam meningkatkan *Flexibility* dan *Strength* terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Geri* dalam cabang olahraga karate.
5. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam cabang olahraga karate dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY