

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate berasal dari kata '*Kara*' yang berarti 'kosong' dan '*Te*' yang berarti 'tangan' sehingga makna karate secara bahasa Jepang adalah 'tangan kosong'. Karate merupakan olahraga yang menggunakan organ tubuh sebagai alat bertarung atau bertahan dalam sebuah pertarungan atau kompetisi. Dengan demikian seluruh organ tubuh seorang *Karate-ka* harus kuat dan terampil dalam melakukan teknik karate. Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang menggunakan tangan kosong. Perkembangan olahraga karate saat ini cukup pesat dan membuka kesempatan terhadap anak-anak baik usia dini maupun dewasa yang ingin mengetahui dan mengembangkan bakatnya di olahraga karate ini. Untuk itu diperlukan faktor-faktor yang dapat mendukung mengembangkan bakat antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari diri anak itu sendiri seperti motivasi dari dalam sedangkan faktor eksternal dari lingkungan seperti dorongan orang tua dan teman serta lingkungan.

Dalam karate ada yang dinamakan *kumite* (pertarungan) merupakan pertarungan langsung yang mempraktikkan teknik dasar berupa pukulan, tendangan, bantingan dan tangkisan. Dalam kejuaraan karate nomor *kumite* (pertarungan) terdapat berbagai macam penilaian. Semakin banyak nilai yang diperoleh maka *karate-ka* akan memenangkan pertarungan atau (*kumite*). Untuk serangan pukulan mendapat poin *yuko* (satu poin), sedangkan untuk serangan

tendangan ke arah perut, sisi, punggung, dan dada bernilai *waza-ari* (dua poin), dan apabila arah tendangannya ke kepala, muka, atau leher maka bernilai *ippon* (tiga poin) (WorldKarateFederation,2017:1).

Nilai dapat diraih oleh atlet ketika teknik yang dilakukan sesuai kriteria dan tepat sasaran. Kriteria dari penilaian meliputi bentuk yang baik dan benar, sikap sportif, serangan yang cepat, dilakukan dengan sadar, waktu yang tepat, serta jarak dan sasaran yang tepat. Teknik tendangan merupakan teknik yang menghasilkan poin lebih besar dibandingkan dengan teknik lainnya.

Mawashi Geri adalah teknik tendangan yang tidak relatif sulit dilakukan sehingga tendangan ini sangat umum digunakan dalam pertandingan *kumite*. Serta *Mawashi Geri* merupakan tendangan yang berpeluang besar karena selain cepat, tendangan ini mampu membuat lawan kesulitan dalam menangkisnya ketika digunakan pada waktu (*timing*) yang tepat serta mendapat point lebih besar yaitu tiga point apabila berhasil serta benar melakukan tendangan ini pada saat pertandingan berlangsung. Teknik tendangan *Mawashi Geri* merupakan tehnik tendangan yang menggunakan punggung kaki dengan target mengarah ke dada, punggung dan kepala. Cara melakukan teknik tendangan *Mawashi Geri* pertama dari posisi siap *kamai-te* (tangan di depan). Kemudian kaki belakang menendang kesasaran menggunakan punggung kaki lalu kaki ditarik kembali ke belakang dan kembali dalam posisi *kamai-te*. Tendangan ini juga dapat dilakukan dengan kaki depan tergantung pada waktu serta kondisi lawan saat bertarung. *Mawashi Geri* merupakan teknik sangat penting yang harus dimiliki dan dikuasai oleh Atlet atau *Karate-ka* karena teknik

tendangan ini bisa digunakan untuk mendahului serangan lawan. Maka dari itu teknik tendangan *Mawashi Geri* ini sangat harus bisa dikuasai dengan baik oleh seorang atlet atau *karate-ka* bila ingin memenangkan suatu pertandingan.

Latihan *Drill* dan latihan target bergerak merupakan salah satu latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate. Dimana latihan *Drill* dapat sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. Dan latihan target bergerak dapat meningkatkan perkembangan kecepatan, power, dan ketepatan yaitu faktor-faktor yang penting bagi atlet. Dengan begitu ketrampilan ketepatan tendangan *Mawashi Geri* atlet akan meningkat. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *Drill* dan latihan target bergerak berpotensi baik dalam meningkatkan ketepatan tendangan *Mawashi Geri*.

Pada saat melakukan observasi, tehnik tendangan *Mawashi Geri* atlet pada dojo tersebut cukup bagus. Akan tetapi sewaktu atlet saling berpasangan untuk latihan *kumite* terjadi masalah. Dimana atlet saling bergantian menjadi penyerang dan target. Target tersebut berupa tangan yang satu menyuki kedepan dan tangan yang satunya lagi kebelakang melindungi punggung serta kedua telapak tangan diregangkan. Sewaktu atlet melakukan tendangan mengarah target masalah yang timbul adalah tendangan atlet banyak yang melenceng dari target. Pada tangan yang menyuki kedepan, targetnya ialah telapak tangan akan tetapi diantara tendangan atlet ada yang mengenai lengan. Dan pada tangan yang satunya lagi yang melindungi punggung, tendangan yang seharusnya mengenai telapak tangan melenceng mengenai punggung. Hal ini yang menjadi sorotan bagi penulis

Saat melakukan observasi data tes awal, sampel yang digunakan ialah 10 atlet berdasarkan tingkatan *kyu* 1 sampai *kyu* 4. Pelaksanaannya masing-masing atlet mendapat kesempatan 10x menendang kearah sasaran tendangan tes. Dimana sasaran tendangan tes yang terdiri dari point 1-5 dan diberikan penanda seperti semir sepatu yang diletakkan dipunggung petugas. Posisi sampel dan petugas sama seperti posisi *kumite*. Ketika petugas mundur selangkah secara otomatis atlet langsung menendang kearah sasaran target. Ketahuannya point yang diraih atlet dengan penanda semir sepatu tersebut. Apabila ketepatan tendangan keluar dari target sasaran maka point yang diperoleh 0. Semua sampel atau atlet mendapat perlakuan yang sama yaitu menendang 10x yang mengarah kearah sasaran tendangan tes.

Berdasarkan hasil observasi data tes awal yang dilakukan dapat dilihat bahwa tiga orang atlet memiliki ketepatan tendangan yang tergolong sedang, lima orang tergolong cukup baik serta dua orang atlet tergolong baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki* medan dikategorikan cukup baik. Dengan begitupun hasil data awal tersebut masih belum memuaskan. Maka dari itu atlet harus diberi program latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas ketepatan tendangan *Mawashi Geri*.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk mengkaji perbedaan pengaruh latihan *Drills* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki* Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah ditemukan dalam latar belakang

masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Drill* dan latihan target bergerak dapat meningkatkan ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan*.
2. Apakah ada pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan*.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki medan*.
4. Bagaimana perbedaan pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki medan*.
5. Bagaimana latihan *Drill* dan latihan target bergerak dapat mempengaruhi ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka untuk menghindari terjadinya penafsiran yang beragam perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian jelas. Untuk itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada (1) Variable bebas yaitu perbedaan pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak (2) Variabel terikat yaitu ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan* tahun 2021.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Drill* terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan*?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan*?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate *Dojo Waikiki Medan*.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan Target Bergerak Terhadap Ketepatan Tendangan *Mawashi Geri* Pada Atlet Karate *Dojo Waikiki Medan*.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki Medan*.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai perbedaan pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap hasil tendangan *Mawashi Geri* pada atlet karate *Dojo Waikiki* Medan.
- b. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri* pada atlet *Dojo Waikiki* Medan.
- c. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pembaca dan dapat dijadikan alternatif dalam menyusun program latihan dalam pencapaian prestasi atlet karate.

2. Secara Praktis

a. Manfaat bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan sebagai informasi yang dapat bermanfaat dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan.

b. Manfaat bagi atlet

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan suasana baru dalam berlatih serta sebagai masukan dan referensi dalam latihan untuk meningkatkan kualitas ketepatan tendangan *Mawashi Geri*.

- c. Penelitian ini diharapkan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan menambah pengalaman yang luar biasa dalam meneliti perbedaan pengaruh latihan *Drill* dan latihan target bergerak terhadap ketepatan tendangan *Mawashi Geri*.

