

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan kebudayaan masyarakat pada masa sekarang ini telah beralih ke arah teknologi industri yang semakin modern. Perubahan tersebut tentu membawa perubahan pada aktivitas manusia itu sendiri. Manusia yang dulunya melakukan aktivitas fisik walaupun hanya mencari makanan, sedangkan sekarang semua sudah didukung oleh tenaga mesin. Karena hal tersebut kualitas kondisi fisik manusia tersebut semakin rendah untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik berupa kegiatan olahraga yang menyenangkan.

Karate adalah salah satu olahraga beladiri yang bertujuan untuk menjaga bahkan meningkatkan kondisi fisik, selain itu karate menjadi salah satu olahraga yang dipertandingkan di tingkat nasional dan internasional. Karate dalam sejarahnya mulai berkembang dari Jepang hingga ke seluruh dunia. Perkembangan olahraga beladiri karate yang telah dikenal di banyak kalangan masyarakat menjadikan karate tidak hanya sekedar sebagai kegiatan olahraga beladiri tetapi sudah menjadi sebuah simbol dan status sosial pada beberapa kalangan masyarakat.

Karate membuat kondisi fisik menjadi lebih baik dan juga dapat meningkatkan prestasi dalam pertandingan kumite dan kata. Kata adalah jurus yang mempertandingkan kemampuan seseorang untuk mendemonstrasikan dalam penguasaan ilmu beladiri karate tradisional dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan. Sedangkan kumite mempertandingkan kemampuan seseorang dalam suatu pertarungan satu lawan

satu sesuai dengan peraturan yang berlaku baku yang telah disahkan oleh organisasi karate dunia (WKF) dan telah disepakati oleh semua organisasi karate dunia.

Karate masuk ke Indonesia dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang. Tahun 1963 beberapa Mahasiswa Indonesia memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta. Setelah kegiatan tersebut karate ternyata memperoleh banyak penggemar, yang implementasinya terlihat muncul dengan pendirian perguruan. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai aliran menyebabkan terjadinya ketidakcocokan diantara para tokoh tersebut, sehingga menimbulkan perpecahan di dalam tubuh PORKI. Namun akhirnya dengan adanya kesepakatan dari para tokoh-tokoh karate untuk kembali bersatu dalam upaya mengembangkan karate sehingga pada tahun 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI).

Terdapat banyak teknik dalam karate mulai dari *daichi* (kuda-kuda), *tsuki* (pukulan), *uke* (tangkisan), *geri* (tendangan), semua teknik tersebut diramu menjadi satu, baik dalam pertandingan *kata* maupun *kumite*. *Kata* menyatukan berbagai teknik kuda – kuda, tangkisan, pukulan dan juga tendangan menjadi sebuah penyatuan gerakan yang indah untuk dilihat baik untuk tunggal, ganda maupun kelompok. Sedangkan dalam *kumite* teknik-teknik karate tersebut

digunakan untuk menyerang lawan dan juga bertahan dari serangan lawan sehingga bisa memenangkan pertandingan dengan memperoleh nilai tertinggi.

Menyerang lawan dengan menggunakan tendangan (*geri*) untuk memanfaatkan jarak yang tidak terlalu rapat dan dalam jangkauan kaki. Jenis tendangan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang dihadapi. Berikut ini adalah macam-macam *geri* dalam Karate. (1) *mae-geri*: tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah ke depan. (2) *mawashi-geri*: tendangan dengan kaki bagian atas. (3) *yoko-geri-kekome*: tendangan dengan kaki bagian samping (di sodok). (4) *yoko-geri-keange*: tendangan dengan kaki bagian samping (di snap). (5) *usiro-geri*: tendangan ke belakang

Mawashi geri adalah salah satu bentuk tendangan dalam karate dimana tendangan ini dilakukan dengan posisi menyerang lawan dari arah samping. Tendangan dilakukan dengan mengangkat satu kaki lalu dengan cepat diarahkan ke sasaran baik itu kaki pinggang dan juga kepala. Setelah mengenai sasaran lalu dengan secepat – cepatnya kaki dilipat dan kembali ke posisi siap.

Dalam melakukan *mawashi geri* sangat didukung oleh kondisi fisik dan kemampuan teknik yang sempurna. Memanfaatkan segala situasi pada saat bertanding dengan berpikir dengan cepat dan tepat serta dapat mengontrol emosi menjadi pelajaran penting yang harus dipahami oleh setiap karateka. Pada nomor *kumite*, lamanya pertandingan untuk satu pertarungan yaitu tiga menit. Karateka yang dapat mengumpulkan point lebih banyak dari lawan dinyatakan sebagai pemenang. Jika dalam satu pertarungan terjadi angka yang sama maka diadakan babak tambahan untuk menentukan pemenang. Kondisi tersebut menuntut orang

untuk saling menyerang dan mengungguli lawan apalagi dengan saling memukul ataupun menendang sudah tentu akan membutuhkan kemampuan teknik yang didukung sepenuhnya oleh kemampuan fisik.

Kondisi fisik sangat penting dalam melakukan *mawashi geri*. Sesuai dengan pendapat Harsono (1988:153) bahwa, “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.” Hal tersebut menjelaskan bahwa kondisi fisik sangat mendukung kemampuan teknik dan taktik karate yaitu daya tahan anaerobik, kelincihan, *power* otot lengan dan tungkai, kelentukan dan kecepatan.

Kelentukan menjadi salah satu unsur kondisi fisik yang sangat menunjang kemampuan melakukan tendangan. Kelentukan mendukung kemampuan sendi-sendi yang mendukung pergerakan tungkai semakin luas sehingga dalam melakukan tendangan semakin ringan sehingga mudah mengarahkan dan menambah kecepatan tendangan itu sendiri.

Kelincihan adalah kemampuan merubah gerak secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Widiastuti (2011; 17) yang mengatakan bahwa kelincihan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama – sama dengan gerakan lainnya. Untuk teknik – teknik dalam karate tentu membutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kelincihan. Seorang pemain karate harus mampu bergerak cepat ke segala arah pada sasana pertandingan untuk bertahan, memulai serangan dan juga menghindari serangan lawan. Untuk melakukan hal tersebut dibutuhkan

kelincahan yang baik sehingga bisa menghindari serangan lawan dan juga bisa menyerang lawan dengan baik yang pada akhirnya bisa memenangkan pertandingan. Dalam melakukan gerakan tendangan juga diperlukan kelincahan dimana untuk mengambil posisi yang tepat dan cepat sehingga bisa memulai serangan yang tepat pula.

Pertandingan karate tingkat nasional dan internasional membuktikan bahwa karateka yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan menguasai teknik yang benardapat memenangkan pertandingan dengan angka mutlak. Hal ini menggambarkan bahwa penampilan (*performance*) atlet saat bertanding ditentukan kondisi fisik yang baik dan kemampuan teknik yang baik pula. Sehingga perlu pengkajian yang ilmiahantara kelentukandan kelicahan terhadap tendangan *mawashi geri*.

Perguruan Wadokai Dojo GOR Sidikalang telah lama berdiri dimana prestasi yang ditunjukkan masih dalam tingkat kabupaten. Banyak hal yang menjadi penyebab prestasi atlet tersebut tidak baik. Salah satunya adalah kemampuan teknik tendangan yang tidak cepat. Hal tersebut terjadi karena tidak dilatih dengan program latihan yang tepat dan tidak sesuai dengan kaidah prinsip-prinsip latihan. Pelu kiranya diperhatikan bagaimana hubungan dari kondisi fisik seperti kelentukan dan kelincahan mempengaruhi kecepatan tendangan *mawashi gery chudan*. Karena permasalahan tersebut peneliti berkeinginan untuk meneliti hubungan kelentukandan kelincahanterhadap tendangan *mawashi gerichudan* pada karateka Perguruan Wadokai *Dojo* GOR Sidikalang Tahun 2016.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan *mawashi geri* khususnya bagi karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016 sebagai berikut; 1) Bagaimanakah kondisi fisik dan psikologi karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016? 2) Bagaimana keterampilan teknik karate pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016? 3) Bagaimana kemampuan taktik bertarung pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016? 4) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *mawashi geri* pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016? 5) Apakah kelincihan mempengaruhi kemampuan teknik karate? 6) Faktor fisik apa yang berpengaruh terhadap *mawashi geri*? 7) Apakah kelincihan mempengaruhi tendangan karate? 8) Apakah *kelentukan* dapat mempengaruhi *mawashi geri* dalam karate? 9) Apakah kelincihan mempengaruhi tendangan *mawashi geri* dalam karate? 10) Apakah *kelentukan* dan kelincihan dapat mempengaruhi *mawashi geri* pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya permasalahan yang muncul pada tendangan *mawashi geri*, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang jika dibahas satu demi satu menunjukkan jumlah yang begitu besar. Untuk itu penelitian ini dibatasi pada variabel *kelentukan* dan *kelincihan* sebagai variabel bebas dan *mawashi geri* sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang permasalahan,identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut;

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukanterhadap*mawashi geripada* karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincihanterhadap *mawashi geripada* karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukandan kelincihanterhadap*mawashi geripada* karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kelentukanterhadap*mawashi geri* pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kelincihanterhadap*mawashi geri* pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang simultan dan signifikan antara kelentukandan kelincihanterhadap*mawashi geri* pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai sumbangan untuk penyelesaian masalah dalam peningkatan prestasi olahraga khususnya pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016.
2. Memberikan informasi tentang hubungan antara kelentukan dan kelincihan terhadap *mawashi geri* pada karateka Wadokai Dojo GOR Sidikalang Tahun 2016.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan untuk meningkatkan *mawashi geri*.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada cabang olahraga karate berdasarkan hasil penelitian.
5. Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah.
6. Sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang lebih lanjut dan menegaskan dalam penelitian berbentuk eksperimen.