

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik - teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda- kuda yang kokoh. Karate merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri atas dua kanji : pertama adalah Kara artinya kosong, dan kedua adalah Te yang artinya Tangan. Jika kata tersebut digabung artinya adalah Tangan Kosong. Maka dapat disimpulkan arti dari Karate-do yaitu suatu beladiri yang menggunakan tangan kosong sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri saja, namun juga membersihkan diri dari keinginan serta pikiran yang jahat atau kotor. Gerakan karate merupakan kombinasi gerakan fisik. Dalam olahraga beladiri karate ada teknik tendangan yaitu serangan fisik yang menggunakan kaki.

Mawashi artinya melingkar dan *geri* adalah tendangan, jadi *mawashi geri* yaitu tendangan yang melingkar dan samping. Dalam pertandingan karate, banyak atlet menggunakan tendangan *Mawashi Geri* dengan tujuan untuk mencetak ippon atau 3 poin. Tendangan ini digunakan karena efektivitasnya dalam menyerang sasaran yang penting seperti tubuh bagian tengah atau kepala lawan. Untuk berhasil mencetak poin, atlet harus menguasai teknik tersebut dengan kecepatan,

balance dan kekuatan yang tepat serta memilih momen yang strategis untuk mengeksekusinya.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara pada hari Rabu tanggal 05 Maret 2025 dengan senpai Mei Yulianingsih Kurniati, S.Pd, M.Pd di ekskul karete SMPN 1 Sitinjo dari hasil observasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih tendangan *Mawashi Geri* masih sangat monoton sehingga atlet yang berlatih cenderung merasa jenuh dan bosan akibat materi latihan yang diberikan tidak pernah dirubah, hal ini juga dikarenakan minimnya variasi bentuk latihan untuk melatih tendangan *Mawashi Geri*. Variasi latihan tendangan *Mawashi Geri* tersebut adalah: (1.) Latihan Menendang Rendah (individu), (2.) Latihan Menendang Sedang (individu), (3.) Latihan Menendang Tinggi (berpasangan), (4.) Latihan Split dan (5.) Latihan Plyometrik (meloncat bangku, meloncat gawang).

Berdasarkan fakta di lapangan informasi yang diterima dari pelatih Senpai Mei Yulianingsih Kurniati, S.Pd, M.Pd mengatakan walaupun latihan *Mawashi Geri* yang variasi latihan di atas memperoleh prestasi seperti juara 1 kejuaraan antar perguruan se Sumatra Utara, juara O2SN tingkat kabupaten dan masih banyak lagi, namun perlu adanya pengembangan variasi latihan tendangan *Mawashi Geri* untuk menambah program latihan agar dapat meningkatkan tendangan *Mawashi Geri* untuk tercapainya tujuan yang latihan yang maksimal.

Dari pernyataan pelatih di atas peneliti beranggapan di ekskul kareta SMPN 1 Sitinjo masih melakukan bentuk latihan yang lama sehingga peneliti tertarik

untuk mengembangkan hal baru dalam variasi latihan tendangan *Mawashi Geri* agar memudahkan pelatih untuk menerapkan program latihannya kepada atlet sehingga atlet yang berlatih tidak lagi merasa bosan dan jenuh.

Hasil data dan kenyataan yang dikemukakan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan *dynamic balance* (keseimbangan dalam bergerak) tendangan *Mawashi Geri*, Maka peneliti mengambil judul **“Pengembangan Variasi Latihan *Dynamic Balance* Dalam Meningkatkan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Ekstrakurikuler Karate SMPN 1 Sitinjo”**.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditulis maka peneliti membuat focus masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas, fokus masalah yaitu “Variasi Latihan *Dynamic Balance* Dalam Meningkatkan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Ekstrakurikuler Karate SMPN 1 Sitinjo”

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana kelayakan pengembangan Variasi Latihan *Dynamic Balance* Dalam Meningkatkan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Ekstrakurikuler Karate SMPN 1 Sitinjo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui kelayakan Variasi Latihan *Dynamic Balance* Dalam Meningkatkan Keterampilan *Mawashi Geri* Pada Ekstrakurikuler Karate SMPN 1 Sitinjo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang bermanfaat terutama bagi para peneliti, khususnya cabang olahraga karate supaya lebih diminati oleh para atlet.
2. Dengan penelitian ini dapat memberi masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan variasi latihan tendangan untuk peningkatan kemampuan tendangan *Mawashi Geri*

Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.