

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus bangsa. Manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Kata *karate* merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, terdiri atas dua kanji : pertama adalah *Kara* artinya kosong, dan kedua adalah *Te* yang artinya Tangan. Bila dua kanji atau Jepang tersebut digabung artinya adalah Tangan Kosong. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kevin Haley bahwa "*Karate is, literally the art of the empty hand, Kara meaning empty , and Te meaning Hand*". Jadi dapat disimpulkan definisi dari *Karate-do* merupakan 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. Tendangan *Mawashi Geri* adalah satu teknik yang paling penting dan sangat banyak digunakan oleh para atlet karate pada kumite yang menghasilkan skor tinggi dalam setiap pertandingan. Abdul Wahid mengatakan *Mawashi Geri* (tendangan melingkar). Supaya tendangan ini ampuh, pinggul harus diputar dengan kuat, cepat dan mulus. Terhadap sasaran yang berada di depan atau agak disamping, tendanglah dengan kaki depan atau

belakang. Lontarkan kaki yang menendang dalam jalur yang melengkung seperti busur dari luar kedalam. Manfaatkan tenaga dari lentingan lutut. Jalur dari kaki harus hampir sejajar dengan lantai ujung telapak kaki atau punggung kaki digunakan untuk membentur muka, leher, dada, dan sisi badan lawan.

Program latihan yang cocok untuk karate-ka pemula haruslah menyenangkan dan bervariasi agar para karateka pemula tidak merasa bosan dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih. Teknik tendangan merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh karate-ka, karena tendangan merupakan salah satu teknik dengan perolehan poin tertinggi dalam pertandingan dan merupakan serangan yang susah dielakan atau ditangkis oleh lawan serta memiliki sasaran yang lebih mudah untuk didapat. Satu tendangan dapat memperoleh 2 atau 3 Point tergantung sasaran yang ditentukan oleh karate-ka itu sendiri.

Oleh karena itu para karate-ka pemula harus menguasai teknik tendangan ini guna semakin efektifnya serangan yang dikeluarkan dalam pencapaian kemenangan. Berdasarkan pada hasil pengamatan peneliti di lapangan terhadap para karate-ka pemula, masih banyak para karate-ka pemula yang terlihat kurang bersemangat dalam melakukan latihan khususnya pada teknik tendangan. Hal ini terlihat dari menurunnya minat atlet untuk latihan sehingga seiring berjalannya waktu banyak karate-ka pemula berhenti berlatih. Para pelatih dalam memberikan program latihan kurang variatif dan bersifat universal, sehingga para karate-ka pemula merasa kesulitan untuk menguasai teknik tendangan. Oleh karena itu perlu adanya model yang bervariasi untuk latihan tendangan ini. Model pengembangan

yang digunakan adalah model Sugiyono model ini tersusun secara sistematis tahap demi tahap.

Mawashi Geri adalah salah satu teknik dasar dalam karate yang memiliki peran penting dalam pertandingan. Teknik ini dilakukan dengan menendang kaki ke arah lawan dengan gerakan melingkar. *Mawashi Geri* merupakan teknik yang cukup sulit untuk dikuasai, terutama oleh atlet usia kadet junior.

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh saya sebagai peneliti, diperoleh hasil bahwa teknik *Mawashi Geri* pada atlet usia kadet junior di Kota Medan masih belum optimal. Hal ini terlihat dari masih rendahnya teknik, kekuatan, dan ketepatan *Mawashi Geri* pada atlet. Ada beberapa faktor yang dapat menghambat penguasaan *Mawashi Geri* oleh atlet usia kadet junior, yaitu:

1. Kekuatan otot tungkai yang belum optimal
2. Koordinasi gerak yang belum sempurna
3. Kecepatan gerak yang belum terlatih
4. Teknik yang belum benar

Oleh karena itu, diperlukan model latihan *Mawashi Geri* yang tepat untuk meningkatkan penguasaan teknik tersebut pada atlet usia kadet junior.

Peneliti melakukan observasi bagaimana atlet melaksanakan latihan, melakukan wawancara terstruktur terhadap pelatih apa saja menu latihan atlet serta biografi pelatih dan analisis kebutuhan atlet tentang masalah apa yang terjadi pada teknik *Mawashi Geri*. Analisis kebutuhan dilakukan terhadap 10 orang atlet kadet yakni Usia atlet yang diikutsertakan dalam penelitian ini adalah usia kadet junior, yaitu 12-15 tahun. Usia ini dipilih karena atlet pada usia tersebut masih

memiliki potensi untuk berkembang maka diperoleh bahwa 90% pada pertandingan karate teknik *Mawashi Geri* dibutuhkan, 90% atlet kadet mempunyai kemampuan melakukan teknik *Mawashi Geri* yang buruk, 100% teknik *Mawashi Geri* adalah teknik penting yang perlu dikuasai untuk mengalahkan musuh serta menciptakan point, 90% atlet menyatakan bahwa pernah mengikuti latihan teknik *Mawashi Geri* didalam olahraga karate, 100% menyatakan latihan *Mawashi Geri* yang dilakukan atlet membosankan, 90% atlet menyatakan menguasai teknik *Mawashi Geri* yang beragam, 60% menyatakan bahwa sanya pernah berlatih dengan model baru, 100% menyatakan latihan *Mawashi Geri* dengan menggunakan model baru adalah hal yang menyenangkan untuk atlet kadet dan junior. Dari seluruh hasil presentase setiap jawaban pertanyaan terhadap atlet kadet maka dapat disimpulkan bahwa atlet kadet junior *Dojo* Inkai kota Medan menginginkan variasi model latihan yang baru melatih teknik *Mawashi Geri* agar memberikan inovasi terhadap pelatih dan menjadikan atlet kadet dan junior *Dojo* Inkai kota Medan lebih bersemangat dalam berlatih.

Dalam penelitian ini peneliti akan terfokus pada satu bentuk teknik dasar Tendangan yaitu tendangan *Mawashi Geri* yang mana didalamnya terdapat teknik yang sangat mendasar untuk memperoleh keterampilan tendangan yang baik yaitu Kuda-kuda, angkatan kaki, keseimbangan, dan pelaksanaan tendangan itu sendiri. Model latihan yang akan dikembangkan secara tersusun dan sistematis berupa bentuk dan aturan dalam latihan yang akan diberikan. Pada model latihan dijelaskan bentuk-bentuk latihan tendangan menggunakan media latihan yang cocok untuk karate-ka pemula sehingga teknik tendangan yang dilatih akan

maksimal dan dapat memotivasi karate-ka pemula akan mempunyai minat untuk berlatih tendangan agar dapat berprestasi serta menciptakan bibit karateka yang terbaik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Latihan *Mawashi Geri* pada Atlet Karate usia Kadet dan Junior”

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, maka Fokus penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan *Mawashi Geri* yang efektif untuk meningkatkan teknik, kekuatan, dan ketepatan *Mawashi Geri* pada atlet usia kadet junior 12-15 tahun di Kota Medan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dan fokus penelitian maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah model latihan *Mawashi Geri* yang efektif untuk meningkatkan teknik, kekuatan, dan ketepatan *Mawashi Geri* pada atlet usia junior 12-15 tahun kadet di Kota Medan?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Mengembangkan model latihan *Mawashi Geri* yang efektif untuk meningkatkan teknik, kekuatan, dan ketepatan *Mawashi Geri* pada atlet usia 12-15 tahun kadet junior di Kota Medan, Menguji kelayakan model latihan *Mawashi Geri* terhadap peningkatan teknik, kekuatan, dan ketepatan *Mawashi Geri* pada atlet

1.5 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai maka diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti :Sebagai masukan, gambaran ataupun refrensi kepada peneliti selanjutnya secara luas dan mendalam tentang ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan.
2. Bagi Atlet : Sebagai inovasi model latihan praktis dan efektif, Memperkaya gerakan latihan *Mawashi Geri*, Memperkecil kejenuhan dan meningkatkan semangat atlet, Semoga dapat meningkatkan tendangan *Mawashi Geri*.
3. Bagi Pelatih: Memberikan inovasi terbaru terhadap pelatih karate, Menjadikan atlet lebih aktif dalam proses latihan, Meningkatkan tentang pengetahuan tentang apa dan bagaimana cara mengembangkan model latihan *Mawashi Geri*.