

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Karate merupakan seni beladiri yang berasal dari Jepang, dan memiliki banyak aliran yang dibawa oleh masing-masing tokohnya seperti Kenwa Mabuni menamakan alirannya Shitoryu, Choyun Miyagi menamakan alirannya Gojuryu, Gichin Funakoshi menamakan alirannya Shotokan dan Ohtsuka Hironori menamakan alirannya Wadoryu (Syahputra, 2015). Karate berasal dari dua huruf kanji, yaitu kara berarti kosong sedangkan te berarti tangan. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong, "Seni beladiri ini pertama kali disebut "tote" yang berarti seperti "tangan Cina" kemudian Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: tangan Cina) dalam kanji Jepang menjadi "karate" (tangan kosong)" (Ferry Fendrian, 2013). Sehingga, Karate dapat diartikan sebagai sebuah taktik yang memungkinkan seseorang dapat membela diri dengan tangan kosong tanpa menggunakan senjata.

Pada tahun 1972 wadah organisasi karate di Indonesia terbentuk dengan nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). FORKI terhimpun dari 25 perguruan dengan 8 aliran. Satu diantara 25 perguruan tersebut ialah Lembaga Karate-Do Indonesia (Lemkari) (Danardono, 2015).

Sebagai cabang olahraga prestasi karate memiliki dua kategori pertandingan yaitu kumite dan kata. Kumite merupakan bagian pertandingan karate yang mengajarkan seorang karateka untuk berhadapan satu lawan satu mempraktekan teknik menyerang, bertahan dan, menyerang balik dengan sungguh-sungguh tetapi dengan tingkat keamanan yang tinggi. Kata merupakan pertandingan yang menampilkan jurus atau seni yang terdiri dari gerakan-gerakan teknik karate yang dirangkai dan tetap memiliki keindahan, Kata dalam olahraga karate tidak melatih fisik dan aerobik saja, tapi juga mengandung latihan tentang prinsip bertarung yang sangat baik.

Karate merupakan satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Karate di Indonesia mempunyai banyak penggemar, dapat dibuktikan dengan munculnya berbagai macam organisasi Karate dari berbagai aliran yang diikuti oleh pendirinya masing-masing. Perkembangan Karate saat ini dapat dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan, mulai dari SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi serta dari tingkat Daerah, Nasional hingga Internasional seperti KOSN, POPROV, POMPROV, POPNAS, POMNAS, PORDA, PON, SEA Games, ASIAN Games, OLIMPIADE dan lain sebagainya.

Dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu teknik dasar (kihon), jurus (kata), dan pertarungan (kumite), sebagaimana yang dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007: 9) mengatakan “Teknik yang terdapat di beladiri Karate ada tiga, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan)”.

Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor pertandingan dalam olahraga Karate adalah nomor kata dan nomor kumite

Kihon (teknik dasar) adalah rangkaian gerak dasar yang wajib dipelajari sebelum lanjut mempelajari kata dan kumite. Kihon (teknik dasar) merupakan fondasi dari teknik Karate, maka dari itu sebelum mempelajari kata dan kumite Karateka harus terlebih dahulu menguasai kihon (teknik dasar) dengan baik. Karate terdapat dua jenis komponen gerak yang di pertandingan yaitu kata dan kumite. Kata adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti. Kumite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik dasar yang dikombinasikan dengan taktik.

Teknik dasar Karate terdiri dari kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*zuki*), tangkisan (*uke*), tendangan (*geri*). Tendangan merupakan salah satu teknik menyerang maupun bertahan yang digunakan dalam pertandingan. Tendangan pada pertandingan nomor kumite dapat digunakan untuk memancing, mengecoh, dan dapat pula digunakan untuk mendapatkan poin tinggi. Prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga Karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Filosofi karate itu mengajarkan kedisiplinan, tanggung jawab, ketekunan dan banyak hal lainnya. Sikap-sikap tersebut yang berusaha ditanamkan melalui pelatihan karate, apalagi dengan adanya fenomena generasi millennial saat ini

diperlukan perhatian lebih karena mereka memerlukan perlakuan khusus agar tidak terjerumus terhadap doktrin-doktrin yang tidak perlu.

Dengan karate siswa diharapkan mempunyai jiwa dan karakter yang lebih baik, karena dari karate siswa dapat belajar bagaimana cara berbudaya, bagaimana cara menghargai sesama, bagaimana cara menghargai pelatih dan guru, dan bagaimana cara menghargai senior. Tidak hanya itu, dari karate siswa juga bisa belajar bagaimana mengendalikan diri, bukan hanya kepada diri sendiri tetapi bagaimana cara mengendalikan diri untuk menghadapi massa. Itulah perlunya belajar karate karena dari pengendalian diri itu lahirlah integritas, seorang karateka biasanya memiliki integritas baik, dedikasi baik, dan diharapkan memiliki prestasi yang baik juga.

Melalui olah raga bela diri ini kita dilatih untuk membela diri dengan menundukan orang lain. Tentunya kemampuan ini harus terkontrol, apabila siswa memiliki kemampuan karate tinggi tentunya memiliki juga kemampuan untuk melumpuhkan orang dengan tangan kosong. Kondisi inilah jika tidak dibekali dengan sikap yang baik akan sangat berbahaya sekali karena cenderung akan menjadi preman. Melalui karate akan terbentuk karakter, kepercayaan diri, kepercayaan fisik, dan tentunya akan membawa kearah yang positif serta menghasilkan generasi-generasi tangguh yang memiliki pribadi baik dan loyal terhadap pekerjaannya.

Berlatih karate memang membosankan karena fokus latihan hanya menangkis, pukul, dan tendang cuma itu saja, kalau ini tidak didasari karena hobi atau keinginan yang kuat untuk menjadi seorang karateka tentunya latihan yang

mereka ikut hanya untuk meramaikan saja selanjutnya ya tinggal beberapa orang saja.

Padahal rutin berlatih karate juga tidak membuat rugi fisik dan mental. Setelah sekian tahun berlatih karate tidak merasa ada keluhan dalam tubuhnya, semua sehat, terlihat masih segar dan tidak ada keluhan penyakit. Karate bukan sekedar ilmu bela diri yang dengan mudah kita pelajari, banyak hal dapat kita raih dengan belajar karate, kekuatan mental dan fisik adalah bonus dari keteguhan kita berlatih sedangkan perilaku yang baik dan selalu menghormati orang lain adalah tujuan utama dalam berlatih karate.

Melihat banyaknya siswa ekstrakurikuler yang dominan melakukan gerakan *mawashi geri*, dikarenakan gerakan ini mudah dilakukan oleh siswa dan dalam pertandingan keterampilan *mawashi geri* mendapatkan point yang tinggi. Maka dari itu peneliti mengambil salah satu teknik *mawashi geri* sebagai bahan penelitian untuk di teliti. Untuk melakukan keterampilan *mawashi geri* banyak faktor pendukung agar menghasilkan gerakan yang maksimal.,

Kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga, Sukadiyanto (2010: 90) mengungkapkan unsur biomotor kondisi fisik dalam olahraga yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) daya ledak (power), (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan (9) ketepatan dan (10) reaksi. Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak berbeda-beda. Hal ini akan berkaitan dengan metode dan

bentuk-bentuk latihan yang akan dilaksanakan sehingga bentuk latihan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Diantara berbagai faktor pendukung diatas, peneliti mengambil dua faktor yang akan digunakan dalam penelitian ini. Yaitu kecepatan dan kelentukan togok. Peneliti mengambil kecepatan dan kelentukan togok karena faktor tersebut sangat berpengaruh dan berperan penting terhadap keberhasilan keterampilan *mawashi geri*. Yang dimaksud dengan keberhasilan adalah siswa dapat melakukan keterampilan *mawashi geri* dengan cepat dan ter arah tepat pada sasaran.

Pengertian kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses diberbagai olahraga. Garis lurus berlari dapat dibagi 3 tahap : akselerasi, pencapaian kecepatan maksimal, dan pemeliharaan kecepatan maksimal. Kecepatan adalah aspek penting dalam berolahraga modern, selama bermain dalam olahraga terus berhadapan dengan situasi dimana mereka harus mengantisipasi, beraksi, dan merespon dengan cepat. Ini sering disebut sebagai “*game action speed*” (Johansyah, 2018)

Kelenturan sangat diperlukan pada saat melakukan tendangan dalam Karate agar dapat menghasilkan tendangan yang cepat dan bisa mengenai sasaran yang tinggi sekalipun. Sendi pada tungkai seperti sendi pinggul dan lutut harus dapat memaksimalkan ruang gerak sendinya untuk mencari celah kosong ke arah target. Pemain juga harus bergerak cepat menghindari serangan lawan sehingga

dibutuhkan kelentukan dari sendi pergelangan kaki untuk bergerak menghindar. Dengan ruang gerak sendi yang tinggi maka tendangan akan semakin ringan dan kaki akan lebih mudah untuk digerakan. Sedangkan kelentukan yang tidak baik akan mengakibatkan tendangan menjadi lambat dan hasil dari tendangan tersebut tidak bisa sempurna. Karena pentingnya kelentukan bagi Karateka maka perlu dilatih untuk meningkatkan kemampuan tendangan khususnya *Mawashi Geri*.

Untuk mendapatkan hasil tendangan *Mawashi Geri* yang baik, maka kecepatan dan kelentukan togok Karate-ka harus baik. Karate-ka yang memiliki kecepatan akan mampu menjangkau sasaran atau target dengan cepat dan tepat dan Karate-ka yang memiliki kelentukan togok yang luas maka akan memudahkan Karateka untuk melakukan tendangan dengan cepat dan tepat terhadap sasaran atau target. Tetapi sejauh ini belum diketahui apakah kecepatan dan kelentukan togok memiliki kontribusi yang signifikan dan apakah tidak signifikan.

Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan atau tidak. Oleh karena itu penulis mengambil judul "hubungan kecepatan dan kelentukan togok dengan keterampilan *Mawashi Geri*".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perkembangan Karate
2. Perkembangan kejuaraan – kejuaraan di Indonesia
3. Filosofi Karate
4. Teknik – teknik Karate
5. Terdapat beberapa faktor pendukung yang harus dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler karate salah satunya kecepatan dan kelentukan togok.
6. Terdapat faktor kecepatan dibutuhkan dalam melakukan keterampilan *Mawashi Geri*.
7. Terdapat faktor kelentukan togok yang baik dapat mempengaruhi keterampilan *Mawashi Geri*.
8. Terdapat hubungan antara kecepatan dan kelentukan togok dalam melakukan keterampilan *Mawashi Geri*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas maka perlu pembatasan masalah dalam penelitian ini untuk menghindari terlampau luasnya ruang lingkup permasalahan yaitu penelitian ini pada hubungan kecepatan dan kelentukan togok dengan keterampilan *Mawashi Geri* pada siswa ekstrakuliker SMA Negeri 1 Cibinong.



#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *Mawashi Geri*.
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok dengan keterampilan *Mawashi Geri*.
3. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan keterampilan *Mawashi Geri*.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

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

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam usaha pembinaan prestasi atlet Karate.
2. Sebagai bahan masukan agar diterapkan latihan khusus dalam keterampilan Karate.
3. Hasil penelitian ini sekiranya dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam penyusunan program latihan pembinaan prestasi khususnya pada atlet ekstrakurikuler.
4. Untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya olahraga Karate.
5. Penelitian ini dijadikan sebagai bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.