

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

*Karate* merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang di Indonesia saat ini, hal ini memiliki peran yang besar dalam peningkatan mutu olahraga. Hal ini dibuktikan dengan diperolehnya prestasi *karate* Indonesia di dalam kejuaraan di tingkat internasional yang tidak mengecewakan, bahkan menjadi dorongan untuk dikembangkan dan ditingkatkannya olahraga ini dimasa yang akan datang.

Negara maju terus menciptakan penemuan ilmiahnya dalam bidang olahraga yang juga biasa dirasakan oleh semua pihak. Indonesia juga terus berusaha untuk memperbaiki dunia olahraganya, dari mulai sarana dan prasarana, teknik sampai peningkatan kondisi fisik dari pada atletnya. Inii perlu dilakukan untuk mendapatkan hasil yang optimal berupa prestasi yang membanggakan.

Olahraga karate semakin berkembang dan semakin meningkatkan prestasinya dengan hasil-hasil kejuaraan internasional yang diikuti. Dalam kejuaraan, sebuah kemenangan adalah suatu hal yang menjadi tujuan hingga menjadikan para atlet, pelatih, juga official berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang baik pula.

Latihan karate tidak hanya melatih fisik saja tetapi latihan mental dan tehnik yang akan diajarkan kepada atlet karate agar memiliki modal yang baik. Untuk meningkatkan latihan fisik, maka unsur-unsur latihan perlu diberikan kepada karateka. Adapun unsur-unsur latihan ini antara lain kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*fleksibility*), koordinasi (*coordination*) keseimbangan (*balance*), akurasi (*accuration*) dan reaksi (*reaction*). Dengan alokasi kecepatan unsur-unsur tersebut latihan yang intensif dan terprogram secara baik, maka tidak mungkin prestasi karateka dapat ditingkatkan.

Dilihat dari jangkauan, menyerang dengan tendangan lebih efektif dibandingkan menyerang dengan pukulan. Adapun tendangan pada karate banyak sekali jenisnya seperti tendangan lurus ke depan perut menggunakan bola kaki yang berada di ujung telapak kaki (*maegeri*), tendangan melingkar kearah perut, punggung dan kepala menggunakan punggung kaki (*mawashi geri*), tendangan menampar dengan telapak kaki (*ushiro geri*), tendangan lurus ke perut menggunakan kaki bagian luar (*yoko geri*), dan tendangan memutar menggunakan telapak kaki (*ushiro mawashi geri*).

Dari sekian banyak jenis tendangan berbeda poinnya masing-masing tergantung pada sasaran yang dituju, seperti apabila menuju sasaran ke arah perut, punggung dan leher mendapatkan poin 2, dan apabila tendangan menuju sasaran ke arah bagian kepala maka poinnya 3. Untuk menentukan pemenang dalam pertandingan, harus mengungguli poin lebih banyak dari

lawannya dengan waktu yang sudah diatur oleh *World Karate Federation (WKF)*. Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* ini sangat jarang sekali digunakan oleh para *Karateka* di setiap kejuaraan, karena tendangan ini sangat sulit mengaplikasikan di setiap pertandingan, tetapi jika seorang atlet karate sudah mampu menguasai dan mampu menggunakan tehnik *ushiro mawashi geri* ini sangat efektif untuk bertahan dengan cepat dibandingkan dengan pukulan yang hanya bisa mendapatkan 1 poin setiap pukulan yang masuk, sedangkan tendangan yang sasaran mengarah ke kepala mendapatkan 3 poin di setiap tendangan. Selama ini telah banyak mengikuti pertandingan karate ditingkat wilayah maupun nasional, namun program pembinaan prestasi karate kurang memuaskan dalam proses latihan maupun panduan dalam melakukan *Ushiro Mawashi Geri* ini sehingga peneliti ingin mengembangkan bentuk-bentuk latihan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* ini dari Cabang Olahraga *Karate*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut diatas, terdapat beberapa yang dapat dirumuskan, maka dilakukan pencarian masalah yang akan menjadi penelitian ini, adapun rumusan masalah yang dapat dituangkan dalam sejumlah pertanyaan dalam rumusan ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?
4. Apakah kedua variabel bebas tersebut memiliki hubungan yang positif atau tidak terdapat variabel terikat ?
5. Seberapa besar hubungan antara kekuatan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?
6. Berapa persen (%) dari keberhasilan antara kekuatan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, bahwa permasalahan yang ada pada cabang olahraga *karate* sangat kompleks sehingga perlu dibatasi dan untuk menghindari pembahasan yang lebih luas, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti,

permasalahan pada penelitian ini dibatasi dalam ruang lingkup kualitas fisik pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* yang terdiri dari kekuatan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri*.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang dapat di kaji dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada *karateka* putra *Fighter Antika Club* ?

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

Pengetahuan yang didapat dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam pengembangan kualitas materi pelatihan dicabang olahraga beladiri *karate*.

Bagi para pelatih cabang olahraga beladiri karate, penelitian ini merupakan bahan informasi dalam meningkatkan kinerja untuk

mengembangkan diri. Dan hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan kajian para ilmuan dan para pelatih dalam menyusun dan mengembangkan program latihan cabang olahraga *karate*, khususnya kemampuan antara kekuatan dan keseimbangan dengan kecepatan tendangan *ushiro mawashi geri*.