

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Yang disebut Karate (*kara* = kosong, *udara/te* = tangan, jadi artinya = tangan kosong) ialah, berasal dari india dan kemudian berkembang di tiongkok dan di kota ryuukyuu (sekarang okinawa). Akan tetapi unsur-unsur karate tersebut tidak hanya terdapat di kota ryuukyuu tersebut saja, akan tetapi menyebar di negara-negara di asia tenggara, misalnya : thailand, philipina dan lain-lain”.¹

Karate tidak hanya melatih fisik semata, melainkan latihan teknik gerakan yang benar agar tidak terjadi cedera, mental perlu di bangun agar menjadi atlet yang tangguh dan memiliki moral yang baik. Untuk meningkatkan latihan fisik maka perlukan latihan fisik. Komponen fisik yang diperlukan cabang olahraga bela diri adalah “Kelentukan (*Fleksibility*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Ketepatan (*Accurancy*) Koordinasi (*Coordination*), Kecepatan (*Speed*), Reaksi (*Reaction*), Kekuatan (*strenght*), Daya Tahan (*Endurance*) dan Keseimbangan (*Balance*)”.²

Kelentukan dapat mempengaruhi 3 fisik utama yaitu daya tahan, kekuatan dan kecepatan yang dimana semua membutuhkan kelentukan sebagai penyempurna fisik utama. Keseimbangan di butuhkan untuk dapat melakukan gerakan tendangan dengan sempurna karena hanya bertumpu

¹ Eddy Chandra, *Belajar karate* (Jakarta : cetakan pertama, 1981), h.11.

² <http://andibrilinunm.blogspot.com/2010/12/komponen-komponen-kondisi-fisik.html>.
Di akses pada selasa, 3 juli 2018 jam 15.40.

pada satu kaki dan menjaga kesetabilan tubuh agar tetap berdiri. 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 ke arah 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 serangan, serangan menggunakan kaki mempunyai nilai lebih tergantung dari sasarannya. Bila serangan tendangan mengenai sasaran perut maka mendapatkan 2 poin, bila serangan tendangan mengenai sasaran kepala maka mendapat 3 poin. Maka serangan menggunakan tendangan lebih efektif karena mendapat poin lebih banyak dari pada menggunakan tangan yang dimana serangan pukulan hanya mendapatkan 1 point bila mengenai sasaran badan maupun kepala.

Untuk itu maka penting bagi atlet membutuhkan komponen fisik yang dimana komponen yang paling berpengaruh adalah kelentukan. Kelentukan sangat diperlukan dalam teknik menendang karena bila daya lentur kurang maka akan terjadi cedera. Keseimbangan diperlukan agar menjaga tubuh tetap berdiri dan melakukan gerakan menendang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya kelentukan menjadikan ruang gerak yang terbatas.
2. Teknik tendangan yang salah.
3. Kurang seimbang dalam melakukan gerakan.
4. Pola gerakannya kurang efektif dalam gerakan berkesinambungan.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini dibatasi dalam ruang lingkup kualitas fisik olahraga beladiri karate yang terdiri dari pengaruh kelentukan dan kecepatan sebagai variabel bebas dan tendangan *mawashi geri* pada cabang olahraga beladiri karate sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan keterampilan tendangan *mawashi geri* ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan tendangan *mawashi geri* ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dan keseimbangan secara bersama - sama dengan keterampilan tendangan *mawashi geri* ?

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 kualitas untuk mengembangkan diri. Dan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian para ilmuan dan para pelatih dalam menyusun dan mengembangkan program latihan cabang olahraga karate, khususnya kemampuan kelentukan dan keseimbangan terhadap tendangan mawashi geri pada cabang olahraga beladiri karate.