

BAB II

KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN

HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual

1. Tendangan *mawashi geri*

Tendangan *mawashi geri* adalah salah satu tendangan melingkar (berputar), tendangan ini merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam kumite. Pada dasarnya teknik ini mempunyai 3 tahapan, yaitu (1) persiapan, dimana posisi dalam kuda-kuda, (2) pada saat melakukan tendangan, tendangan ini menggunakan rotasi pinggul dan lecutan kaki, (3) posisi akhir / kembali, yaitu melakukan kembali gerakan awal dan kembali pada posisi kuda-kuda.

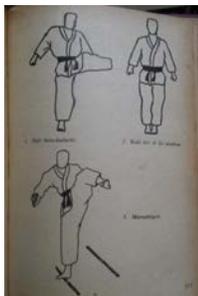
Mawashi geri (tendangan melingkar) tendangan yang dilakukan dalam gerakan kaki melingkar dari samping kanan/kiri ke arah dalam. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang ialah punggung kaki, namun pada keadaan-keadaan tertentu pedang kaki juga dapat digunakan sebagai alat

serang dari tendangan ini. Kekuatan tendangan melingkar ini sangat di dukung oleh putaran pinggul kaki yang digunakan sebagai tumpuan.¹

Teknik tendangan ini menggunakan kaki bagian punggung kaki, yang dimana senjatanya menyerang bagian kepala dan badan lawan, bilamana mengenai kepala akan mendapatkan 3 poin dan bila mengenai badan akan mendapatkan 2 poin. Ini sesuai dengan peraturan pertandingan WKF (World Karate Federation)

“Teknik tendangan ini merupakan salah satu teknik yang penting dalam karate. Teknik ini dapat anda gunakan untuk menyerang lawan selain dari gerakan pukulan”.²

Latihan dasar tendangan mawashi geri menurut sebagai berikut :



Gambar 2.1 Sumber : Belajar Karate, Eddy Chandra

¹ Subroto, *ilmu hakim, dasar-dasar karate*, (Solo : CV. Aneka, 1996), hal 81-82

² <https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-dalam-karate>. Di akses pada rabu, 11 juli 2018 jam 00.55.

1. Kuda-kuda pertama menjadi heisokudachi.
2. Keseimbangan kaki tiang adalah kaki kanan, kaki kiri dari lutut kaki sambil berjengket, sejajar dengan lantai dan terletak di sisi agak
3. tinggi, pinggang bagian jari-jari kaki berputar di sisi, dan pergelangan kaki sama dengan tendangan yang ke arah depan (maegeri), dan harus mengandung kekuatan.
4. Dari keadaan ini, perputaran pinggang sama, gerak lutut lah yang dipergunakan, untuk membentuk setengah lingkaran, melihat sasaran, kemudian baru menendang.
5. Setelah menendang kemudian cepat sikap kembali ke no. 2.
6. Dan setelah itu baru kembali ke no. 1, latihlah kembali sampai 10 kali.
Perhatikan perubahan ke kiri dan ke kanan.³

apabila lawan berada di depan tendangan mawashi geri berguna untuk sasaran tepat ke muka lawan, serangan tendangan bentuk dan arah jalannya seperti setengah lingkaran dan tempat-tempat sasaran ialah; sisi pinggang, dan lain lain merupakan pokok-pokok saran serangan. Dengan kaki belakang seperti *kubbokusingu*, menyerang ke paha, pundak dan lain-lain. Semua bentuk tendangan harus ahli, dan yang terpenting keseimbangan kaki tiang,

³ Eddy Chandra, *Belajar karate* (Jakarta : cetakan pertama, 1981), h.116.

kaki tiang mawashigeri ini merupakan hal yang istimewa, kaki tiang mawashigeri seperti pongkol (poros) kayu.⁴

tendangan merupakan salah satu serangan dalam kumite untuk mendapatkan point, maka dari itu keterampilan untuk melakukan tendangan sangat di perlukan, dari segi teknik hingga kemampuan fisik yang yang dimana membutuhkan kelentukan dan keseimbangan dalam melakukan gerakan tersebut.

2. Keterampilan

Pada dasarnya setiap manusia harus memiliki keterampilan dalam dirinya sendiri, dari keterampilan soft skill maupun hard skill, terlebih lagi dalam dunia olahraga seseorang harus memiliki keterampilan atau satu hal yang harus dia kuasai di cabang olahraganya.

Menurut Widiastuti Keterampilan (Skill) secara luas dibagi dalam beberapa jenis keterampilan, sehingga sulit mendefinisikan dalam bentuk yang dapat mencakup semua jenis. Keterampilan adalah kemampuan yang menghasilkan hasil akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran

⁴ *Ibid*, h.115.

energi atau waktu yang minimum.⁵ Gerak terampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan kordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.⁶

Terampil dan mampu mempunyai perbedaan yang signifikan namun terkadang beberapa orang mengatakan hal tersebut seakan - akan artinya sama, padahal jika seseorang dikatakan mampu dia belum tentu terampil, terampil adalah dimana seseorang dapat melakukan sesuatu hal dengan baik dan benar melalui proses latihan atau pembiasaan.

3. Kelentukan

Flexibility atau kelentukan merupakan salah satu komponen yang penting dalam aktivitas fisik atau kebugaran jasmani, *American Council On Exercise (ACE)* mendefinisikan *Flexibility* sebagai “*the range of motion of a given joint or group of joint or the level of tissue extensibility that a muscle group possesses*” itu berarti setiap sendi dan setiap kelompok otot di tubuh anda mungkin memiliki rentang gerak (*range of motion* = ROM) yang berbeda atau tingkat fleksibilitas yang berbeda.⁷

⁵ Widiastuti, *Belajar motorik* (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ), h. 26

⁶ Widyastuti, *Tes Pengukuran Olahraga* (Jakarta : Bumi Timut Jaya, 2011), h.233

⁷ Johansyah Lubis, *Pembinaan kebugaran jasmani dan pemulihan*, (Depok : PT RajaGrafindo Persada, 2018). h.173

Adalah rentang gerakan yang mungkin dilakukan pada sendi tertentu atau kemampuan untuk menggerakkan otot dan sendi dalam berbagai gerakan.⁸

Menurut bouchart dan kawan-kawan penentu yang terpenting dalam kelentukan adalah mobilitas sendi dan elastisitas kelompok-kelompok otot-otot antagonis.⁹

Menurut Harsono yang menyatakan bahwa selain ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas otot.¹⁰ pendapat ini diperkuat oleh Suharno yang menyatakan *Fleksibilitas* adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak.¹¹ Yang dimana dia memperjelas kelentukan ialah kemampuan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kegunaan kelentukan ialah :

1. Mempermudah atlet berlatih teknik-teknik tinggi
2. Menghindari terjadinya cedera
3. Seni gerak tercermin indah dan enak dilihat

⁸ <http://kamuskesehatan.com/arti/fleksibilitas> di akses pada tanggal 14 juli 2018 pukul 14.25

⁹ Claude Bouchard et.al, *Masalah-masalah dalam kedokteran olahraga latihan olahraga dan choacing* (Jakarta : Dikluspora, 1977). h.37

¹⁰ Harsono, *Latihan kondisi fisik* (Jakarta : KONI Pusat, 1993). h.9

¹¹ Suharno HP, *Metodologi pelatihan* (Jakarta : Koni Pusat, 1995). H.29-30

4. Seni gerak tercermin indah, meningkatkan kelincahan \, kecepatan dan koordinasi
5. Meningkatkan prestasi olahraga
6. Efektif dan efisien tenaga
7. Membentuk sikap tubuh yang baik¹²

Kelenturan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo dan ligamenta. Dimana kedua unsur (kelenturan dan kelenturan) tersebut akan menjamin tingkat keluasan gerak pada persendian dan memudahkan otot, tendon, dan ligamenta, serta persendian saat melakukan gerak.¹³

Menurut Tudor O. Bompa kelenturan (*fleksibility*) adalah bentuk, tipe, suatu penampilan gerak dari pada sendi-sendinya struktur yang di buat secara bersama-sama, dan kelenturan juga di tentukan oleh ligament dan tendon.¹⁴

Menurut pendapat di atas, maka komponen kondisi fisik kelenturan adalah salah satu komponen penting pada semua cabang olahraga untuk

¹² Suharno HP, *Metodologi Penelitian* (Jakarta, 1991), h.46

¹³ Sukadiyanto, *pengantar teori dan metodologi melatih fisik* (bandung : lubuk agung, 2011), h.137

¹⁴ Tudor O. Bompa, *Periodization : Theory and Metodology of Traning* (York University, 1999), h.376

melakukan suatu aktifitas gerak agar meminimalisir terjadinya gerak karena kurangnya ruang gerak pada bagian tubuh.

Menurut Nizar Zamani menyatakan bahwa kelentukan ialah suatu kemungkinan gerak semaksimal mungkin oleh suatu persendian sehingga dapat leluasa melakukan gerakan-gerakan.¹⁵

Sedangkan daya lentur (*Fleksibility*) menurut sajoto efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segafo efektifitas dengan penguluran tubuh yang luas.¹⁶

Menurut Widiastuti kelentukan adalah merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu dan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktifitas gerak dan kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya.¹⁷

Kelentukan dapat dilatih dan dikembangkan dengan menggunakan empat metode latihan peregangan, yaitu metode peregangan dinamis, statis,

¹⁵ Nizar Zamani, *Ilmu faal olahraga* (Jakarta : Koni Pusat), h.3

¹⁶ M. Sajoto, *peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga* (Semarang : Dahara prize, 1995). H.9

¹⁷ Widyastuti, *Tes Pengukuran Olahraga* (Jakarta : Bumi Timut Jaya, 2011), h.153

pasif, dan kontraksi-relaksasi (*PNF*).¹⁸ Kelenturan otot pada manusia dapat ditingkatkan dengan menempuh cara beberapa latihan, seperti: 1) Peregangan dinamis dapat dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot tubuh terasa diregangkan. Contoh: melakukan push up, 2) Peregangan statis dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. Contoh: sikap berdiri dengan tungkai lurus dan membungkukkan badan mencoba menyentuh lantai. 3) Peregangan pasif melakukan gerakan relaksasi terhadap kelompok otot tertentu. Dapat juga dilakukan dengan bantuan orang lain meregangkan otot tersebut secara perlahan sampai titik fleksibilitas maksimal, 4) Peregangan kontraksi relaksasi melakukan kontraksi terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh orang lain pada sekelompok otot selama enam detik.¹⁹

¹⁸ Tite Jiliantine, *jurnal studi perbandingan berbagai macam metode latihan peregangan dalam meningkatkan kelenturan* 2016 h.1

¹⁹ Ayu Mekayanti dkk. *jurnal Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method"*. 2015 h.40

Maka dari itu kelentukan di butuhkan dalam melakukan gerakan-gerakan untuk meminimalisir terjadinya cedera yang dimana sangat merugikan siswa atau atlet. Karena semakin tinggi tinggi tendangan dilakukan maka membutuhkan ruang gerak yang luas untuk melakukannya, dan memudahkan atlet untuk melakukannya.

4. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kemampuan gerak dasar dan merupakan salah satu komponen dalam mempengaruhi keberhasilan siswa. Keseimbangan di perlukan agar teknik gerakan dapat di lakukan dengan baik.²⁰

Keseimbangan dibagi ke dalam dua tipe, yaitu (1) statis dan (2) dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan, ketika tubuh dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan, ketika sedang bergerak. Keseimbangan statis dan dinamis digunakan dalam beberapa aktivitas gerak. Contoh keseimbangan statis, yaitu berdiri di tempat

²⁰ Widiastuti, *tes dan pengukuran olahraga* (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011) h.16

dengan satu kaki dan contoh keseimbangan dinamis, yaitu berjalan diatas balok keseimbangan.²¹

Merupakan bagian yang tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan gerak dasar merupakan salah satu komponen dalam mempengaruhi keberhasilan atlet, keseimbangan di perlukan agar teknik gerakan dapat di lakukan dengan baik.²²

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot, seperti dalam handstand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain). Dibidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan ini, baik dalam menghilangkan ataupun mempertahankan keseimbangan.²³

Menurut pendapat diatas maka komponen kondisi fisik keseimbangan dapat mempengaruhi komponen kondisi fisik lain, karena bila tidak seimbang maka siswa / atlet dapat terjatuh dan memungkinkan terjadinya cedera, oleh

²¹ Ibid h.144

²² Wisiastuti, *belajar gerak keterampilan* (jakarta : Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2013), h.45

²³ M. Sajoto, *peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga* (jakarta : dahara prize, 1988). H.9

sebab itu keseimbangan di perlukan untuk melakukan segala aktifitas kita sehari-hari maupun dalam olahraga.

Menurut Barrow & Mc Gee dalam widiastuti tentang keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan system Neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol system *Neuromuscular* tersebut dalam posisi atau sikap efisien selagi bergerak.²⁴

Membahas tentang keseimbangan tidak terlepas dari kesetabilitas karena kesetabilitas menurut Pate, Rotelia dan MC Clenaghan adalah suatu kegiatan untuk menahan seluruh gaya yang mempengaruhi susunan tubuh manusia agar tetap seimbang.²⁵

Keseimbangan atau stabilitas, secara tradisional di definisikan sebagai suatu keadaan seimbang diantara tenaga yang melekat pada tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu “bagian hampir setiap tugas gerak” dan sering disebut dalam istilah kemampuan mengontrol sikap badan. Dengan

²⁴ Widiastuti, *belajar motorik* (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ) h.16

²⁵ Pate, Russel. R. Rotella, *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan, diterjemahkan oleh kasio* (semarang : IKIP Semarang Press, 1993), h.188

kata lain kemampuan untuk memelihara keseimbangan identik dengan kemampuan untuk menjaga pusat berat badan.²⁶

Keseimbangan dan stabilitas merupakan dua istilah yang hampir sama tetapi mempunyai arti yang berlainan. Keseimbangan berkaitan dengan kordinasi dan kontrol. Jadi keseimbangan (*daya balance*) ini hanya ada pada makhluk hidup.²⁷

Adapun macam-macam latihan keseimbangan dinamis anatra lain :

- 1) Latihan berdiri dengan satu kaki
- 2) Latihan berdiri dengan satu kaki dan satu tangan di angkat
- 3) Latihan dengan berdiri satu kaki dan mata di tutup
- 4) Latihan berdiri dengan satu kaki diangkat ke belakang
- 5) Latihan berdiri dengan satu kaki diangkat ke depan
- 6) Latihan duduk dan tarik beban ke belakang
- 7) Latihan duduk lalu berdiri
- 8) Latihan berjalan dengan beban di atas kepala
- 9) Latihan berjalan dengan lurus
- 10) Latihan mengayunkan kaki
- 11) Latihan memutar kaki searah jarum jam

²⁶ Yudha M. Saputra, *Pembelajaran atletik di sekolah dasar* (Jakarta : Depdiknas, 2001) h.31

²⁷ Bambang KS, *Biomekanika Olahraga* (Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, 2013). H.15

- 12) Latihan *squat* dengan satu kaki
- 13) Latihan *squat* dengan beban
- 14) Latihan posisi pesawat terbang
- 15) Latihan berjalan di atas balok titian.²⁸

Keseimbangan adalah suatu kondisi fisik yang tidak dapat diabaikan, faktor keseimbangan sangat menonjol dalam kegiatan sehari-hari, terutama dalam melakukan Tendangan Melingkar yang dimana seseorang harus berdiri dengan satu kaki dan kaki satunya melakukan gerakan menendang, untuk menjaga tubuh tetap berdiri maka keseimbangan lah yang menjadi faktor utama dalam melakukan gerakan tersebut.

Menurut widiastuti keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).²⁹

²⁸ Luxbacher, J,A. *Sepak Bola* (Jakarta : PT Rajasa Grafindo Persada, 2004). h.74

²⁹ Widiastuti, *tes dan pengukuran olahraga* (jakarta : PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2015) h.161

B. Kerangka Berfikir

1. Hubungan Kelentukan dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*)

kualitas kelentukan pada saat menendang *Mawashi Geri* dengan baik dan benar haruslah memiliki kelentukan yang baik, karena tendangan ini cukup susah jika tidak mempunyai kelentukan yang baik. Semakin baik kelentukan seseorang maka akan menyebabkan kelentukan seseorang menjadi bekerja optimal. Kelentukan sangat mempengaruhi kondisi fisik lain yang dimana posisi kelentukan tersebut menjadi inti dari sebagian kondisi fisik.

Faktor lain yang mendukung kelenturan, yaitu keseimbangan adalah kemampuan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).³⁰

Kesimpulan sementara yaitu terdapat hubungan antara kelentukan dengan keterampilan gerakan melingkar (*mawashi geri*) dalam melakukan gerakan tersebut.

³⁰ *Ibid.* h.161

2. Hubungan Keseimbangan dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*)

Didalam suatu keterampilan gerak khususnya teknik tendangan *Mawashi Geri* haruslah dilakukan dengan keseimbangan dan tidak melakukan gerakan yang tidak menimbulkan suatu kesalahan teknik gerak. Untuk mendapatkan Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*), faktor keseimbangan tidak bisa diabaikan. Dengan memiliki keseimbangan yang baik maka Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*) tersebut akan sempurna.

Merupakan bagian yang tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan gerak dasar merupakan salah satu komponen dalam mempengaruhi keberhasilan atlet, keseimbangan di perlukan agar teknik gerakan dapat di lakukan dengan baik.³¹

Dugaan sementara yaitu terdapat hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan gerakan melingkar (*mawashi geri*) dalam melakukan gerakan tersebut.

³¹ *Ibid.* h.161

3. Hubungan Kelentukan dan Keseimbangan dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*mawashi geri*)

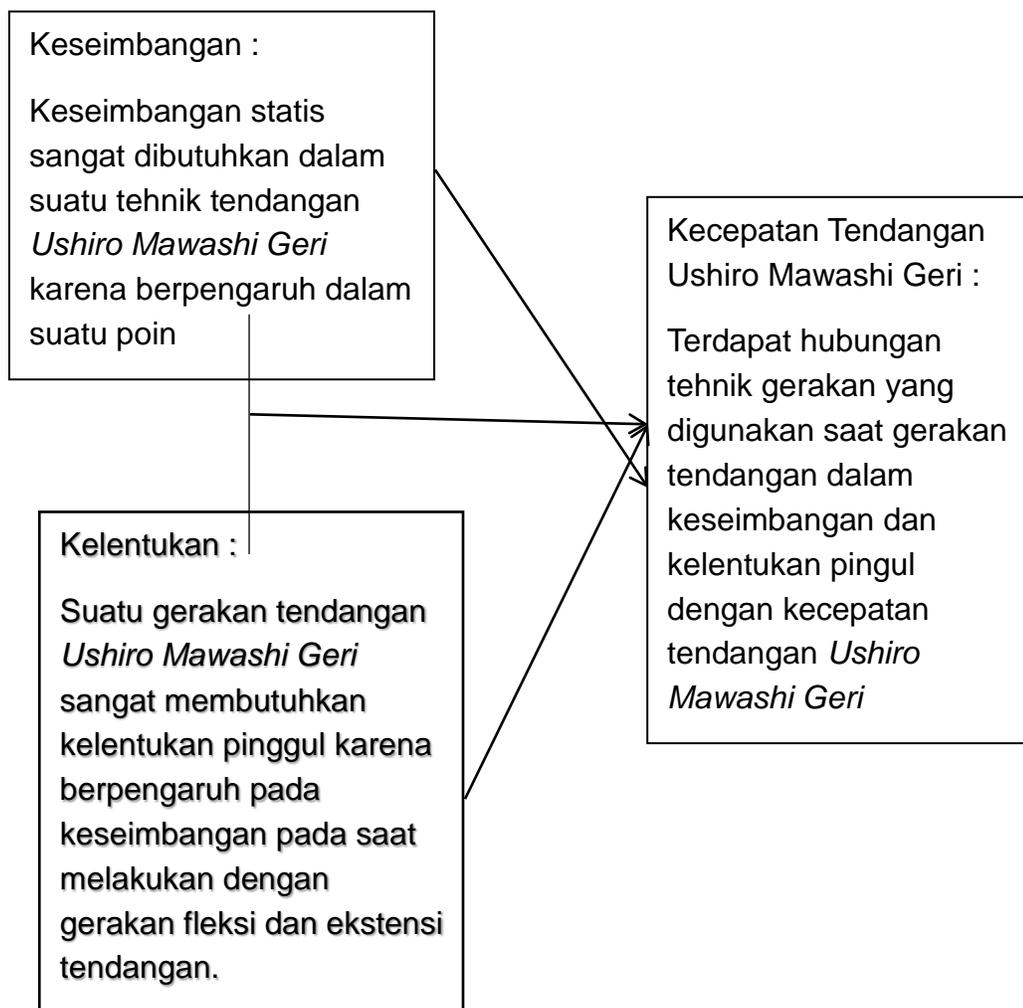
Didalam keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*) faktor keseimbangan sangatlah penting dalam usaha mencapai tujuan dari tendangan ini yaitu Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*) dengan teknik dan gerakan yang benar.

Faktor kelentukan memiliki peran penting dalam melakukan tendangan *Mawshi Geri* ini tanpa membuat tubuh kesulitan untuk melakukan gerakan, tendangan harus memiliki suatu kelentukan yang baik untuk mendapatkan sasaran yang diinginkan dengan keterampilan yang tinggi.

Kesimpulan sementara yaitu terdapat hubungan antara kelentukan dan keseimbangan dengan keterampilan gerakan melingkar (*mawashi geri*) dalam melakukan gerakan tersebut.

Dari uraian diatas maka dapat di duga bahwa ada hubungan yang positif antara kelentukan dan keseimbangan dengan keterampilan tendangan melingkar (*Mawashi Geri*). Dimana hubungan tersebut adalah hubungan positif yang saing mempengaruhi.

Dari Hasil Hubungan Antara Kelentukan Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*) ini dapat disimpulkan.



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis penelitian yang diajukan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*) Cabang Olahraga Beladiri Karate
2. Terdapat Hubungan Antara Keseimbangan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*) Cabang Olahraga Beladiri Karate
3. Terdapat Hubungan Antara Kelentukan Dan Keseimbangan Secara Bersinanggungan Dengan Keterampilan Tendangan Melingkar (*Mawashi Geri*) Cabang Olahraga Beladiri Karate