

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebuah pelaksanaan pertandingan di Indonesia kini sudah marak dilaksanakan di setiap daerah guna mencari dan menemukan bibit–bibit atlet potensial menjadi atlet profesional, agar selanjutnya dapat dilakukan pembinaan atlet melalui pelatihan yang terstruktur dan berkesinambungan. Dari proses pelatihan tersebut diharapkan atlet dapat menjadi wakil Indonesia pada pertandingan kelas dunia dalam mengharumkan nama bangsa di forum internasional.

Salah satu cabang olahraga yang selalu berupaya dalam mengharumkan nama bangsa di forum internasional adalah *karate*, yaitu seni beladiri yang berasal dari Jepang. *Karate* adalah sebuah teknik yang memberi keleluasaan pada setiap orang untuk menggunakan kepala tinju atau mempertahankan diri dengan tangan kosong. *Karate* di Indonesia mendapatkan respon yang positif dari masyarakat, hal ini dapat dilihat dari maraknya pelatihan olahraga *karate* yang diselenggarakan ditingkat sekolah dasar, perguruan tinggi, perkantoran, maupun umum.

Karate memiliki beberapa aliran, dan yang dianggap di kancah internasional hanya empat aliran, yaitu *goju-ryu*, *shotokan*, *wadokai*, dan *shito-ryu*. Terdapat tiga bagian dalam latihan *karate*, yaitu *kumite*, *kata*, dan *kihon*.

Kumite merupakan rangkaian teknik *kihon* yang diaplikasikan dalam bentuk pertarungan, pada prinsipnya *kumite* adalah latihan pertarungan yang didalamnya terdapat teknik menyerang dan bertahan dalam upaya melumpuhkan lawan. *Kata* bisa juga disebut sebagai jurus dalam bahasa Indonesia. *Kata* pada prinsipnya merupakan teknik–teknik *kihon* yang dirangkai menjadi sebuah bentuk gerakan *karate* yang indah.

Kihon dapat dikatakan sebagai latihan teknik–teknik dasar *karate* yang terbagi menjadi beberapa gerakan, yaitu pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), baningan (*embu*), dan kuda – kuda (*dachi*). Dari penguasaan latihan *kihon* yang baik seorang *karateka* dapat lebih baik untuk melakukan latihan selanjutnya yaitu *kumite* dan *kata*.

Dalam tiga bagian latihan tersebut, *kihon* merupakan latihan terpenting yang sangat berpengaruh terhadap latihan lainnya. Oleh karena itu, jika seorang atlet menekuni latihan *kihon* dengan baik maka akan mempengaruhi hasil yang baik pula pada latihan *kumite* dan *kata*.

Pada penelitian ini peneliti akan membahas model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri*. Dari beberapa macam tendangan yang terdapat pada

karate, peneliti memfokuskan penelitian ini pada latihan tendangan *ushiro mawashi geri* karena tendangan ini dalam pelaksanaannya memiliki keunggulan dibanding dengan tendangan lainnya, yaitu tendangan *ushiro mawashi geri* dalam sebuah pertandingan memiliki arah serang dengan perolehan poin tertinggi yaitu kepala, sehingga apabila tendangan ini dilakukan dengan baik akan menghasilkan poin tiga.

Selain itu tendangan *ushiro mawashi geri* memiliki keistimewaan tersendiri dalam pelaksanaannya dibanding tendangan yang lain, yaitu dari bentuk gerak yang dilakukan dengan putaran. Dengan adanya putaran tersebut menjadikan tendangan *ushiro mawashi geri* lebih sulit terbaca oleh lawan, baik dilakukan saat kondisi menyerang maupun bertahan. Dalam aplikasi *kumite*, *ushiro mawashi geri* dapat dilakukan saat posisi jarak dekat. Hal ini sangat menguntungkan untuk mengambil poin pada kondisi jarak dekat.

Setiap pelatih memiliki berbagai macam cara dalam memberikan materi latihan. Model latihan yang diberikan setiap pelatih memiliki ciri khas masing-masing yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas atletnya. Dalam latihan *karate* khususnya melatih tendangan, pelatih sering memberikan materi latihan dengan menggunakan media alat serang yang salah satunya adalah target sebagai sasaran tembak dalam tendangan. Selain menggunakan media alat serang seperti yang diterangkan di atas, pelatih juga dalam menyampaikan materi latihan dapat menggunakan media latihan yang lain sebagai pendukung

penyampaian materi latihan seperti cermin, rekan latihan sebagai target, aplikasi dari berbagai bentuk kuda-kuda sebagai sikap awal, dan pengambilan arah serang.

Dari pemaparan yang diterangkan di atas peneliti akan membahas model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* pada olahraga *karate*. Dalam pembahasan ini peneliti sangat antusias untuk melakukan penelitian pada model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* karena melihat keunggulan yang terdapat pada tendangan *ushiro mawashi* apabila diaplikasikan dengan baik khususnya pada pertandingan *kumite*, hal ini sangat berperan dalam kesempatan meraih poin yang lebih efektif untuk memenengkan sebuah pertandingan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, agar masalah yang diteliti tidak meluas maka peneliti akan membatasi permasalahan dan peneliti memfokuskan penelitian pada model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* pada olahraga *karate*.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Bagaimanakah pengembangan model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* pada olahraga *karate*?”

D. Kegunaan Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti:

1. Dapat menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang hendak diteliti, yaitu “pengembangan model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* pada olahraga *karate*”
2. Memberikan pengetahuan kepada pelatih dan pembina *karate* tentang model variasi latihan tendangan *ushiro mawashi geri* untuk pembendaharaan dalam pelatihan.
3. Memberikan suatu sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pelatih *karate* dalam meningkatkan kesempurnaan latihan dasar tendangan *ushiro mawashi geri* pada olahraga *karate*.
4. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih yang ingin melakukan pengembangan model latihan.
5. Sebagai bahan untuk para pelatih dalam mengoptimalkan proses latihan yang lebih kreatif dalam menggunakan model variasi latihan.