

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu bela diri tidak hanya sebatas aplikasinya sebagai *self defense*. Disamping memiliki manfaat sebagai pertahanan diri, mempelajari ilmu bela diri juga dapat berperan sebagai sarana olahraga yang menyehatkan bagi para praktisinya. Selain itu, adanya perpaduan antara unsur seni dan olahraga merupakan sebuah keunikan yang tidak dapat ditemui pada jenis olahraga lainnya. Hal-hal tersebutlah yang mendasari mengapa jenis olah raga bela diri sangat digemari dan mampu berkembang pesat di Indonesia. Beberapa jenis seni bela diri yang populer di tanah air, diantaranya *karate*, silat, taekwondo, wushu, dan lainnya.

Menurut Simanjuntak & Dinata “Berdasarkan dengan penjelasan tersebut, yang menjadi fokus penelitian penulis pada penelitian kali ini yaitu cabang olahraga *Karate*. Secara harfiah, *karate* berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari dua kata yaitu *kara* yang memiliki arti kosong dan *te* yang artinya tangan sehingga *karate* memiliki arti tangan kosong” (Simanjuntak & Dinata, 2004).

Menurut Wahid “*Karate* memiliki beberapa aliran, dan yang dianggap di kancah internasional hanya empat aliran, yaitu *goju-ryu*, *shotokan*, *wado-ryu*, dan *shito-ryu*. Terdapat tiga bagian dalam latihan *karate*, yaitu *kumite*, *kata*, dan *kihon*. 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*.” (Wahid, 2007:5)

Terdapat empat teknik dasar (*kihon*) dalam olahraga *karate*, yaitu pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda-kuda. Teknik tendangan merupakan salah satu dasar dalam proses latihan. Ada beberapa teknik tendangan yang

digunakan dalam olahraga *karate* khususnya, diantaranya adalah *mae geri*, *mawashi geri*, *takato geri*, *mawashi geri* dan *ushiro yoko geri*. Tingkat kesulitan pada Setiap tendangan berbeda-beda, sehingga keterampilan sangat dipengaruhi oleh teknik tendangan yang akan digunakan. Satu diantara teknik tendangan yang sering digunakan adalah teknik *mawashi geri*

“Menurut Yulivan “Bahwa tendangan *mawashi geri* adalah tendangan melingkar yang dilakukan dengan gerakan kaki melingkar dari samping kanan/kiri ke arah dalam. Dimana lontaran yang menendang membentuk jalur melengkung seperti busur dari luar ke dalam, dengan sasaran yang ada di depan atau samping. Tendangan *mawashi geri* menggunakan punggung kaki untuk mengenai sasaran seperti muka, leher, punggung”. (yulivan, 2015:36)

“Menurut Sujoto “*Mawashi geri* merupakan teknik tendangan yang relatif sulit untuk diperagakan, sehingga pengembangan memerlukan cara atau metode dalam proses latihan. Selain itu, *mawashi geri* juga menjadi tendangan yang memerlukan kecepatan, kelenturan, kekuatan dan penempatan waktu (*timing*) yang tepat”. Sujoto (2018:103)

Pada pertandingan kumite di karate, poin-poin tendangan mendapatkan poin 3 penilaian dilihat dari ketepatan dan kecepatan sehingga apabila gerakan yang sudah dilakukan dari awal dengan baik, tetapi di tengah-tengah atau di akhir rangkaian gerakan atlet melakukan kesalahan di luar gerakan pokok, seperti badan tidak seimbang, tendangan tidak tepat sasaran hingga akhirnya menimbulkan gerakan berlebih dan terjatuh, hal tersebut tentunya tidak akan menjadi poin. Dalam melakukan latihan tendangan *mawashi geri* perlu adanya latihan peningkatan untuk membuat tendangan tersebut sempurna, banyak variasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan tendangan *mawashi geri*.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses latihan tendangan, pelatihlah yang bertanggung jawab dan mengarahkan bagaimana proses latihan

itu dilaksanakan. Karena itu pelatih harus dapat membuat suatu program menjadi lebih efektif dan menarik sehingga materi latihan yang disampaikan akan membuat atlet merasa senang dan merasa perlu untuk berlatih materi tersebut. Dan yang paling penting adalah agar pelatih bisa berhasil meminimalisasi kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan atlet.

“Hurdle adalah suatu bentuk alat latihan menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati rintangan yang diletakkan dilantai atau tanah,”. (syafi’i ahmad, 2018:9). Latihan hurdle membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan gerakan, daya tahan otot, kecepatan dan kekuatan antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat merubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint).

Media hurdle juga sudah banyak dijadikan media Latihan di cabang olahraga permainan maupun beladiri. Media ini sudah banyak ditemukan di toko olahraga outlet maupun toko online sport. Selain itu media *hurdle* juga sangat aman Ketika di pakai pada saat digunakan ketika Latihan. Dari pemaparan diatas peneliti melihat kondisi atlet di Dojo anak emas pada kelas junior pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* . kecepatan angkatan kaki yang masih lemah dan kurang terlatihnya teknik dan metode latihan yang kurang tepat tersebut sehingga gerakan tidak maksimal

Dengan kondisi seperti itu maka peneliti akan membahas model latihan tendangan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle*. Dengan adanya model latihan ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam melatih keterampilan tendangan *mawashi geri*.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, peneliti memfokuskan penelitian pada model latihan tendangan *mawashi geri*. Dengan demikian peneliti akan menggunakan metode model latihan untuk melatih keterampilan tendangan *mawashi geri*.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana model latihan Teknik tendangan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle* pada cabang olahraga *karate* ?

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

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

1. Memberikan informasi tentang model Latihan Teknik tendangan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle*.
2. Memberikan suatu sumbangan pikiran bagi para pelatih *karate* dalam menambah materi latihan *mawashi geri* menggunakan media *hurdle*.
3. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi para pembaca khususnya para *karateka*.