

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Karate merupakan olahraga beladiri yang sudah mendunia dan banyak diminati sebagian kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa. Pada umumnya olahraga karate diminati banyak orang untuk mempertahankan diri dari berbagai serangan dan ancaman yang terjadi terutama di jalanan serta untuk menjaga kesehatan. Secara harafiah, kata karate ini terdiri atas dua kenji, yaitu “kara/kosong” dan “te/tangan”. Jadi, karate dapat didefinisikan sebagai olahraga beladiri yang menitikberatkan serangan pada ketepatan tendangan dan pukulan tanpa alat. Teknik karate menggunakan koordinasi mata kaki dan kekuatan tubuh yang tinggi. Selain itu, karate juga mengandalkan teknik, taktik, dan kedisiplinan.

Karate di Indonesia juga mengalami perkembangan yang cukup pesat dengan menjamurnya klub-klub tempat berlatih karate di seluruh Indonesia. Selain itu, pertandingan karate yang menjadi wadah untuk menyalurkan hobi, mengevaluasi kemampuan serta menjaring bakat terbaik. Oleh karena, rutin dilaksanakan kejuaraan karate mulai dari kejuaraan daerah hingga internasional. Dalam cabang olahraga bela diri karate, ada dua kategori yang dipertandingkan, yaitu *kata* dan *komite*. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau erobik biasa, tetapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *kata* memiliki ritmik gerakan dan pernapasan yang berbeda. Sementara, *komite* adalah pertemuan tangan, dimana dua orang saling berhadapan dalam sebuah arena yang berusaha secara keras dan suportif untuk saling menunjukkan teknik terbaik mereka kepada lawannya dengan tunduk dalam peraturan karate.

Prestasi seorang atlet atau olahraga merupakan diukur dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan psikis. Olahraga karate adalah olahraga yang kompleks semua harus lengkap, yaitu kaki, tangan, mata, fisik, mental dan seluruh anggota tubuh. Jadi, dapat disimpulkan hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dan saling memengaruhi satu sama lain.

Tendangan (*geri*) merupakan salah satu teknik dasar yang dipelajari dalam karate. Tendangan *mae geri* merupakan teknik tendangan depan dan memiliki nilai

ippong (3). Tendangan ini mengandalkan sentakan lutut kearah muka lawan dan menggunakan punggung kaki. Model berpasangan merupakan latihan yang sering diterapkan dalam tendangan karate. Tendangan *mawashi geri* terbagi menjadi dua sasaran yaitu daerah punggung dan wajah. Setiap sasaran, tendangan *mawashi geri* memiliki nilai yang berbeda. Tendangan *mawashi geri* yang mengarah sasaran punggung akan memperoleh poin 2, sedangkan tendangan *mawashi geri* yang mengarah sasaran wajah memperoleh poin 3. Hal itu, sesuai dengan peraturan pertandingan WKF (Word Karate Federation).

Berdasarkan hasil observasi di beberapa pertandingan FORKI dan Kejurnas Wadokai banyak hal yang harus diperbaiki. Seperti pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* sering dilakukan, namun jarang mendapatkan poin dan juga sering secara mudah di tangkis oleh lawan.

Berdasarkan hasil pegamatan selama observasi dan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, perlu langkah konkret untuk meningkatkan kemampuan para atlet. Langkah konkret tersebut adalah dengan menerapkan metode LTAD (Long Term Athlete Develepment). Dalam bahasa Indonesia disebut sebagai pengembangan atlet jangka panjang.

Melalui metode LATD, pelatih meyakinkan kepada bahwa atlet dapat merealisasikan potensinya dan menikmati keberadaanya pada tendangan *mawashi geri jodan*. Hal tersebut dapat diperoleh melalui pelatihan yang optimal, peningkatan kompetensi jangka panjang. LTAD juga mempertimbangkan perkembangan fisik, mental, emosional, dan kognitif para atlet. LTAD menyadari bahwa pembinaan olahraga adalah bersifat jangka panjang dan tidak ada jalan pintas. Anak-anak harus membangun kemampuan fisiknya-menguasai gerakan-gerakan dasar dan keterampilan dasar olahraga melalui aktivitas fisik sejak mereka muda. Nurjaya (Dalam, Pitriani: 2021)

Berdasarkan laman <https://strengthandconditioningcourse.com/long-term-athletic-development-ltad/>, ada banyak model peningkatan kompetensi atlet yang telah dikembangkan untuk meningkatkan olahraga di dunia. Salah satu model terbaik yang diterapkan saat ini adalah LATD yang memiliki 7 tahapan dalam berolahraga. 1) Active Start, 2) FUNdamentals, 3) Learning to Train, 4) Training to Train, 5) Training to Compete, 6) Training to Win, 7) Active for Life.

Tahap pertama menasar anak usia 0-5 tahun di fase ini anak lebih mudah latihan dalam permainan dan aktivitas yang menyenangkan. Tahap kedua, menasar pada anak laki-laki usia 6-9 dan anak perempuan 5-8 tahun di fase ini menekankan pada pengembangan kapasitas fisik dan gerakan dasar atlet. Partisipan dalam olahraga sebanyak mungkin untuk mengembangkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan. Tahap ketiga, menasar pada anak laki-laki usia 9-12 dan anak perempuan 8-11 tahun. Tujuan utamanya adalah mempelajari semua keterampilan olahraga dasar. Tahap 4, menasar anak laki-laki usia 12-16 dan anak perempuan 11-15 tahun. Tujuan utamanya adalah pengembangan kapasitas fisik atlet secara keseluruhan. Tahap 5, menasar anak laki-laki usia 16-18 dan anak perempuan 15-17 tahun. Tujuan utamanya adalah untuk mengoptimalkan persiapan kebugaran, keterampilan dan kinerja khusus olahraga/event. Pada tahap 6, menasar usia laki-laki 18 tahun dan perempuan 17 tahun. Para atlet berlatih hingga mencapai puncaknya untuk kompetisi besar. Pada tahap 8, mengacu pada aktivitas yang dilakukan setelah seorang pemain pensiun dari kompetisi secara permanen.

Peneliti melakukan observasi untuk mengamati permasalahan yang ada di *Dojo* Center Karate. Peneliti melakukan tiga kali observasi. Adapun hasil observasi peneliti sebagai berikut. 1) Beberapa anak melakukan tendangan *mawashi geri jodang* tidak tepat pada sasaran. 2) Pada saat tendangan *mawashi geri jodang* tidak tepat sasaran atau terlalu jauh. 3) Pada saat tendangan *mawashi geri jodang* sangat mudah ditangkis oleh lawan.

Selain itu untuk, peneliti juga melakukan wawancara secara acak terhadap atlet-atlet senior (sabuk hitam) di *Dojo* tersebut. Berikut hasil wawancara. (Responden 1) “pada saat melakukan tendangan dengan mudah ditangkis oleh lawan dimana merasa kurang latihan koordinasi mata kaki,” (Responden 2) merasa kurang latihan kelincahan pada saat melakukan tendangan saat bertanding.” (Responden 3) merasa kurang latihan keseimbangan ini sangat terlihat pada saat bertanding terlebih pada saat melakukan tendangan *mawashi geri jodan*. (Responden 4) “ merasa kurang jadwal latihan dan kurang tepatnya latihan yang di berikan untuk melatih kecepatan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki sehingga saya sering melakukan tendangan saat bertanding secara sia-sia.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti menukan bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi hasil tendangan atlet. Oleh karena itu, peneliti menetapkan judul, yaitu “Pengaruh kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan* pada atlet usia 8-13 tahun *Dojo Center Karate*”

Dojo Center Karate adalah salah satu perguruan karate Wadokai Karate-do Indonesia yang berdiri pada tahun 2019 di Jl. Syaridin 1 Kel. Ragunan Kec. Pasar Minggu. Perguruan ini di dirikan oleh Marudut Lingga (DAN III) berdasarkan surat ijin dari PB Wadokai karate-do Indonesia. *Dojo Center Karate* ini sudah 2 kali mengikuti Kejurnas Wadokai Karate-do Indonesia dan sudah mendapatkan 19 medali di Kejurnas Wadokai Karate-do Indonesia. Selain Kejurnas Wadokai Karate-do Indonesia atlet *Center Karate* juga sudah mendapatkan beberapa medali penghargaan di pertandingan karate open.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah-masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri jodan*.
2. Keseimbangan berpengaruh langsung terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan*.
3. Koordinasi mata kaki berpengaruh langsung terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan*.
4. Komponen fisik berpengaruh langsung terhadap hasil keterampilan tendangan *mawashi geri jodan*,
5. Koordinasi mata kaki berpengaruh langsung terhadap keterampilan tendangan *mawashi geri jodan*,
6. Kelincahan terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan* melalui koordinasi mata kaki.
7. Keseimbangan terhadap hasil tendangan *mawashi geri jodan* melalui koordinasi mata kaki.

C. Batasan Masalah

Untuk mencegah terjadinya multi tafsir pada penelitian ini, agar variabel yang di teliti sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan sebelumnya, maka perlu di berikan pembatasan masalah. Sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih akurat, dapat di control dengan tanpa pengaruh dari luar masalah yang akan di teliti. Masalah pada penelitian ini di batasi khusus pada pengaruh kelincahan, keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan*.

Berdasarkan masalah tersebut, maka secara operasional peneliti ini multi dua variable bebas yaitu : 1. Kelincahan, 2. Keseimbangan, 3. Koordinasi Mata Kaki, serta satu variabel terikat yaitu hasil tendangan *mawashi geri jodan*.

D. Perumusan Masalah

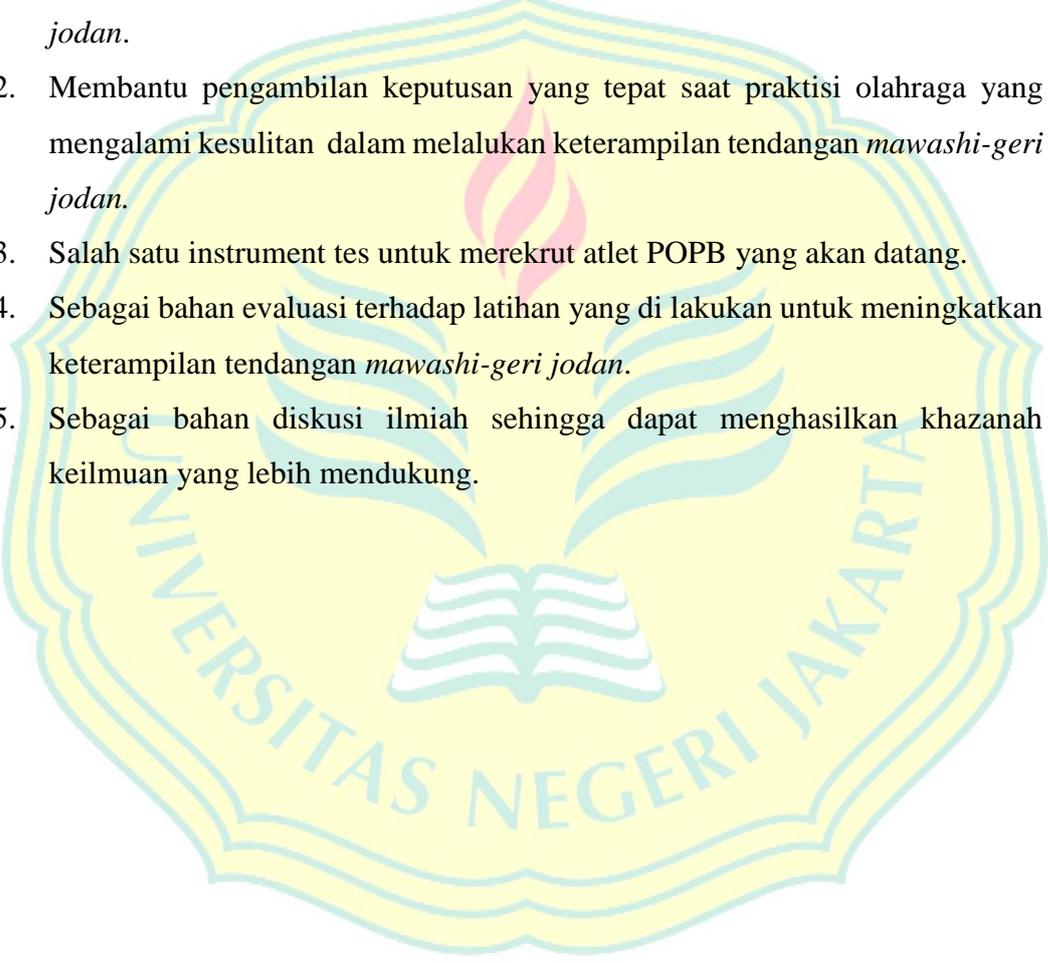
Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh kelincahan terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan* pada atlet usian 8-13 tahun *Dojo Center Karate* ?
2. Apakah terdapat pengaruh keseimbangan terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan* pada atlet *Dojo Center Karate* ?
3. Apakah terdapat pengaruh koordinasi mata kaki terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan* pada atlet usian 8-13 tahun *Dojo Center Karate* ?
4. Apakah terdapat pengaruh antara kelincahan terhadap kordinasi mata kaki pada atlet usian 8-13 tahun *Dojo Center Karate* ?
5. Apakah terdapat pengaruh antara keseimbangan terhadap koordinasi mata kaki pada atlet usian 8-13 tahun *Dojo Center Karate* ?
6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara kelincahan terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan* melalui koordinasi mata kaki pada atlet usia 8-13 tahun *Dojo Center Karate* ?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung antara kseimbangan terhadap hasil tendangan *mawashi-geri jodan* melalui koordinasi mata kaki pada atlet usia 8-13 tahun *Dojo Center Karate* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Peneliti ini diharapkan dapat berguna secara teoritis untuk menambah keilmuan dan pengetahuan. Hasil penelitian ini juga di harapkan dapat berguna untuk pelati dan atlet:

1. Sebagai masukan dalam menyusun program latihan tendangan *mawashi-geri jodan*.
2. Membantu pengambilan keputusan yang tepat saat praktisi olahraga yang mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan tendangan *mawashi-geri jodan*.
3. Salah satu instrument tes untuk merekrut atlet POPB yang akan datang.
4. Sebagai bahan evaluasi terhadap latihan yang di lakukan untuk meningkatkan keterampilan tendangan *mawashi-geri jodan*.
5. Sebagai bahan diskusi ilmiah sehingga dapat menghasilkan khazanah keilmuan yang lebih mendukung.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*