

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia telah berkembang secara sistematis dan berkesinambungan, baik di tingkat daerah maupun nasional. Pembinaan ini telah menunjukkan hasil yang signifikan dengan semakin banyaknya atlet Indonesia yang berprestasi di berbagai kejuaraan internasional. Upaya pembinaan ini terus dilakukan secara terstruktur untuk menghasilkan atlet-atlet berkualitas yang dapat mengharumkan nama bangsa, khususnya dalam cabang olahraga karate yang telah memberikan kontribusi besar bagi prestasi olahraga nasional. Menurut laporan Kementerian Pemuda dan Olahraga (2023), jumlah karateka usia 13-15 tahun telah meningkat 27% dalam lima tahun terakhir, dengan konsentrasi tertinggi di wilayah Jawa Barat, DKI Jakarta, dan Sumatera Utara, menandakan potensi besar pengembangan olahraga bela diri.

Konteks prestasi *internasional*, karate Indonesia telah menunjukkan perkembangan signifikan. Pada Asian Games 2018, Indonesia berhasil meraih 1 medali emas dan 2 perunggu, sementara di SEA Games 2023, kontingen karate menyumbangkan 4 medali emas, 3 perak, dan 5 perunggu. Prestasi ini mencerminkan potensi besar karate Indonesia, namun juga mengungkapkan kebutuhan akan pengembangan metode pelatihan yang lebih sistematis, terutama dalam penguasaan teknik-teknik kompleks seperti tendangan ura mawashi geri yang sering menjadi pembeda dalam pertandingan tingkat tinggi.

Karate sebagai cabang olahraga memiliki tiga komponen fundamental: *kihon* (teknik dasar), *kumite* (pertarungan), dan *kata* (jurus). Penelitian Przybylski et al. (2021) dan Styriak et al. (2020) menekankan bahwa kualitas gerakan karateka ditentukan oleh integrasi sempurna antara faktor teknis, taktis, dan keterampilan motorik. Studi neurosains terbaru dari Universitas Indonesia (2024) mengungkapkan bahwa rentang usia 13-15 tahun merupakan periode kritis *neuroplastisitas* motorik. Pada fase ini, sistem saraf memiliki kemampuan adaptasi tertinggi untuk

mengintegrasikan pola gerak kompleks seperti tendangan *ura mawashi geri*, menjadikan periode ini sangat strategis untuk intervensi pelatihan.

Riset Andibowo et al. (2021) membuktikan bahwa implementasi program latihan yang tepat pada teknik dasar dapat meningkatkan kemampuan atlet secara signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan Widiastuti et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi analisis gerak 3D dapat meningkatkan akurasi penilaian teknik tendangan hingga 35%. komposisi tubuh, kekuatan, dan kecepatan tendangan pada atlet. (Lubis et al., 2024)

Tendangan *ura mawashi geri*, sebagai teknik lanjutan, membutuhkan kombinasi kompleks antara kelentukan, keseimbangan, dan akurasi. Observasi lapangan menunjukkan bahwa atlet Indonesia cenderung kurang mengoptimalkan tendangan dibandingkan atlet dari Asia Timur dan Eropa, mengindikasikan kebutuhan akan pendekatan pelatihan inovatif. Dalam konteks pertandingan kumite, tendangan memiliki nilai strategis dengan skor hingga 3 poin berdasarkan ketepatan dan kecepatan. Penelitian Kurniawan et al. (2024) mengidentifikasi tantangan utama dalam pelatihan karate, termasuk penurunan motivasi berkelanjutan dan keterbatasan variasi metode latihan. Hermawan & Pratama (2023) dari Universitas Pendidikan Indonesia mengidentifikasi empat pendekatan inovatif dalam pelatihan olahraga bela diri : gamifikasi berbasis teknologi, simulasi gerak digital, pelatihan kognitif terintegrasi, dan pendekatan *holistik* berbasis *neurosains*.

Pujianto (2021) dan Sitepu (2018) menekankan pentingnya memulai pelatihan teknik dasar sejak usia dini. Temuan terbaru mendukung perspektif ini, dengan bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa intervensi dini dapat secara signifikan memengaruhi perkembangan keterampilan olahraga. Keterbatasan media dan variasi latihan telah terbukti menurunkan motivasi siswa. Analisis komprehensif dari Kementerian Pemuda dan Olahraga mengungkapkan bahwa hanya 10% program pelatihan karate telah mengadopsi teknologi analisis gerak canggih, menunjukkan potensi besar untuk inovasi metodologis.

Kihon sebagai fondasi dalam karate mencakup berbagai teknik dasar seperti pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan kuda-kuda (*dachi*). Melakukan

latihan teknik dasar dengan penerapan program latihan yang benar terbukti dapat meningkatkan kemampuan atlet secara signifikan (Andibowo et al. 2021). Salah satu teknik yang memerlukan perhatian khusus adalah tendangan ura mawashi geri, sebuah teknik tingkat lanjut yang membutuhkan kombinasi sempurna antara kelentukan, keseimbangan, dan akurasi. *Kumite* adalah aplikasi gerakan-gerakan *kihon* dalam bertarung, prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan. Dan *kata* atau bentuk (jurus) adalah rangkaian gerakan-gerakan *kihon* yang dibuat seindah mungkin, pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk gerakan *karate*. Jadi apabila *kihonnya* kurang baik, maka aplikasinya dalam *kumite* dan *kata* akan kurang baik juga.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses pelatihan tendangan ini, pelatihlah yang bertanggung jawab dan mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Pelaksanaan latihan masih menggunakan model konvensional dengan gaya ceramah dan otoriter yang berpusat pada pelatih (Ginanjari & Julianti, 2024). Karena itu pelatih harus dapat membuat suatu program menjadi lebih efektif juga 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 meminimalisir kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan atlet.

Tendangan *ura mawashi geri* memiliki nilai strategis dalam pertandingan kumite karena berpotensi menghasilkan poin tinggi dan sering menjadi penentu kemenangan. Namun, berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih di Dojo Karate di bawah naungan Perguruan Bandung Karate Club (BKC) Jakarta, ditemukan berbagai kendala dalam teknik ini, terutama pada kelompok usia 13-15 tahun.

Dalam dunia olahraga beladiri, khususnya karate, kemampuan menguasai teknik secara optimal menjadi penentu utama keberhasilan seorang atlet dalam pertandingan. Karate tidak hanya menuntut kecepatan dan kekuatan, tetapi juga keterampilan teknis, ketepatan sasaran, dan efektivitas serangan. Salah satu teknik tendangan yang memiliki nilai tinggi dalam sistem penilaian pertandingan karate adalah *ura mawashi geri*, yaitu tendangan memutar dari arah dalam ke luar yang dilakukan dengan kecepatan, presisi, dan waktu yang tepat. Teknik ini, apabila dilakukan secara maksimal dan tepat sasaran,

mampu menghasilkan poin yang lebih tinggi dibandingkan pukulan (*tsuki*) lainnya. Bahkan, dalam banyak kasus, tendangan ini bisa menjadi penentu kemenangan mutlak dalam suatu pertandingan. Analisis statistik pertandingan Kejuaraan Nasional Karate 2024 menunjukkan bahwa dari total 150 pertandingan kumite senior, hanya 23% atlet yang berhasil mengeksekusi tendangan ura mawashi geri dengan efektif. Padahal, ketika berhasil dilakukan dengan tepat, teknik ini memiliki tingkat keberhasilan mencapai poin sebesar 78%. Data ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi efektivitas teknik dengan kemampuan atlet dalam mengeksekusinya.

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa para karateka usia 13–15 tahun, yang merupakan kategori usia remaja awal dan sedang dalam fase perkembangan motorik serta keterampilan teknis, sering kali belum mampu memaksimalkan potensi tendangan *ura mawashi geri* ini secara optimal dalam pertandingan. Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi dalam berbagai ajang kompetisi di kelompok usia tersebut, masih ditemukan kendala dalam penguasaan teknik ini, mulai dari kurangnya kecepatan eksekusi, ketidaktepatan mengenai target, hingga kurangnya kestabilan dan kontrol gerak. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun teknik ura mawashi geri memiliki nilai strategis tinggi dalam pertandingan, pemanfaatannya belum maksimal oleh atlet pada kelompok usia 13–15 tahun.

Permasalahan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya pendekatan latihan yang spesifik dan terstruktur dalam mengembangkan keterampilan teknik tendangan tersebut. Dalam banyak kasus, latihan yang diberikan masih bersifat umum dan belum mengakomodasi kebutuhan latihan teknik secara progresif sesuai dengan karakteristik usia dan tahap perkembangan kemampuan atlet. Padahal, masa usia 13–15 tahun merupakan periode emas dalam pembentukan kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas yang sangat berpengaruh terhadap kualitas keterampilan teknik karate, termasuk *ura mawashi geri*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu model latihan keterampilan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan penguasaan teknik *ura mawashi geri* pada karateka usia 13–15 tahun. Model latihan yang dimaksud adalah serangkaian bentuk latihan yang terstruktur, sistematis, dan variatif yang disusun

berdasarkan prinsip-prinsip latihan keterampilan. Tujuan dari model ini adalah untuk membantu atlet usia remaja dalam menguasai teknik *ura mawashi geri* secara lebih efektif, mulai dari aspek mekanika gerakan, koordinasi, ketepatan sasaran, hingga kecepatan dan kekuatan tendangan.

Model latihan keterampilan ini diharapkan dapat menjadi solusi atas rendahnya efektivitas tendangan *ura mawashi geri* dalam pertandingan, serta dapat dijadikan pedoman bagi pelatih dan praktisi karate dalam menyusun materi latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan atlet usia 13–15 tahun. Dengan adanya model latihan yang tepat, para karateka pada kelompok usia ini tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan teknisnya, tetapi juga lebih siap dalam menghadapi pertandingan, memaksimalkan perolehan poin dari teknik yang bernilai tinggi, dan berpotensi mencapai hasil kemenangan yang optimal dalam setiap kompetisi. Oleh karena itu, peneliti mengambil tesis yang berjudul : "***Model Latihan Keterampilan Tendangan Ura Mawashi Geri Untuk Karateka Usia 13-15 Tahun***".

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan, agar masalah tidak meluas maka fokus penelitian perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan untuk membuat model latihan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* untuk karateka usia 13-15 tahun

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dijelaskan peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana model latihan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* untuk karateka usia 13-15 tahun?
2. Apakah model latihan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* untuk karateka usia 13-15 tahun efektif untuk meningkatkan keterampilan tendangan *ura mawashi geri*?

*Intelligentia - Dignitas*

#### D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini, ialah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritik

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu serta wawasan dalam mengembangkan materi latihan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* pada cabang olahraga karate.

##### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari pelaksanaan penelitian ini adalah :

- a. Bagi Pelatih Klub Karate sebagai evaluasi acuan model dari program latihan keteampilan tendangan *ura mawashi geri*.
- b. Alternatif proses latihan keterampilan yang menarik dan tidak monoton dalam proses latihan serta menghilangkan kejenuhan.
- c. Memperluas pengetahuan untuk pelatih-pelatih dalam metode latihan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* bagi usia 13-15 tahun.
- d. Sumbangan pemikiran peneliti pada institusi dan bidang olahraga nantinya.
- e. Sebagai masukan untuk pelatih karate untuk atlet usia 13-15 tahun

#### E. *State Of The Art*

State of the art merupakan fondasi penting dalam sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan memperlihatkan aspek kebaruan (*Research Novelty*) dari penelitian yang dilakukan. Kebaruan ini dapat ditemukan melalui analisis kesenjangan (*Research Gap*) dari berbagai penelitian sebelumnya. Untuk menghasilkan *Research Novelty* yang kuat, penelitian ini menggunakan dua pendekatan analisis yang saling melengkapi:

Pertama, *analisis bibliometrik* dilakukan dengan cara membandingkan penelitian yang sedang dikerjakan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki keselarasan topik atau tema. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memetakan perkembangan penelitian dalam bidang tersebut secara sistematis.

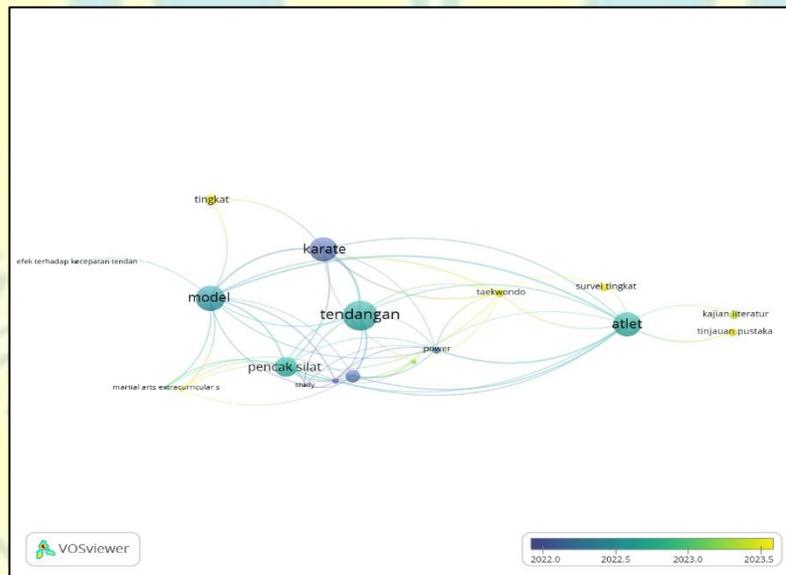
Kedua, kajian literatur mendalam dilaksanakan untuk membangun pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai topik atau tema yang diteliti. Pendekatan

ini membantu peneliti untuk memahami berbagai aspek teoritis dan praktis dari bidang yang diteliti.

Melalui kombinasi kedua pendekatan ini, peneliti dapat memastikan bahwa penelitian yang dilakukan tidak hanya mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada, tetapi juga memberikan kontribusi yang bermakna pada perkembangan ilmu pengetahuan di bidang tersebut.

### 1. Analisis Bibliometrik

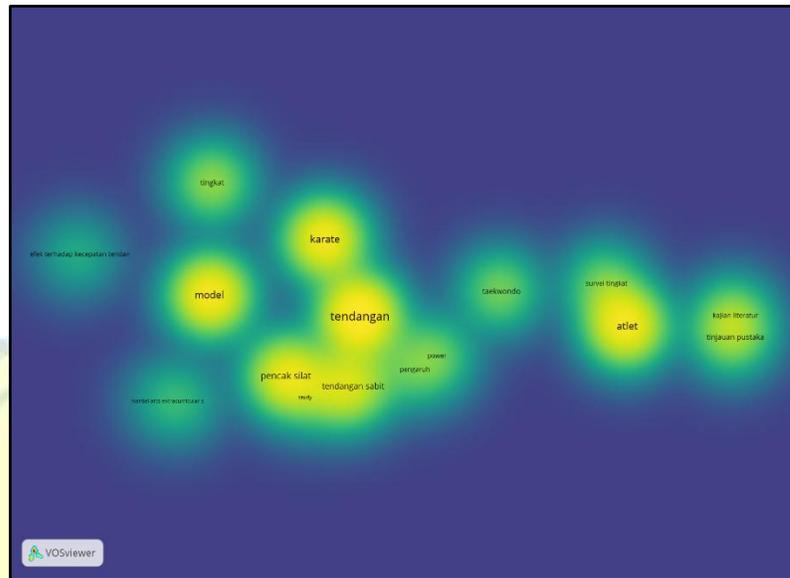
Setelah memperoleh informasi *bibliometrik* dari *google scholar* dan *Scopus* sebagai data base yang digunakan untuk *analisis bibliometrik*. Selanjutnya dilakukan pemetaan bibliometrik menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang diperoleh sebagai berikut:



**Gambar 1.1 Visualisasi Keterbatasan Overlay Variable**

Sumber: Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan gambar 1.1 di atas terlihat bahwa tendangan, karate, dan atlet telah di kaji oleh penelitian sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan pada kata kunci penulis menggunakan prangkat lunak *VOSviewer*. Hasil kepadatan visualisasi sebagai berikut :



**Gambar 1. 2 Density Visualization**

Sumber: Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik yang telah dilaksanakan dengan menggunakan data base *google scholar* dan *scopus* sebagai sumber utama, diperoleh pemetaan visualisasi menggunakan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Visualisasi density yang dihasilkan menggambarkan distribusi dan kepadatan kata kunci dalam studi yang berkaitan dengan seni bela diri, khususnya dalam teknik tendangan pada cabang olahraga karate. Pada peta visualisasi tersebut terlihat beberapa kata kunci dominan yang muncul dengan intensitas tinggi, ditandai dengan warna kuning yang mencolok, seperti "tendangan", "karate", "model", "pencak silat", dan "atlet". Hal ini menunjukkan bahwa penelitian terkait aspek-aspek tersebut telah cukup banyak dilakukan dan menjadi fokus utama dalam studi seni bela diri di Indonesia. Sementara itu, area dengan warna hijau hingga biru menunjukkan topik-topik dengan intensitas penelitian yang lebih rendah, termasuk "taekwondo", "power", "efek terhadap kecepatan tendangan", "kajian literatur", dan "tinjauan pustaka". Distribusi kata kunci ini memberikan gambaran komprehensif mengenai lanskap penelitian seni bela diri saat ini, khususnya yang terkait dengan teknik tendangan.

Berdasarkan hasil visualisasi tersebut, dapat diidentifikasi beberapa aspek keterbaruan (*novelty*) dalam penelitian model latihan keterampilan tendangan ura

mawashi geri untuk karateka usia 13-15 tahun. Pertama, meskipun "tendangan" muncul sebagai kata kunci dengan intensitas tinggi, namun tendangan spesifik "ura mawashi geri" belum terlihat sebagai subjek penelitian yang signifikan, menunjukkan adanya kesenjangan literatur yang dapat diisi. Kedua, segmentasi usia 13-15 tahun yang menjadi target penelitian ini tidak muncul dalam peta visualisasi, mengindikasikan bahwa penelitian yang secara khusus berfokus pada kelompok usia remaja awal dalam pengembangan keterampilan karate masih sangat terbatas. Ketiga, meskipun kata "model" memiliki densitas yang cukup tinggi, namun integrasi spesifik antara pengembangan model latihan dengan teknik tendangan ura mawashi geri belum terpetakan dengan jelas, menyiratkan adanya peluang inovasi dalam pengembangan metodologi latihan yang terfokus dan terstruktur.

Kebaruan penelitian ini juga terletak pada pendekatan *interdisipliner* yang mengintegrasikan aspek analisis gerak, pedagogi olahraga, dan psikologi perkembangan anak dalam merancang model latihan. Meskipun visualisasi menunjukkan adanya kata kunci seperti "power" dan "efek terhadap kecepatan tendangan", pendekatan komprehensif yang memadukan berbagai disiplin ilmu untuk mengoptimalkan performa tendangan *ura mawashi geri* pada kelompok usia spesifik masih merupakan area yang belum banyak dieksplorasi. Lebih lanjut, dalam konteks Indonesia, penelitian seni bela diri tampaknya lebih condong pada pencak silat sebagaimana terlihat dari intensitas kata kunci tersebut, menunjukkan bahwa studi mendalam tentang karate dengan fokus pada teknik spesifik dan kelompok usia tertentu masih memiliki ruang pengembangan yang luas. Visualisasi juga menunjukkan bahwa kajian literatur dan tinjauan pustaka terkait topik ini masih relatif terbatas, menguatkan posisi penelitian ini sebagai kontribusi yang signifikan dalam memperkaya literatur karate di Indonesia.

Aspek keterbaruan lainnya terletak pada fokus terhadap pengembangan atlet muda. Meskipun kata "atlet" muncul dengan intensitas tinggi dalam visualisasi, namun hubungannya dengan pengembangan bakat usia remaja awal, khususnya dalam penguasaan teknik tendangan kompleks seperti *ura mawashi geri*, belum terekplorasi secara menyeluruh. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan merancang model latihan yang disesuaikan dengan karakteristik fisiologis, kognitif, dan psikologis

atlet usia 13-15 tahun, sehingga dapat memberikan landasan ilmiah bagi pelatih dan pembina karate dalam mengoptimalkan potensi atlet muda. Dengan demikian, berdasarkan analisis bibliometrik yang telah dilakukan, penelitian mengenai model latihan keterampilan tendangan ura mawashi geri untuk karateka usia 13-15 tahun menawarkan kontribusi signifikan dan novelty yang substantif dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam cabang olahraga karate.

## 2. Tinjauan Literatur

Berikut ini adalah peyelusuran penelitian studi literatur untuk menemukan letak gap atau perbedaan ketidak sinambungan dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga menghasilkan *novelty* dan dapat ditentukan *state of the art* dari penelitian ini.

**Tabel 1. 1 Tinjauan Literatur**  
Model Latihan Keterampilan Tendangan *Ura Mawashi Geri* Untuk  
Karateka Usia 13-15 Tahun

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2019	(Anindya et al., 2019) ” Jurnal Segar” ”Model Latihan Keterampilan Tendangan (CA) Menggunakan Media Latihan Pada Pemula”	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan suatu desain model latihan keterampilan tendangan maegeri, mawashi geri, dan ushiro ura mawashi geri menggunakan media latihan dan mendapatkan data yang empiris tentang efektivitas dan efisiensi.
2	2022	(Yulfadinata et al., 2022) “ <i>Article in International International Journal of Research Publications</i> ”	Mengetahui performa penampilan atlet dalam pertandingan karate melalui video pertandingan di acara Sea Games 2022 di Vietnam. Di

		<i>Analysis of Kumite Competition Techniques in Karate Martial Arts at the 2022 Sea Games</i>	kategori final Kumite -60Kg putra,
3	2022	(Sasmita et al., 2022)  <i>“Journal Sport Science and Health”</i>  Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan <i>Mawashi-Geri</i> Beladiri Karate Menggunakan Metode Drill Bagi Karate Inkado	Tendangan mawashi-geri merupakan teknik dasar tendangan di dalam beladiri karate yang digunakan untuk menyerang, hampir seluruh bagian tubuh. Untuk itu perlu dilatih dengan menggunakan metode drill agar bisa maksimal.
4	2024	(Seyedi et al., 2024)  <i>“Journal of Human Sport and Exercise”</i>  <i>Identifying the technical and tactical characteristics of Olympic medallists in karate</i>	Analisis observasional terhadap performa finalis Olimpiade untuk menentukan pola dan karakteristik karate pada tingkat kompetisi tertinggi.
5	2024	(Collantes González, 2024)  <i>“Journal Llalliq (Revista de Ciencias Sociales y Humanidades)”</i>  <i>Kihon, Kata and Kumite: Constituyentes esenciales del Karate Do</i>	Menggambarkan pentingnya <i>Kihon, Kata dan Kumite</i> dalam latihan Karate-Do.

Dari data diatas bisa dilihat bahwa sangat minimnya penelitian yang dilakukan berkaitan dengan teknik dasar tendangan. Untuk dapat menambah refensi mengenai latihan keterampilan teknik tendangan ura mawashi geri yang dapat digunakan sebagai sumber latihan dengan menggunakan model yang dapat dibuat oleh peneliti. Hal ini yang kemudian dikembangkan oleh peneliti menjadi model latihan keterampilan tendangan ura mawashi geri untuk usia 13-15 tahun.

Model latihan yang dirancang memiliki perbedaan dari produk yang dibuat sebelumnya, bahwa topik utama yang dibahas adalah terkait Tendangan karate, terutama bagi siswa/atlit karate. Beberapa artikel membahas model latihan tendangan karate, sedangkan artikel lain membahas analisis tendangan karate. Ada juga artikel yang menganalisis tendangan karate. Sehingga mendapatkan sisi celah atau gap dalam pembahasan tersebut, dimana belum ada pembahasan terkait lebih rincinya dan lebih spesifik mengenai bentuk teknik keterampilan tendangan *ura mawashi geri* pada karateka usia 13-15 tahun dan bentuk-bentuk latihan yang dapat mampu mengembangkan keterampilan atau kemampuan dalam teknik tendangan dengan menambahkan macam inovasi variasi model latihan yang berguna untuk meningkatkan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* lebih efektif dan lebih baik lagi dalam pengembangan terbarunya atau *novelty* yang di dapatkan. Peneliti ingin membuat model latihan keterampilan tendangan *ura mawashi geri* lebih tepat dan inovatif. Harapannya siswa/atlit bisa mengoptimalkan tendangan *ura mawashi geri* pada saat momentum yang tepat dan efektif dengan berbagai model variasi latihan keterampilan tendangan yang akan diberikan dan berguna untuk meningkatkan keterampilan tendangan terkhususnya tendangan *ura mawashi geri* untuk karateka usia 13-15 tahun.

#### **F. Road Map Penelitian**

*Road map* penelitian menunjukkan perkembangan studi tentang model latihan keterampilan tendangan ura mawashi geri untuk karateka usia 13-15 tahun dari tahun 2019 hingga 2025 berikut adalah perjalanan penelitian :

1. Tahun 2019 : Penelitian awal berfokus pada mengembangkan suatu desain model latihan keterampilan tendangan maegeri, mawashi geri,dan ushiro ura mawashi geri menggunakan media latihan dan mendapatkan data yang empiris tentang efektivitas dan efisiensi.
2. Tahun 2022 : Terjadi pengembangan yang lebih spesifik pada Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tendangan *Mawashi-Geri* Beladiri Karate Menggunakan Metode Drill.
3. Tahun 2024 : fokus penelitian bergeser pada karakteristik yang menggambarkan pentingnya *Kihon, Kata* dan *Kumite* dalam latihan Karate-Do.
4. Tahun 2025 (Target Penelitian) : Penelitian yang sedang dikembangkan bertujuan untuk lebih spesifik pada keterampilan tendangan ura mawashi geri pada usia 13-15 tahun yang bertujuan untuk menghasilkan model latihan keterampilan tendangan ura mawashi geri untuk karateka usia 13-15 tahun.

Pengembangan model ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam penelitian sebelumnya dan memberikan kontribusi yang signifikan dalam latihan karate di usia 13-15 tahun. Sebagai gambaran, berikut adalah diagram gambar yang merangkum perjalanan penelitian sebagai berikut:



**Gambar 1. 3 Peta Jalan Penelitian**

Sumber: Dokumentasi Peneliti

*Intelligentia - Dignitas*