

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan seni bela diri yang mengandalkan kombinasi kekuatan, kecepatan, Daya tahan dan fleksibilitas. Fleksibilitas, khususnya, memainkan peran krusial dalam pelaksanaan teknik tendangan, termasuk *ura mawashi geri*. *Ura mawashi geri* adalah teknik tendangan melingkar yang membutuhkan rentang gerak yang luas pada pinggul dan hamstring. Kondisi ideal, atlet karate harus memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi, memungkinkan mereka untuk melakukan teknik tendangan optimal. Tendangan *ura mawashi geri* membutuhkan fleksibilitas yang tinggi dikarenakan juga gerakannya sulit untuk ditangkis atau sulit dihindari dan menghasilkan *point* tinggi berdasarkan peraturan *World Karate Federation (WKF)* namun realitanya banyak atlet yang mengandalkan peregangan statis yang tidak cukup efektif. Keterbatasan fleksibilitas dapat menghambat kemampuan atlet dalam melakukan teknik ini dengan optimal, meningkatkan risiko cedera, dan mengurangi efektivitas serangan khususnya tendangan *ura mawashi geri*. Hal ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk mengidentifikasi metode pemanasan yang lebih efektif.

Protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* merupakan pendekatan modern yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh secara komprehensif sebelum aktivitas fisik yang intens. Metode ini melibatkan serangkaian tahapan yang dirancang untuk meningkatkan suhu tubuh (*Raise*), mengaktifkan otot-otot yang relevan (*Activate*), meningkatkan rentang gerak sendi (*Mobilize*), dan

memaksimalkan potensi gerakan stimulus menuju latihan inti (*Potentiate*) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dibandingkan dengan metode pemanasan konvensional yang seringkali hanya berfokus pada peregangan statis, protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* menawarkan pendekatan yang lebih dinamis dan terstruktur, yang diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi atlet.

Tabel 1.1 Data fleksibilitas atlet Karate UNJ

NAMA	TANGGAL LAHIR	USIA	KELAS PERTANDINGAN	GENDER	TINGGI BADAN	BERAT BADAN	SIT AND REAG
Muhammad Dzaki Izzudin		18	Kata Perorangan Putra	PUTRA	166	54	21
Radja Kurnia Ramadhan	04/10/2006	19	Kata Perorangan Putra	PUTRA	163	48	22
Ananda Ramadhan	22/09/2007	18	Kata Perorangan Putra	PUTRA	165	59,45	15,5
Wahyu Fajar Ramadhan		19	Kata Perorangan Putra	PUTRA	175	74	
Arvie Finsyah Juanda		17	Kata Perorangan Putra	PUTRA	174	69	32,4
Ataina Mazaya Harashta		17	Kata Perorangan Putri	PUTRI	155	50	8
Aritta Rumongkap		18	Kata Perorangan Putri	PUTRI	152	45	11,5
Derilla Thama Fitri		18	Kata Perorangan Putri	PUTRI	162	53	8,5
Yolanda		19	Kata Perorangan Putri	PUTRI	156	51	23
Vira Tania Putri	14/05/2006	19	Kata Perorangan Putri	PUTRI	163	57,25	23
Putri Nur Aini		18	Kata Perorangan Putri	PUTRI	155	53	12
Yusrina Azzahra		18	Kata Perorangan Putri	PUTRI	156	48	9,5
Louis Amara Piri		19	Kata Perorangan Putri	PUTRI	160	58	
Raden Ayu Audris Karina K		18	Kata Perorangan Putri	PUTRI	150	42	19
SYAUI KHOIRULLAH		19	KUMITE	PUTRA	170	52	11
RIDWAN HAFIZ		18	PUTRA +84 KG	PUTRA	180	88	29
SATRIO MUHAMMAD I.		18	PUTRA -55 KG	PUTRA	165	50	20
M. MISYALRAFI		18	PUTRA -55 KG	PUTRA	175	53	18,5
M. NAUFAL		18	PUTRA -55 KG	PUTRA	164	55	32
M RICKY		18	PUTRA -55 KG	PUTRA	170	55	10
ARYA NUR WICAKSONO		19	PUTRA -60 KG	PUTRA	170	58	23
GENTAR			PUTRA -60 KG	PUTRA			
RAFIN			PUTRA -60 KG	PUTRA			
M. PAHLURROZI	04/05/2006	19	PUTRA -67 KG	PUTRA	165	62,3	16,5
AFIF TAUFICURAHMAN		20	PUTRA -67 KG	PUTRA	168	60	
RIVALDI CANDRA		19	PUTRA -75 KG	PUTRA	179	74,34	9
DANANG SUTAJATI D		18	PUTRA -84 KG	PUTRA	170	77	12
JERSEY ABBI		18	PUTRA -84 KG	PUTRA	173	75	30
DWI MAHARANI Y.		18	PUTRI -50 KG	PUTRI	158	50	13
SITI ROHMAH	31/05/2007	18	PUTRI -50 KG	PUTRI	159	50,15	11,5
NAYLA FEBI G		19	PUTRI -50 KG	PUTRI	160	50	0
NAIDA ZASKIA		18	PUTRI -50 KG	PUTRI	154	45	22,5
SALMA NAFISAH		18	PUTRI -55 KG	PUTRI	155	50	4
RIKSHANA AZKA AFIRAH		18	PUTRI -55 KG	PUTRI	155	53	10
JESSICA NAFISAH R		18	PUTRI -55 KG	PUTRI	161	55	12
IKDA MAUDINDA			PUTRI -55 KG	PUTRI			
NEYZHA PRICILYA K		18	PUTRI -55 KG	PUTRI	155	48	27
KEZIA DYNA L		19	PUTRI -55 KG	PUTRI	160	53	23
ISMI TASYA		18	PUTRI -61 KG	PUTRI	161	60	
IYZZATY NADDA		18	PUTRI -61 KG	PUTRI	169	59	34
SALSABILLA RAMADHANI		19	PUTRI -68 KG	PUTRI	158	65	18,05
YHOANA ERICA		17	PUTRI -68 KG	PUTRI	162	67	28
ARISYAH PUTRA	03/02/2021	24	PUTRA +84 KG	PUTRA	163	87,25	

Pemanasan yang efektif dapat meningkatkan suhu otot, meningkatkan aliran darah, dan mempersiapkan sistem saraf untuk aktivitas fisik yang intens. Salah satu pemanasan yang semakin populer adalah protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)*. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji Efektivitas Protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Tendangan *Ura mawashi geri* Pada Atlet Karate UNJ.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dengan menguji efektivitas protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* terhadap peningkatan fleksibilitas tendangan *ura mawashi geri* pada atlet karate UNJ.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah penerapan protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* dapat secara signifikan meningkatkan fleksibilitas pada atlet karate UNJ, serta apakah peningkatan fleksibilitas ini berkorelasi dengan peningkatan performa tendangan *ura mawashi geri*. Performa tendangan akan diukur berdasarkan sudut derajat yang dihasilkan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* dalam konteks karate, serta memberikan rekomendasi praktis bagi atlet dan pelatih dalam merancang program pemanasan yang lebih optimal. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan pentingnya fleksibilitas dalam olahraga, seperti yang ditunjukkan oleh (Yudiansyah, 2022) yang menemukan bahwa peningkatan fleksibilitas dapat mengurangi risiko cedera.

Penelitian dalam studi tentang efektivitas protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* terhadap peningkatan fleksibilitas tendangan *ura mawashi geri* pada atlet karate UNJ terletak pada beberapa area yang belum dieksplorasi secara mendalam. Meskipun protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* semakin dikenal dan diaplikasikan dalam berbagai cabang olahraga, penelitian yang secara spesifik meneliti dampaknya dalam konteks karate, khususnya pada teknik tendangan *ura mawashi geri*, masih sangat terbatas. Kebanyakan studi tentang

pemanasan dalam karate cenderung bersifat umum atau lebih berfokus pada metode pemanasan konvensional seperti peregangan statis, tanpa mengkhususkan pada teknik yang kompleks seperti *ura mawashi geri*. Solusi yang diusulkan adalah penerapan protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* yang dirancang khusus untuk meningkatkan fleksibilitas. Hal ini bertujuan untuk menguji efektivitas protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* terhadap peningkatan fleksibilitas tendangan *ura mawashi geri* pada atlet Karate UNJ.

Jika masalah fleksibilitas yang kurang memadai pada atlet karate UNJ dalam melakukan tendangan *ura mawashi geri* dibiarkan tanpa solusi, konsekuensi negatifnya meliputi peningkatan risiko cedera otot dan sendi, penurunan performa teknik tendangan, keterbatasan dalam pengembangan keterampilan karate yang lebih kompleks, penurunan motivasi dan kepuasan atlet, serta potensi dampak jangka panjang pada kesehatan seperti nyeri kronis dan keterbatasan fungsional. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi masalah ini dengan menerapkan solusi efektif seperti protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* yang dirancang spesifik.

Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris tentang efektivitas protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* dan rekomendasi praktis untuk program latihan yang optimal. Protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* semakin populer dalam dunia olahraga karena potensinya dalam meningkatkan fleksibilitas dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik yang intens. Banyak penelitian mengukur fleksibilitas sebagai hasil dari intervensi pemanasan, tetapi kurang dalam mengukur dampak langsung pada performa tendangan, seperti sudut derajat, tinggi

dan kecepatan *ura mawashi geri*. Oleh karena itu, belum ada pemahaman jelas bagaimana peningkatan fleksibilitas dari protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* dapat diterjemahkan menjadi peningkatan performa tendangan yang terukur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan menguji efektivitas protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* terhadap peningkatan fleksibilitas tendangan *ura mawashi geri* pada atlet karate UNJ. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris dan rekomendasi praktis bagi atlet dan pelatih karate dalam merancang program latihan yang lebih optimal untuk meningkatkan performa dan mengurangi risiko cedera. Batasan penelitian meliputi populasi yang terbatas pada atlet UNJ, durasi intervensi yang terbatas, potensi subjektivitas dalam pengukuran, dan kesulitan mengontrol variabel eksternal. Meskipun demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berharga bagi pemahaman tentang peran protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* dalam meningkatkan performa karate.

Dengan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang protokol pemanasan yang efektif, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih baik, sehingga meningkatkan performa atlet baik dalam latihan maupun di pertandingan.

Intelligentia - Dignitas

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti berikut :

1. Kurangnya pemahaman tentang Protokol *Raise, Activate, Mobilize, Potentiate (RAMP)*.
2. Kurangnya variasi latihan fleksibilitas pada atlet karate UNJ dalam melakukan tendangan *ura mawashi geri*.
3. Kurangnya penelitian tentang protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* pada cabang olahraga karate.
4. Pentingnya protokol *Raise, Activate, Mobilize, Potentiate* untuk meningkatkan fleksibilitas tendangan *ura mawashi geri* atlet karate UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Agar mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, kiranya sangat diperlukan pembatasan masalah ini dapat lebih fokus dan dapat dikontrol. Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan perumusan masalah diatas, agar pembatasan tidak meluas maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu: Efektivitas Protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* terhadap Peningkatan Fleksibilitas Tendangan *Ura Mawashi Geri* pada atlet Karate UNJ.

Intelligentia - Dignitas

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah ditemukan diatas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat efektivitas protokol *Raise Activate Mobilize Potentiate (RAMP)* terhadap peningkatan fleksibilitas tendangan *ura mawashi geri* kaki kiri dan kanan pada atlet karate UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi teoritis :

Pengembangan ilmu pengetahuan tentang metode pemanasan pada cabang olahraga karate khususnya tentang protokol *Raise, Activate, Mobilize, Potentiate (RAMP)*.

2. Bagi Praktisi:

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih karate untuk merancang program pemanasan yang efektif.
- b. Dengan menerapkan protokol *Raise, Activate, Mobilize, Potentiate (RAMP)*, atlet dapat mengalami peningkatan fleksibilitas yang berkontribusi terhadap teknik mereka.
- c. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya pemanasan yang tepat dalam mengurangi resiko cedera.