

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah praktik metodis dan sistematis dari pelatihan fisik dan permainan gerakan, dan tujuannya adalah untuk memperkuat tubuh, untuk mengembangkan kemampuan, keberanian, inisiatif, disiplin dan untuk memungkinkan pencapaian kinerja Sabina Elena dan Ioana Sorina dalam (Nursamedy,2020).Olahraga prestasi, olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional seperti PON, Olimpiade, Asian Games, mengikuti aturan yang telah disepakati Sukirno dalam (Nursamedy,2020).Olahraga merupakan aktifitas yang dilakukan untuk mendapatkan Kebugaran jasmani. Dengan tubuh bugar kita tidak akan merasa lelah, olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja. Di Indonesia banyak jenis olahraga untuk semua kalangan, salah satu dari jenis olahraga adalah beladiri karate.

Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan tehnik tersendiri, untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif. Sebagai salah satu cabang olahraga prestasi, terdapat nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate yaitu, Kata dan Kumite. Kata adalah rangkaian beberapa kihon yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standardisasi yang baku dalam penerapannya. Kumite adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan, saling

menampilkan teknik-teknik terbaik dan tetap tunduk dalam aturan yang sangat ketat (Wahid, 2013).

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia di tingkat regional dan internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metode kepelatihan secara ilmiah. banyak unsur-unsur karate yang bisa dilatih secara ilmiah misalnya kekuatan dan kecepatan.

Seorang atlet karate harus memiliki kekuatan karena tanpa kekuatan otot-otot yang terlatih dan kuat untuk melakukan suatu teknik adalah hal yang sia-sia. Olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan dan lebih dominan kecepatan gerakan tunggal tapi berbeda gerak. Gerakan tunggal yang berbeda gerak dapat di lihat dari tendangan *oshiro geri*, *kekomi geri*, *ashi mawasi geri* dan *mawasi geri*. Power juga salah satu unsur yang sangat penting dalam olahraga karate seperti yang tertuang dalam buku program latihan fisik penunjang atlet karate bahwa power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan yang dipadu pada kesempatan yang sama. Jadi teknik dalam karate sangat memerlukan kekuatan, kecepatan dan apabila dipadukan akan menghasilkan power (Nala ,2015) .Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat.

Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama (minimal 3 tahun). Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan. Salah satu teknik tendangan dalam karate adalah mawasi geri, artinya tendangan ke arah kepala yang digunakan untuk menendang sasaran adalah punggung kaki. Pergelangan kaki harus lurus dan di kunci. Teknik dasar tendangan dalam

olahraga beladiri karate adalah sebagai berikut : *Mae geri* (tendangan menggunakan bola-bola kaki), *mawashi geri* (tendangan menggunakan punggung kaki), *oshiro geri* (tendangan telapak kaki), *kekomi geri* (tendangan menggunakan sisi kaki) (Situmeang,2016)

Dalam *journal of sport Sciences*, menurut (Tareq Farouq abd. Alsamad 2012) tendangan *mawasi gery* adalah favorit diantara banyak karate berpengalaman karena relatif mudah digunakan dan potensial efektifitas .Tendangan *mawasi geri* terbagi menjadi 2 sasaran yaitu sasaran pada punggung dan sasaran pada wajah.Setiap sasaran mawasi memiliki nilai yang berbeda, tendangan *mawasi* yang mengarah sasaran punggung akan memperoleh angka poin 2, sedangkan tendangan mawasi yang mengarah sasaran wajah akan memperoleh angka poin 3.Sesuai dengan peraturan pertandingan WKF (*Word Karate Federation*) pengurus besar FORKI.

FORKI Pringsewu wadah pembinaan atlet karateka dari semua perguruan yang ada di Kabupaten Pringsewu dari usia Cadet sampai Junior baik putra ataupun putri.FORKI Pringsewu beralamatkan di Jalan Raya Kesehatan No.32 Kelurahan Pringsewu Selatan , Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu.

Berdasarkan pengamatan peneliti , dalam berlatih dan bertanding atlet karateka di FORKI PRINGSEWU ada hal yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan yaitu kecepatan dalam teknik tendangan mawasi muka dan mawasi punggung, hal ini dibuktikan dengan atlet karate di FORKI Pringsewu dalam menggunakan teknik tendangan mawasi muka, kaki yang digunakan untuk menendang masih menyangkut ke dada teman yang dijadikan target dalam berlatih karena tendangan mawasi muka yang dilakukan masih lambat untuk bisa naik ke muka lawan didepanya sehingga tendangan mawasi muka yang dilakukan atlet karateka FORKI Pringsewu tidak menghasilkan poin dalam bertanding serta dalam latihan teknik tendangan mawasi punggung atlet karateka belum mampu mengatur jarak tendangan ke punggung lawan yang didepanya , hal ini dibuktikan sering terjadinya cedera punggung kaki akibat tendangan mawasi

punggung mengenai sikut tangan lawan dan atlet FORKI Pringsewu masih lambat untuk menarik punggung kaki setelah menendang ke punggung lawan.

Dengan melihat masalah yang ditemui, maka penulis tertarik untuk mengembangkan metode latihan karet untuk atlet karateka di FORKI Pringsewu , lebih khususnya teknik tendangan *mawasi* muka dan tendangan *mawasi* punggung , dalam hal ini peningkatan hasil kecepatan tendangan *mawasi* muka dan tendangan *mawasi* punggung yang diinginkan , maka harus dibentuk salah satu latihan untuk kecepatan teknik tendangan *mawasi* muka dan tendangan *mawasi* punggung di FORKI Pringsewu melalui latihan menggunakan karet. Oleh karena itu untuk membuktikan apakah bentuk latihan di atas dapat meningkatkan ketrampilan atlet FORKI Pringsewu dalam kecepatan tendangan *mawasi* muka dan *mawasi* punggung. Maka penulis berkeinginan untuk mengkaji lebih lanjut tentang Pengaruh Latihan Metode Karet Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawasi* Muka dan *Mawasi* Punggung Pada Teknik Kumite di FORKI Pringsewu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya maka, rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut

1. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan *mawasi* muka pada atlet di FORKI Pringsewu?
2. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan karet terhadap kecepatan terhadap tendangan *mawasi* punggung pada atlet di FORKI Pringsewu?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui Pengaruh latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan *mawasi* muka teknik kumite karate atlet di FORKI Pringsewu .

2. Untuk mengetahui Pengaruh latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan *mawasi* punggung pada teknik kumite karate atlet di FORKI Pringsewu .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan penelitian eksperimen ini ,penulis diharapkan dapat memberikan metode latihan karet dan informasi ilmiah di lingkungan FORKI Pringsewu yang berhubungan dengan Pengaruh latihan karet dalam meningkatkan kecepatan tendangan *mawasi* pada atlet FORKI PRINGSEWU.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis , Penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Atlet

Penelitian ini di harapkan atlet dapat meningkatkan kemampuan dalam tendangan *mawasi* muka dan *mawasi* punggung dapat memiliki kecepatan yang baik dalam teknik kumite di FORKI Pringsewu

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan pelatih dapat meningkatkan kemampuan dalam melatih siswa didiknya memberikan tendangan *mawasi* muka dan tendangan *mawasi* punggung yang memiliki kecepatan dalam teknik kumite.

1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dari indentifikasi masalah, maka perlu di adakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya.Adapun pembatasan masalahnya yaitu :

1. Teknik tendangan yang digunakan dalam penelitian penelitian ini adalah tendangan *mawashi* muka dan punggung .

2. Pengaruh latihan menggunakan karet terhadap kecepatan tendangan *mawasi* muka dan *mawasi* punggung teknik kumite karate atlet di FORKI Pringsewu.