

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan sistematis yang mendorong, memelihara, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahraga juga pada dasarnya merupakan kegiatan masyarakat yang keberadaanya tidak lagi dipandang sebelah mata, namun telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga tidak hanya penting untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana berprestasi (Tubagus, 2019). Dalam karate pembinaan olahraga diteruskan dan diterapkan, hal itu wajar diberikan dengan tujuan untuk mencapai prestasi dalam semua olahraga tingkat lanjut. Pembinaan diberikan untuk membantu atlet menjadi lebih terampil dalam cabang olahraga yang diikutinya. Pekerjaan pelatih diberikan kepada klub seni bela diri untuk memaksimalkan penguasaan keterampilan dan teknik serta untuk memaksimalkan fisik atlet.

Pentingnya seorang pelatih olahraga tertuang dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan” (UU RI No. 3, 2005:16). Berdasarkan undang-undang tersebut diatas, pembinaan dan pengembangan olahraga adalah usaha sadar yang sesuai untuk semua kegiatan olahraga yang berbentuk perkumpulan olahraga, agar masyarakat dapat menyalurkan bakat, minat dan potensinya melalui pembinaan yang baik pada ruang-ruang yang disediakan dari klub olahraga.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni beladiri ini pertama kali disebut *Tote* yang berarti seperti Tangan China. Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya sehingga

Sensei Gichin Funakoshi mengubah *kanji* Okinawa, *Tote*: tangan china dalam *kanji* Jepang menjadi karate agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang (Zulkifli, 2019). Karate terdiri dari atas dua *kanji*. Yang pertama adalah *Kara* dan berarti kosong. Dan yang kedua, *te* berarti tangan. Yang dua *kanji* bersama artinya tangan kosong. Menurut Achika (2019), aliran karate tidak hanya *Shotokan* tetapi juga ada yang lain. Beberapa aliran karate selain *Shotokan* adalah *Goju-Ryu*, *Wado-Ryu*, *Shito-Ryu*, *Kyokushin*, *Shorin- Ryu* dan *Uechi-Ryu*.

Tujuan karate adalah memberi kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensi dirinya, baik secara fisik maupun yang berhubungan dengan segi mental spiritual. Karate adalah suatu ilmu pengetahuan tentang bela diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Karate dapat sangat berbahaya dan bahkan mematikan karna latihan karate mampu memusatkan tenaga yang dahsyat dalam sekali pukul (Achika, 2019). Oleh karena itu, orang cenderung menganggap karate adalah brutal, kasar, dan hanya sekedar suatu teknik yang tidak mempunyai arti kecuali demi terjadinya perkelahian yang brutal.

Berdirinya *Dojo* Senayan pada tahun 2008 didirikan oleh *Sensei* Omita Olga Ompi yang berlokasi di Gelora Bung Karno. *Dojo* Senayan ini *dojo* yang pertama kali dibuka atau *dojo* yang tertua dari *dojo* lain. Pada saat ini pun di latih oleh pelatih yang kompeten dalam bidangnya, adapun nama-nama pelatih *Dojo* Senayan sebagai berikut :

1. *Sensei* Omita Olga Ompi (sebagai Ketua *Dojo* Senayan)
2. *Sensei* Vera Olga Ompi (Pelatih)
3. *Senpai* Zaki (Pelatih)
4. *Senpai* Endika (Pelatih).

Untuk mendukung prosesnya prestasi perlu adanya jadwal latihan *Dojo* Senayan. Untuk tempat berlatih digunakan di GBK Senayan atau GOR Benhil. Dan selama berdirinya *Dojo* Senayan sudah banyak prestasi yang sudah dicapai oleh beberapa anggota *Dojo* Senayan.

Klub olahraga merupakan lembaga olahraga untuk mencapai tujuan olahraga pelatih ini biasanya diberikan kepada masing-masing perguruan atau klub, dengan tujuan untuk memaksimalkan keterampilan dan penguasaan seni beladiri dan meningkatkan kebugaran atlet secara maksimal. Karate merupakan bidang perlombaan prestasi di kancah nasional dan internasional yang sudah ada di masyarakat yaitu suatu bentuk yang berhubungan dengan olahraga.

Di Indonesia banyak diadakan kejuaraan karate tingkat daerah dan nasional dari tingkat junior hingga senior, yaitu *KATA* putra dan putri serta *KUMITE* putra dan putri perguruan karate se-Indonesia.

Adapun teknik-teknik dasar dalam karate yaitu:

- 1) *Kihon* secara harfiah berarti landasan dan ini berarti setiap karate-do harus menguasai *kihon* dengan sempurna sebelum akhirnya mengenal dan mempelajari *kata* dan *kumite*.
- 2) *Kata* adalah bentuk atau pola dalam karate.
- 3) *Kumite* yaitu pertemuan tangan adalah arti harfiah dari *kumite*.
- 4) *Dachi* atau jurusan.
- 5) *Zuki* atau pukulan.
- 6) *Geri* atau tendangan dan,
- 7) *Uki* atau untuk memblokir serangan.

Teknik yang dipelajari dalam penelitian ini adalah teknik *geri* atau tendangan, khusus tendangan *mawashi geri*. *Mawashi* artinya lingkaran sedangkan *geri* artinya tendangan. *Mawashi-Geri* adalah tendangan melingkar dengan arah yang lebih ke arah kecepatan dan fleksibilitas menggoyangkan tubuh lawan, tendangan tersebut lebih berdampak kuat, atau dengan kata lain mendorong dan tidak menarik kebelakang. Salah satu faktor keberhasilan dalam karate dan melakukan tendangan *Mawashi-Geri* yang baik adalah bentuk fisik yang baik, karena keberhasilan atau prestasi seseorang dalam olahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan kondisi fisik. Semakin baik kondisi atau kemampuan seseorang semakin besar peluang untuk meraih prestasi. Sebaliknya semakin rendah bentuk fisiknya, semakin sulit untuk meraih prestasi.

Salah satu faktor fisik pendukung dalam karate adalah kekuatan, karena dalam karate teknik tendangan dan pukulan telah dikembangkan ke tingkat lanjut, atau tingkatan dimana atlet dapat bergerak untuk melancarkan tendangan dan pukulan dengan cepat dan tepat sehingga diperlukan tenaga maksimal. Kekuatan adalah kemampuan yang memungkinkan berkembang ketegangan otot selama kontraksi maksimum, atau dapat diartikan sebagai kemampuan menggunakan ketegangan untuk melawan beban atau rintangan. Intensitas ditentukan oleh ukuran otot dan kualitas kontrol otot tersebut. Segala sesuatu yang memerlukan tenaga, kekuatan untuk mencapai hal yang diinginkan, diperlukan untuk mencapai atau mencapainya secara optimal sehingga dapat menimbulkan prestasi dalam karate. Dengan kekuatan seorang *karateka* dapat melakukan apapun dengan sempurna. kekuatan dan fleksibilitas yang baik menghasilkan teknik *Mawashi-Geri* yang baik tendangan *mawashi-geri* dapat digunakan dengan kekuatan otot kaki yang maksimal dan dilakukan tepat sasaran yaitu perut atau badan lawan.

Berdasarkan observasi atlet di *Dojo* Senayan, kekuatan dan fleksibilitas tendangan *Mawashi-Geri* belum optimal. Tendangan atlet terkesan kurang bertenaga dan kurang fleksibilitas sehingga memudahkan lawan untuk menghadangnya. Hanya beberapa atlet yang dapat melakukan serangan dengan tendangan *Mawashi-Geri* yang memenuhi kriteria penilaian. Kecepatan tendangan saat melakukan tendangan *Mawashi-Geri* berbeda beda pada setiap atlet, koordinasi gerakan yang kurang dinamis juga tercermin dari kekakuan posisi menendang atlet. Selain itu, rendahnya daya ledak otot tungkai atlet dan tidak dengan kuat. Diduga sementara rencana penelitian adalah bahwa kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas atau kelentukan atlet belum sepenuhnya terlatih, hal ini disebabkan jarang penerapan latihan yang mengkhususkan pada latihan unsur fisik, seperti latihan kekuatan otot dan fleksibilitas. Oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet dalam melakukan tendangan *Mawashi-Geri* diperlukan latihan yang tepat yaitu latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas.

Berdasarkan temuan tersebut penulis tertarik dengan latihan di *Dojo* Senayan untuk meningkatkan keterampilan menendang dan fleksibilitas atlet mawashi dalam bentuk makalah penelitian yang berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan *Mawashi – Geri* Atlet Karate *Dojo* Senayan”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap tendangan *mawashi-geri*?
2. Apakah terdapat pengaruh fleksibilitas terhadap tendangan *mawashi-geri*?
3. Apakah terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap *mawashi-geri*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Permasalahan yang diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap tendangan *mawashi-geri*?
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh fleksibilitas terhadap tendangan *mawashi-geri*?
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap *mawashi-geri*?

D. Manfaat Penelitian

1. Melalui penelitian ini diharapkan atlet dapat meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga karate *Dojo* Senayan.
2. Melalui penelitian ini memberikan gambaran tentang pengaruh kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas tendangan *mawashi-geri* atlet karate.
3. Meningkatkan prestasi klub, khususnya meningkatkan keterampilan tendangan *Mawashi-Geri Dojo* Senayan.
4. Dapat dijadikan rujukan penelitian berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga karate tentang teknik *Mawashi-Geri*.