

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu bela diri tidak hanya sebatas aplikasinya sebagai self defense. Di samping memiliki manfaat sebagai pertahanan diri, mempelajari ilmu bela diri juga dapat berperan sebagai sarana olahraga yang menyehatkan bagi para praktisinya. Selain itu, adanya perpaduan antara unsur seni dan olahraga merupakan sebuah keunikan yang tidak dapat ditemui pada jenis olahraga lainnya. Hal-hal tersebutlah yang mendasari mengapa jenis olah raga bela diri sangat digemari dan mampu berkembang pesat di Indonesia. Beberapa jenis seni bela diri yang populer di tanah air, diantaranya karate, silat, taekwondo, wushu, dan lainnya. Salah satu dari sekian banyak olahraga tersebut adalah cabang olahraga *karate*, yaitu seni beladiri yang berasal dari Jepang. *Karate* sendiri di Indonesia sudah sangat populer. *karate* mempunyai bermacam-macam aliran, namun yang dianggap dikacah internasional hanya empat, yaitu *shotokan*, *goju-ryu*, *shito-ryu*, dan *wado-ryu*.

*Karate* terdiri dari tiga bagian latihan, yaitu *kihon*, *kumite*, dan *kata*. Di dalam latihan *karate* hal yang terpenting adalah kemampuan gerakan *kihon*. Apabila *kihon* seorang atlet bagus, maka dalam aplikasinya di pertandingan *kumite* dan *kata* pun akan baik hasilnya. *Kihon* atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar *karate* yang terdiri

dari beberapa gerakan, yaitu pukulan(*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan kuda-kuda (*dachi*). Seorang *Karateka* harus bisa menguasai *Kihon* terlebih dahulu sebelum mempelajari *Kumite* dan *Kata*.

*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. Pada penelitian ini peneliti akan membahas model latihan tendangan. Seperti yang udah dijelaskan sebelumnya, tendangan (*geri*) termasuk dalam teknik *kihon karate*. Ada beberapa nama-nama teknik tendangan seperti *mae geri*, *mawashi geri*, *ushiro geri*, *uramawashi geri*, *ushiro mawashi geri*, *kekomi geri* dan lain sebagainya.

Sekian banyak dari teknik tersebut peneliti akan membahas model latihan *balance* pada tehnik *mawashi geri* pada atlit klub olaharag prestasi (KOP) cabang olahraga karate Universitas Negeri Jakarta. Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah tersebut karena dalam pertandingan-pertandingan yang dilakukan sampai saat ini dapat dilihat para atlet *kumite* di KOP Karate Univeristas Negeri Jakarta pada umumnya kurang mengaplikasikan tendangan dibandingkan dengan atlet dari Asia Timur dan Eropa. Pada pelaksanaan gerakan sering kali masih saja ada yang tidak sempurna. Mengontrol gerakan tersebut memang tidak mudah, banyak atlet

yang tidak seimbang. Penyebab kesalahan-kesalahan yang terjadi bisa dikarenakan kurang fokusnya atlet saat melakukan gerakan, terlalu percaya diri, kurang percaya diri, atau bahkan kurangnya metode yang digunakan untuk membantu proses latihan atlet tersebut

Pada pertandingan *kumite* di *karate*, poin-poin tendangan mendapatkan poin 3 penilaian dilihat dari ketepatan dan kecepatan sehingga apabila gerakan yang sudah dilakukan dari awal dengan baik, tetapi di tengah-tengah atau di akhirrangkaian gerakan atlet melakukan kesalahan di luar gerakan pokok, seperti badantidak seimbang, tendangan tidak tepat sasaran hingga akhirnya menimbulkan gerakan berlebih dan terjatuh, hal tersebut tentunya tidak akan menjadi poin.

Latihan tendangan *mawashi geri* perlu adanya latihan keseimbangan untuk membuat tendangan tersebut sempurna, menurut (Astorino et al., 2021) “Keseimbangan yang baik dapat meningkatkan kekuatan fisik seseorang”. Banyak variasi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menendang tersebut seperti, latihan menggunakan media *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan atau metode latihan *balance* untuk meningkatkan keseimbangan tendangan. Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses latihan tendangan, pelatihlah yang bertanggung jawab dan mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Karena itu pelatih harus dapat membuat suatu program menjadi lebih efektif dan 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 meminimalisasi kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan atlet.

Sebagian besar para atlet *karate* klub olahraga prestasi (KOP) Karate UNJ tersebut lambat dan tidak seimbang gerakannya pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* dan kurang terlatihnya teknik dan metode latihan yang kurang tepat tersebut sehingga gerakan tidak maksimal. Dalam hal ini Peneliti akan mengangkat masalah model latihan *balance* pada teknik tendangan *mawashi geri*.

Peneliti akan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan menggunakan latihan *balance* untuk menyempurnakan teknik tendangan *mawashi geri*. Melatih tendangan dengan latihan *balance* yang memungkinkan atlet untuk mendapatkan keseimbangan sehingga didapati gerakan yang sempurna. Latihan dengan metode tersebut dianggap berpengaruh karena akan melatih otomatisasi gerak otot dengan sempurna. Dengan teknik yang benar maka akan menghasilkan gerakan yang baik pula. Maka atas dasar itu, peneliti bermaksud meneliti pengembangan model latihan *balance* pada teknik tendangan *mawashi geri* cabang olahraga karate.

## **B. Fokus penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti menetapkan fokus penelitian sebagai berikut :

1. Pengembangan model latihan *balance* dengan media *resistance band* pada teknik tendangan *mawashi geri* cabang olahraga karate.

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana model latihan *balance* pada tendangan *mawashi geri* cabang olahraga *karate* ?”

### D. Kegunaan Hasil Penelitian

Peneliti mengharapakan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti :

1. Memberikan informasi tentang model latihan *balance* untuk meningkatkan keseimbangan saat melakukan teknik tendangan (*geri*).
2. Sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet yang diharapkan guna tercapainya hasil yang baik.
3. Untuk memberikan variasi latihan untuk meningkatkan keseimbangan saat melakukan tendangan *mawashi geri*.
4. Memberikan informasi pentingnya keseimbangan saat melakukan teknik tendangan (*geri*).