

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga menyebabkan terjadinya peningkatan dalam sistem sirkulasi dan kerja jantung, kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya. Sedangkan dari segi rohani, tubuh yang bugar tentu akan membutuhkan rasa percaya diri, bersemangat, dan optimis. Tubuh sedang mengalami pertumbuhan fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan. Hal tersebut akan berdampak pada perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendidikan melalui aktivitas fisik dengan tujuan mencakup semua aspek perkembangan kependidikan.

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 17 berbunyi bahwa ruang lingkup olahraga diantaranya meliputi kegiatan Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, dan Olahraga Prestasi. Masing-masing ruang lingkup tersebut mempunyai sasaran yang berbeda satu sama lain. Adapun olahraga pendidikan mempunyai sasaran pendidikan formal maupun non formal. Olahraga pendidikan formal dilaksanakan setiap jenjang pendidikan sedangkan olahraga pendidikan non formal dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, berbanding terbalik dengan olahraga pendidikan.

Salah satu cabang olahraga adalah cabang olahraga bela diri. Istilah bela diri merupakan istilah yang sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat Indonesia. Pada dasarnya, bela diri merupakan cara bertarung yang terdiri atas serangan maupun tangkisan dengan tujuan mempertahankan diri. Menguasai olahraga bela diri membuat kita siap dengan jurus pembelaan diri, siap secara fisik dan mental, biasanya dari bentuk serangan yang akan mengancam keselamatan diri.

Beragam seni bela diri berkembang dengan baik di Indonesia. Beberapa diantaranya berasal dari negara lain, seperti judo, *jiu-jitsu*, dan karate yang berasal dari jepang. Kemudian, ada juga *wing chun*, *tai chi*, dan kungfu yang berasal dari tiongkok (Syahrial, 2020).

Sejarah olahraga karate berasal dari daratan India yang selanjutnya terus berkembang ke daratan Cina, dari Cina karate kemudian masuk ke Okinawa, Jepang, sekitar 300 tahun yang lalu dan berasimilasi dengan ilmu bela diri di Okinawa, Jepang. Karate sebagai suatu ilmu bela diri (martial arts) dikembangkan lebih intensif lagi di Okinawa sehingga secara resmi dikatakan bahwa karate berasal dari Okinawa, Jepang (Tony, 2009). Semula karate diajarkan secara rahasia, tetapi setelah tahun 1922, Gichin Funakoshi mendemonstrasikannya di Universitas dan pertemuan bela diri di Tokyo.

Karate adalah salah satu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Menurut Ivan (dalam Rajagukguk & Putra, 2022) karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “kara” yang bermakna kosong dan “te” berarti tangan, sehingga makna keduanya “tangan kosong”. Di dalam olahraga karate tidak hanya mengedepankan kekuatan fisik, tapi juga pola pikir, jiwa yang tenang, kedisiplinan, sehingga karate juga dipertandingkan dalam peningkatan olahraga prestasi.

Olahraga bela diri karate merupakan jenis olahraga bela diri *body contact*, cabang olahraga karate lebih terkait dengan intensitas tinggi saat bertanding. Terdapat tiga teknik dasar dalam karate yaitu *Kihon*, *kata*, dan *Kumite*. Hal ini sejalan dengan pendapat Suardhana (2006) bahwa dalam olahraga Karate terdapat tiga teknik utama, yaitu *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik tersebut nomor yang dipertandingkan dalam karate adalah nomor kata dan *Kumite*. Pada nomor *Kumite* (tanding) lamanya pertandingan untuk satu pertarungan yaitu 3 menit untuk *Kumite* senior putra dan 2 menit untuk *Kumite* senior putri. *Kumite* dibatasi oleh waktu, dengan waktu yang relatif pendek harus dapat mengalahkan lawan dengan menggunakan teknik sesuai dengan peraturan maka memerlukan komponen fisik dan teknik yang baik. Sedangkan pada nomor kata yaitu mempertandingkan kemampuan untuk mendemostrasikan kemampuan jurus gerak yang memerlukan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan dan keindahan. Atlet yang bertanding di nomor *Kumite* atau kata harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang baik saat bertanding. Oleh karena itu, antara teknik dan komponen kondisi fisik saling berkaitan dan sangat berpengaruh.

Teknik dasar olahraga karate pada umumnya memiliki berbagai macam nama tergantung dari lembaga yang menaungi, namun pada dasarnya bentuk dari gerakannya memiliki tujuan yang sama. Gerakan dasar dalam karate bertujuan untuk menjadi patokan gerakan karate yang nantinya berguna dalam penilaian poin yang diperoleh dalam perlombaan atau kejuaraan karate di tingkat tertentu. Di dalam Buku Pedoman Pelajaran Teknik Karate oleh Dewan Guru Lembaga Karate-Do Indonesia 1999 dalam Jurnal Health & Sport 2010 secara garis besar terdiri dari Kuda-kuda (Dachi) yang terbagi dalam 3 bagian atas yaitu *KibaDachi*, *ZenkutsuDachi* dan *KokutsuDachi*. Teknik dalam karate yang kedua yaitu Tangkisan (uke) yang terbagi atas 5 bagian yaitu *Gedan Barai*, *Age Uke*, *Ude Uke*, *Uchi Uke*, dan *Shuto Uke*. Selanjutnya teknik dasar pukulan yang terdiri atas 2 bagian atas yaitu *Jodan Tsuki* dan *Chudan Tsuki*. Teknik dasar dalam karate yang terakhir yaitu tendangan yang dibagi atas 4 bagian yaitu *Mae Geri*, *Keange Geri*, *Ushiro Geri*, dan *Mawashi Geri*.

Mae Geri artinya tendangan ke arah perut atau kepala dengan arah ke depan. Tendangan Mae-Geri merupakan salah satu teknik tendangan yang paling dasar di ajarkan pada saat karateka baru memulai mempelajari karate. Teknik tendangan ini dapat dilakukan dengan menggunakan dua cara yaitu dengan awalan berdiri dan menggunakan awalan *Zenkutsu Dachi* atau kuda-kuda dengan beban berat di depan atau biasa disebut dengan *Gedan Barai* (Sujoto, 1996 hlm. 153). *Mae Geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan bagian cusoku, yaitu pangkal dari seluruh jari-jari kaki yang jari-jarinya dinaikkan atas dan arah serangan dari tendangan ini adalah mata. Oleh karena itu tendangan ini dinamakan *Mae Geri*, dengan pengertian mae adalah mata, dan geri artinya tendangan.

Cara melakukannya adalah ketika posisi *sosunokamae*, atau posisi *strd padajiyō kumite*, kaki yang akan menendang diangkat sambil sedikit ditekuk, kemudian dilontarkan secepat-cepatnya ke arah mata lawan hingga lurus, kemudian tarik kembali (Wanda, Nurseto, & Husin, 2018:180). Bentuk garis eksekusi dimana maksud hal tersebut adalah teknik saat melakukan tendangan, dimana seperti teknik tendangan Mae-Geri yang berarti tendangnya yang mengarah ke depan, sehingga garis eksekusi atau bentuk kaki akan berbentuk lurus dan mengarah ke arah depan.

Keunggulan pada teknik tendangan *Mae-Geri* terutama di dalam nomor pertandingan kumite adalah jika mengenai sasaran pada bagian perut maupun dada akan mendapatkan dua poin (*wazari*). Selain itu, jarak sasaran yang cukup jauh dan ketertinggalan poin akan lebih mudah dikejar dengan teknik tendangan ini.

Hal tersebut lebih menguntungkan dibandingkan dengan menggunakan teknik pukulan yang hanya dapat digunakan saat jarak dekat dan juga poin pukulan yang tepat sasaran hanya mendapatkan satu poin (*Yuko*). Walaupun tendangan *Mae-Geri* yang tepat sasaran hanya mendapatkan poin kemenangan senilai dua poin, tetapi kecepatan yang dihasilkan oleh tendangan ini dapat digunakan untuk mengecoh dan memecah konsentrasi lawan tanding, hal ini dapat dimanfaatkan dengan baik bagi atlet untuk melakukan serangan lainnya yang dilakukan secara tiba-tiba.

Menurut Maliki (dalam Rajagukguk & Putra, 2022) bahwa pada tiap cabang olahraga memiliki perbedaan komponen kondisi fisik. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga. Kondisi fisik khusus merupakan kemampuan fisik yang khusus untuk cabang olahraga tertentu karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Menurut Sukendro & Indrayana (2018) Komponen kondisi fisik pada olahraga karate meliputi kecepatan, kekuatan otot, daya ledak otot, kelincahan, kelentukan, dan daya tahan. Dalam mencapai prestasi atlet dalam karate, kondisi fisik sangat penting. Sehingga karate dan kondisi fisik saling mendukung satu sama lain. Seorang atlet karate dengan kondisi fisik yang baik pasti akan mampu mengeksekusi teknik mereka dengan presisi yang lebih tinggi untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penting untuk memperkenalkan tes dan pengukuran bagi atlet untuk mengamati kemampuan dan ambang batas keadaan fisik. Tes ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah kondisi fisik atlet sudah membaik. Untuk mengevaluasi kondisi fisik dengan benar, perlu menggunakan alat-alat tes yang sudah baku dan atau yang sudah sering digunakan untuk tes kondisi fisik atlet. Data hasil pengukuran atlet dapat digunakan untuk menentukan standarisasi atau kondisi fisik atlet, tergantung apakah sudah masuk kategori baik berulang, baik, sedang, kurang berulang, atau bahkan kurang berulang. Oleh karena itu, data ini dapat

dievaluasi untuk membuat program pelatihan.

Beberapa kondisi fisik begitu memberikan kontribusi besar bagi keterampilan maupun kemampuan seseorang dalam melakukan olahraga. Dalam beberapa hasil penelitian banyak menunjukkan bahwa beberapa kondisi fisik yaitu *power* otot tungkai dan keseimbangan berkontribusi besar terhadap keterampilan-keterampilan olahraga, seperti pada penelitian yang ditulis oleh Sepriadi (2018) dengan judul penelitian yaitu Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo. Sepriadi menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo Dojo Balai Kota Padang, dimana kontribusinya adalah sebesar 48.93%. Hal ini berarti bahwa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan memiliki kontribusi yang dominan terhadap kemampuan Tendangan Mawashi Geri Atlit Kempo Dojo Balai Kota Padang. Penelitian yang ditulis oleh Sepriadi tersebut sudah menunjukkan serta membuktikan bahwa betapa pentingnya peranan dari kondisi fisik *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan berolahraga seperti pada penelitian Sepriadi yaitu kontribusi kondisi fisik *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan Mawashi Geri.

Untuk memperkuat pernyataan bahwa kondisi fisik *power* otot tungkai dan keseimbangan sangat berkontribusi besar terhadap keterampilan-keterampilan olahraga, terdapat hasil penelitian lain yang sejalan dengan hal tersebut yaitu penelitian yang ditulis oleh Yulmiando (2020) dengan judul Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Tembilihan dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa daya ledak otot tungkai (X1) dan keseimbangan (X2) mempunyai kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan lompat jauh (Y) siswa SMP Negeri 1 Tembilihan kota, dengan hasil yang di peroleh $r_{hitung} = 0,72 > r_{tabel} 0,329$ dengan indek determinan sebesar 51,84% dengan kategori kuat. Penelitian ini memberikan hasil yang sama bahwa kemampuan seseorang dalam berolahraga didukung atas kontribusi-kontribusi kondisi fisik dalam hal ini adalah *power* otot tungkai dan keseimbangan.

Dari beberapa penelitian sebelumnya banyak yang mengkaji serta mempelajari mengenai kontribusi *power* otot tungkai. Dimana *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap keterampilan ataupun kemampuan seseorang dalam berolahraga. Supriadi (2018) menuturkan bahwa *power* tungkai merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan. *Power* otot tungkai merupakan kemampuan yang hasilnya secara ekstra dan berlangsung dalam kondisi yang dinamis. Gerakan–gerakan ini dapat terjadi pada waktu memukul, menendang, menarik, memindahkan sebagian atau seluruh tubuh. Daya ledak otot tungkai diperoleh berdasarkan kerja kelompok otot untuk menahan beban yang diangkatnya. Daya ledak otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan kecepatan maksimum.

Uraian di atas menjelaskan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. *Power* otot tungkai sangat dibutuhkan untuk menunjang seorang olahragawan melakukan kemampuannya dalam berbagai bidang olahraga, seperti yang sudah dibahas pada penelitian-penelitian sebelumnya bahwa *power* otot tungkai berkontribusi besar terhadap kemampuan tendangan Mawashi Geri dan kemampuan lompat jauh. Penelitian tersebut membuktikan *power* otot tungkai memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan keterampilan olahraga. Keberhasilan dalam olahraga seringkali bergantung pada daya dorong dan kecepatan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot seperti paha, betis, dan otot-otot sekitar panggul. Dengan mengembangkan *power* otot tungkai melalui latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, dapat meningkatkan performa melakukan olahraga dengan baik.

Selain *power* otot tungkai, cukup banyak juga para peneliti mengkaji mengenai komponen kondisi fisik keseimbangan. Berbeda dengan *power* otot tungkai, *balance* atau keseimbangan menurut Harsono (2018) adalah “kemampuan

untuk mempertahankan sistem neuromuscular (sistem saraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh dan roboh atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Pendapat lain menurut Badriah (2013) “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*). Kondisi fisik lain yang memberikan kontribusi besar terhadap keberhasilan melakukan keterampilan olahraga adalah keseimbangan. Hasil dari penelitian-penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya menyatakan bahwa keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melakukan olahraga seperti yang tercantum dalam penelitian Sepriadi dan Yulmiando, dimana hasil dari penelitiannya menyatakan bahwa keseimbangan memiliki kontribusi besar dan kuat terhadap kemampuan melakukan tendang Mawashi Geri dan kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat diasumsikan bahwa kedua kondisi fisik yaitu power otot tungkai dan keseimbangan memberikan peranan yang penting dan berkontribusi besar terhadap keterampilan maupun kemampuan seseorang dalam berbagai bidang olahraga. Otot tungkai, terutama otot paha dan betis, memiliki peran utama dalam menghasilkan kekuatan dan daya dorong yang diperlukan untuk aktivitas fisik. Dengan kekuatan yang optimal, seseorang maupun olahragawan dapat meningkatkan performa berolahraganya seperti bela diri karate, berlari, melompat atau berbagai gerakan yang intens lainnya. Selain itu, keseimbangan yang baik antara otot-otot tersebut dapat membantu mencegah cedera dan meningkatkan koordinasi gerak tubuh. Dengan begitu, pemahaman dan pengembangan power otot tungkai serta keseimbangan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efisiensi dan keberhasilan dalam berbagai jenis olahraga.

Namun, sejauh ini berdasarkan hasil observasi menurut pelatih UKM Karate Universitas Siliwangi dan diperkuat oleh para pelatih cabang Kabupaten Tasikmalaya bahwa kenyataan di lapangan terlihat atau terbukti UKM Karate ini pada *power* otot tungkai dan keseimbangan masih lemah, ini dibuktikan pada saat pertandingan maupun latihan, maupun pada penelitian-penelitian yang terobservasi sebelumnya, bahwa kedua kondisi fisik tersebut masih minim bukti atau belum ada pernyataan yang menyatakan bahwa kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap tendangan *Mae Geri* begitu besar peranannya. Oleh karena itu, hal tersebut perlu digali dan dikaji lebih jauh, mengingat jika hal ini tidak dikaji lebih jauh maka akan dikhawatirkan akan menjadi sebuah urgensi dimana hal tersebut akan berdampak terhadap perkembangan keilmuan (ilmu pengetahuan) terutama ilmu pengetahuan dalam bidang karate. Berdasarkan hal tersebut penulis perlu untuk melakukan studi lapangan dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Tendangan *Mae Geri* pada Atlet Karate UKM Universitas Siliwangi” penelitian dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi kedua komponen kondisi fisik tersebut terhadap tendangan *Mae Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebagaimana penulis paparkan pada latar belakang masalah, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat Kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Tendangan *Mae Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.
- 2) Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap tendangan *Mae Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.
- 3) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap tendangan *Mae Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- 1) *Power* menurut Harsono (2018) mengemukakan “*power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Yang dimaksud *power* otot dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai yang sangat dibutuhkan pada atlet karate pada teknik tendangan *Mae Geri*.
- 2) Keseimbangan adalah kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk mempertahankan pada titik tertentu dengan posisi tertentu (O’Sullivan, dkk., 1981). keseimbangan dalam penelitian ini adalah keseimbangan terhadap tendangan *Mae Geri*.
- 3) Di dalam olahraga karate *Mae Geri* (tendangan lurus ke depan) merupakan salah satu unsur yang sangat menentukan mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Menurut Perry (2000) tendangan *Mae Geri* (tendangan lurus ke depan) merupakan suatu tendangan tiba-tiba yang menggigit dan harus memasukkan tindakan mendera dari tungkai bawah. Yang dimaksud tendangan *mae geri* ini adalah ketepatan dalam tendangan *mae geri*.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi *Power* Otot Tungkai Terhadap Tendangan *Mae Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi keseimbangan terhadap tendangan *Mae Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap hasil tendangan *Mae Geri* pada atlet karate UKM Universitas Siliwangi.

1.5 Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut.

- 1) Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori yang sudah ada serta mengembangkan teknik *Mae Geri* untuk jangka waktu yang panjang.
- 2) Secara praktis, diharapkan dapat memberikan informasi atau masukan bagi pelatih dan anggota unit kegiatan mahasiswa karate dalam mengembangkan teknik pada tendangan *Mae Geri*.