

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala bentuk kegiatan atau usaha yang dapat mendorong membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kesehatan, rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Perkembangan olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun semakin menampakkan kemajuannya, keadaan ini sejalan pula dengan apa yang telah diprogramkan oleh pemerintah untuk menggalakkan kegiatan olahraga dengan semboyan “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Dengan berolahraga, sistem sirkulasi dan kerja jantung akan meningkat, peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari segi rohani, tubuh yang bugar tentu akan menumbuhkan rasa percaya diri,

bersemangat, dan optimis. Saat 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 yang tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan,

Pendidikan melalui aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam perkembangan kependidikan ini adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat diartikan pula sebagai pendidikan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia.

Dewasa ini banyak sekali olahraga yang dikenal dimasyarakat salah satunya adalah beladiri. Karate merupakan salah cabang seni beladiri yang sangat di gemari oleh setiap kalangan umur, tidak kenal usia baik dari usia dini, dewasa, hingga lanjut usia pun menggemari cabang olah raga ini. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, karate merupakan cabang olah raga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk mendapatkan atlet yang baik, sebaiknya sejak usia dini telah di bina dengan teknik, pola latihan dengan benar.

Di era sekarang karate bukan hanya sekedar untuk belajar bela diri saja akan tetapi telah di jadikan tempat untuk berprestasi setinggi tingginya. Menyadari adanya kepentingan atlet untuk mencapai prestasi tersebut ada beberapa usaha yang dilakukan salah satunya yaitu dengan membuat atau membentuk tempat latihan atau yang sering disebut ranting karate. Ranting karate ini bertujuan untuk membentuk atlet yang mempunyai kemampuan yang baik baik dari segi teknik, taktik maupun mental guna mencapai prestasi yang diinginkan.

Ranting Bushido merupakan salah satu ranting perguruan Lemkari terbaik di Bandar Lampung karena sudah banyak mencetak banyak atlet yang berprestasi, baik ditingkat daerah, provinsi maupun nasional. Untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan seorang atlet, ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah : 1). persiapan fisik, 2). persiapan teknik, 3). persiapan taktik dan, 4). persiapan mental dan dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih.

Ranting Bushido mempunyai atlet yang beragam umurnya, dari tingkat usia dini, remaja, maupun dewasa mereka berlatih diranting ini. Intensitas latihan para atlet dalam ranting ini adalah enam kali dalam seminggu. Karena semakin sering seorang atlet mengasah kemampuannya maka teknik-teknik yang dimiliki semakin bagus dan gerakan-gerakannya dengan sendirinya menjadi semakin kuat. Program latihan dasar yang diterapkan dalam ranting ini adalah pelatihan fisik dan teknik, tiga hari latihan fisik dan tiga hari latihan teknik. Mendekati kejuaraan program latihan ditingkatkan 3 bulan sebelum

kejuaraan, pemberian latihan fisik dan teknik dilakukan bertahap dengan intensitas bertambah setiap minggunya sampai mendekati kejuaraan.

Pelatihan teknik yang diajarkan meliputi 1) kuda-kuda atau *Dachi*, 2) teknik pukulan atau *Zuki* 3) teknik tendangan atau *Geri* 4) teknik tangkisan atau *Uke*. Salah satu teknik yang sudah diajarkan adalah teknik tendangan. Beberapa macam teknik tendangan yang telah diberikan diantaranya adalah : 1) *Mae-Geri* atau tendangan kearah perut atau kepala dengan arah kedepan, 2) *Mawasi-Geri* atau tendangan kearah kepala dengan punggung kaki, 3) *Yoko-Geri-Kekome* atau tendangan dengan kaki bagian samping (disodok), 4) *Yoko-Geri-Keange* atau tendangan dengan kaki bagian samping (disnap atau di tarik dengan cepat seperti menampar), dan 5) *Usiro-Geri* atau tendangan dengan telapak kaki ke arah muka.

Dari sekian banyak teknik tendangan yang diberikan pelatih di ranting karate Bushido, salah satunya yaitu tendangan mawasi gery. Atlet sering kali menggunakan tendangan ini dalam pertandingan satu lawan satu (*kumite*), karena jika mengenai sasaran (kepala) dengan benar akan menghasilkan angka yang tinggi yaitu 3 angka. Dalam pelaksanaan melakukan tendangan mawasi gery, atlet dituntut untuk memiliki komponen kondisi fisik yang baik agar dapat menendang dengan benar dan juga efisien sehingga resiko cedera dapat dihindari. Sesuai dengan karakteristik tendangan *mawasi gery* yaitu menendang ke arah kepala dengan punggung kaki dengan cepat dan tepat

maka unsur fisik yang dominan adalah komponen power otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil observasi di ranting karate Bushido Bandar Lampung, sebagian besar atlet memiliki kemampuan fisik terutama dalam teknik tendangan *mawasi gery* masih bervariasi. Hasil pengamatan pada saat melakukan observasi ada atlet yang dapat menendang dengan cepat tetapi tidak diimbangi dengan power dan keseimbangan yang baik, ada atlet yang mempunyai power yang kuat tetapi tidak diimbangi dengan kecepatan dan keseimbangan yang baik, dan ada juga atlet yang mempunyai power dan kecepatan yang baik tetapi tidak diimbangi dengan keseimbangan yang baik.

Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya kemampuan tendangan *mawasi gery* adalah masih berbeda kondisi fisik antara satu atlet dengan yang lainnya dan masih kurangnya unsur kondisi fisik siswa, seperti power otot tungkai yang lemah, panjang tungkai yang bervariasi maupun keseimbangan yang belum stabil. Dengan demikian kemampuan yang dimiliki siswa dalam melakukan tendangan *mawasi gery* dengan cepat beragam pula.

Berdasarkan hal-hal di atas maka penulis menyusun sebuah karya ilmiah dengan judul, “Kontribusi Power Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawasi Gery* di Ranting Bushido Bandar Lampung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Minimnya kemampuan atlet serta kurang akuratnya atlet dalam melakukan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung.
2. Kondisi fisik atlet seperti power otot tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan belum memungkinkan dalam melakukan tendangan *mawasi gery*.
3. Belum diketahuinya seberapa besar kontribusi aspek-aspek fisik yang mempengaruhi kecepatan tendangan *mawasi gery*.

C. Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu:

1. Power otot tungkai yang berkontribusi dengan kecepatan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung.
2. Panjang tungkai yang berkontribusi dengan kecepatan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung.
3. Keseimbangan yang berkontribusi dengan kecepatan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Berapa besar kemampuan power otot tungkai dalam melakukan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung ?
2. Berapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung ?
3. Seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawasi gery* diranting karate Bushido Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawasi gery* diranting karate Bushido Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui dan memberikan informasi tentang besarnya kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan tendangan *mawasi gery* diranting karate Bushido Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan pada cabang olah raga karate khususnya untuk tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung.

2. Bagi Pelatih dan Atlet Karate

- a. Sebagai informasi dalam pelaksanaan evaluasi program latihan yang telah dilakukan serta dapat dijadikan acuan dalam perancangan program latihan yang akan diberikan berikutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan untuk mengetahui berbagai komponen kondisi fisik yang mendukung dan bermanfaat untuk menunjang keberhasilan dalam melakukan tendangan *mawasi gery* di ranting karate Bushido Bandar Lampung.

3. Bagi Program Studi Penjaskes

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya penelitian yang lebih luas. Dan mampu memberikan atau menyajikan penelitian yang lebih baik guna menunjang keberhasilan tendangan *mawasi gery* pada atlet karate.