**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini sudah menjadi kebutuhan setiap individu baik dikalangan pelajar maupun pegawai, karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusiasme masyarakat untuk berolahraga sangat tinggi, dilihat dari banyaknya kegiatan *car free day* dikota-kota besar. Ini menandakan bahwa olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat.

Karena selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Oleh karena itu banyak masyarakat menjadikan olahraga sebagai jalan untuk mendapatkan prestasi.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga belah diri. Disamping olahraga bela diri, karate juga merupakan olahraga prestasi. Karate merupakan salah satu olahraga yang mepunyai karakteristik gerak dan tehnik tersendiri. Untuk itu harus dipeajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari jepang pertama kali dikenal dinegara kita pada saat penjajahan jepang tahun 1942. Dan dikembangkan oleh putera-puteri ndonesia yang telah pulang dari jepang dalam rangka penyelesaian study nya. Salah seorang yang berhasil menyelesaikan studynya dijepang dan juga mendapat pendidikan karate dan sabuk hitam adalah Drs.Baud A.D.Adikusumo. setibanya ditanah air pelajaran yang diperolehnya dijepang diajarkan kepada para peminat dan mengikuti pelajaran tersebut dengan gembira. Mengingat banyaknya peminat yang ingin mepelajari cabang olahraga ini maka pada tahun 1964 Adikusumo mendirkan suatu badan karate yaitu PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia). Kemudian pada tahun 1972 atas prakarsa beberapa pembina karate antara lain :

Wirono dan Wijoyo Suyono dibentuklah wadah baru yang diberi nama FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia). Yang beranggotakan pengurus-pengurus karate. FORKI yang dibentuk pada tahun 1972 itu akhirnya berjaan sampai sekarang yang terdiri dari 25 perguruan karate dan salah satunya adlah perguruan Inkanas (Institut Karate-do Nasional). Seperti halnya perguruan Inkanas Universitas Negeri Makassar adalah salah satu Dojo (ranting ) yang mulai aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan daerah. Adapun latihan yang dilaksanakan diranting ini sebanyak dua kali seminggu yakni pada hari rabu dan sabtu. Pelatih diranting Inkanas UNM adalah Dahlan Abdullah S.Pd, M.Pd selain sebagai mantan atlet karate, beliau juga merupakan dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang akan dilaksanakan baik tingkat regional maupun nasional, peningkatan prestasi tersebut tdak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Banyak unsur-unsur karate yang bisa dilatih secara ilmiah misalnya: Kecepatan reaksi kaki dan Kelentukan. Seorang atlet karate harus memiliki Kelentukan karena tanpa Kelentukan luas gerak itu akan sempit disebabkan otot yang terlalu kaku untuk melakukan suatu teknik yang benar dan efisien. Selain itu olahraga karate merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kecepatan waktu reaksi dalam merespon setiap rangsangan yang diterima panca indera (mata, telinga, kulit, Dll dengan cepat). Dalam melakukan teknik-teknik sulit seperti tendangan kekomi geri, ushiro geri, mae geri, dan mawashi geri membutuhkan latihan yang lebih karena ukuran tungkai lebih besar dibandingkan dengan lengan. Kecepatan reaksi kaki dan kelentukan split dalam melakukan tendangan diperlukan agar dalam pengaplikasian tercipta bentuk dan power tendangan yang bagus.

Kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Kemapuan untuk menggerakkan tubuh dan anggota tubuh seluas-luasnya ialah, berhubungan erat dengan kemampuan gerakan kelompok otot besar dan kapasitas kerjanya. Nur Ichsan Halim (2011:104)

Dengan demikian tendangan merupakan salah satu teknik yang membutuhkan perlakuan yang lebih dalam karate, karena dalam teknik gerakan bela dir karate secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan. Salah satu teknik tendangan dalam karate Mawashi geri merupakan tendangan samping yang mengarah kearah pipi, kearah kepala, dan kearah punggung. Teknik-teknik dasar tendangan dalam olahraga bela diri karate adalah debagai berikut: Mawashi geri (tendangan menggunakan punggung kaki), Mae geri (tendangan menggunakan bola-bola kaki), Oshiro geri (tendangan telapak kaki), Kekomi geri (tendangan menggunakan sisi kaki).

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa kaki merupakan salah satu bagian yang amat penting dalam olahraga belah diri karate yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pembinaan dan peningkatan prestasi. Untuk itu diperlukan faktor kondisi fisik yang mendukung dalam pelaksanaa tendangan Mawashi geri yaitu kecepatan reaksi dan kelentukan. Untuk meningkatkan kemampuan atlet karate-ka dalam melakukan tendangan awashi geri terutama dalam pertandingan maka dari itu perlu dilakukan perhatian yang terkhusus untuk melatih tendangan seperti mengukur tingkat kecepatan reaksi kaki dan kelentukan split. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk mengambil judul penelitian tentang **“Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki dan Kelentukan Split terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri dalam Cabang Olahraga Karate pada Karate-ka UNM”.**

1. **Rumusan Masalah**

Suatu penelitian tentu mepunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan dicari jalan keluarnya. Berdasarkan kajian pada latar belakang dan alasannya pemilihan judul tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah kecepatan reaksi kaki memiliki kontribusi terhadap kemapuan tendangan seorang karate-ka UNM ?
2. Apakah kelentukan split memiliki kontribusi terhadap kemampuan tendangan seorang karate-ka UNM ?
3. Apakah kecepatan reaksi kaki dan kelentukan berkontribus terhadap kemampuan tendangan seorang karate-ka UNM ?
4. **Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi dari kecepatan reaksi kaki dan kelentukan split terhadap karate-ka UNM, dalam hal ini penelitian yang bisa berguna nantinya untuk pemberian latihan-latihan untuk melatih tendangan baik untuk melatih tendangan dasar atau pun tendangan lanjutan. Untuk melatih tendangan perlu latihan yang berkesinambungan agar tercipta gerakan berkarakter dan memiliki power.

1. **Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti terhadap pihak-pihak yang terkait, sebagai berikut:

1. Memberi banyak manfaat terutama para pelaku olahraga Karate-ka2.
2. Bahan perbandingan untuk dijaddikan permasalahan penelitian, seminar, diskusi guna meningkatkan kemampuan tendangan mawashi geri dalam cabang olahraga karate.
3. Bagi pelatih karate sendiri hasil penelitian ini bisa menjadi acuan pemberian latihan kepada atlet guna untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga karate tentunya.