**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Peran olahraga dalam rangka meningkatkan prestasi, kesehatan jasmani dan rohani, sekarang dimasa yang akan datang memegang peranan penting. Dengan melalaui kegiatan olahraga nama bangsa dapat dikenal dimata dunia. Semua negara telah berusaha meningkatkan prestasi olahraga demi untuk meningkatkan nama baik dan martabat Bangsa dan negara melalui olahraga.

Kegiatan olahraga juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan darin semua aspek kehidupan manusia yang selalu beriringan dan saling mempengaruhi. Ini dapat dapat dilihat dari keberadaan manusia berkembang yang selalu di ikuti dengan perkembangan bidang olahraga. Pada prinsipnya, manusia melakukan aktivitas olahraga dengan tujuan antara lain: melakukan kegiatan oalhraga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, mengisi waktu senggang atau disebut juga olahraga rekreatif, meningkatkan prestasi sebagai Atlet atau olahragawan dan olahraga untuk meningkatkan pertahanan diri melalui oalahraga beladiri.Ilmubeladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada manusia, kehidupan manusia masih sederhana dan bergantung sepenuhnya pada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu dan melindungi diridari binatang. Manusia menggunakan tombak, gadah, dan panah.ketika mausia mengenal perang, ilmu beladiri dikembangkan menjadi lebih canggih. Kadang meraka mengambil ilham dari alam ,misalnya gerakan –gerakan binatang sewaktu bertarung. Berdasarkan itu, beragam teknik berkelahi di ciptakan agar manusia bisa memenangkan pertempuran dalam waktu cepat tampa banyak terluka. makin lama,ilmu tersebut berkembang menjadi seni tersendiri .

1

Di beberapa Negara Asia , beladiri lebih dari sekadar cara untuk bertempur . orang Asia mengembangkan beladiri sebagai jalan hidup, dan denganya mereka belajar tentang kehidupan dan kebijaksanaan.ketika senjata api dikenal, kejayaan beladiri mulai surut. Namun, hal itu tidak membuat beladiri punah. Beladiri terus di kembangkan, karena dapat di pakai untuk melindungi diri tanpa harus membawa senjata kemana – mana. Juga dimasa damai, beladiri masih diminati orang karena dipakai untuk menjaga kesehatan dan salah satu olahraga pembentukan karakter. Dari sinilah kemudian beladiri di kembangkan untuk melatihpertahanantubuhdan sebagaiolahragaberprestasiseperti halnya beladiriKarateyangsering dipertandingkan dalam kejuaran resmi tingkat Nasional dan Internasional.

Karate merupakan beladiri warisan budaya timur khususnya dari Okinawa yang sudah berabat–abad lamanya,tersebar oleh karena hubungan perdanganagan, sosial , politik dan lain-lain.Latihan olahraga seni bela diri Karate dimana bentuk aktivitas geraknya mempergunakan kaki, tangan bahkan anggota tubuh lainnya yang diperkenangkan. Adapun bentuk latihan dalam olahraga karate terdapat pondasi atau acuan dasar yg dalam bahasa Jepang dinamakan Kihon. Kihon merupakan unsur terkecil yang menjadi dasar bentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari berapa buah teknik terkecil tersebut. Menurut Nakayama yang dikutip oleh Wahid (2007:50) menyebutkan adanya tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam menbentuk Kihon yang sempurna mungkin, yaitu :

1. Bentuk yang benar
2. Keseimbangan tenaga dan kecepatan
3. Konsentrasi dan relaksasi yang tepat
4. Pelatihan kekuatan otot
5. Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan
6. Pernapasan yang kontributif dan efesiensif
7. Peran pinggul yang seoptimal mungkain

Olahraga Karate sama seperti olahraga lainnya, terdiri dari serangkaian gerakan yang melibatkan unsur fisik dan teknik, dimana kedua unsur ini sangat menunjang. Tanpa kemampuan fisik yang mamadai maka sulit mengembangkan teknik yang baik, begitu pula sebaliknya tanpa teknik ,Berdasarkan hasil pengamatan penulis setiap pertandingan karate yang sering digunakan adalah teknik tendangan. Hal in disebabkan poin (nilai) untuk suatu serangan dengan menggunakan tendangan lebih tinggi nilainya dibanding dengan serangan menggunakan pukulan.

Tendangan dalam olahraga karate, terdiri dari beberapa teknik. Namun dalam penelitian ini teknik tendangan yang dimaksudkan adalah teknik tendangan tendangan mawasi geri atau tendangan kesamping dengan menggunakan perkenaan tumit. Jenis tendangan ini sasaranya pada tengah badan atau daerah perut.

Daya ledak tungkai dikenal juga dengan tenaga eksplosif yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Pada hakikatnya daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik dimana kekuatan dan kecepatan otot dikombinasikan dalam satu pola gerak. Daya ledak tungkai terhadap pelaksanaan tendangan mawasi Geri sangatlah penting, karena untuk menghasilkan tendangan Mawasi Geri kekomi yang cepat ,keras, dan tepat maka dibutuhkan kekuatan, kelentukan dan kecepatan yang tinggi dari otot tungkai.

Disamping daya ledak tungkai, kelentukan juga sangat berpengaru dalam melakukan tendangan mawasi geri, karena kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal dengan kemungkinan geraknya. Dalam pengertian lain adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya. Menurut M. Muhyi ( 2010:15 )

Menyimak uraian-uraian diatas, sehingga di duga bahwa unsur dayaledak tungkai dan kelentukan yang dimiliki seorang karateka mempunyai kontribusi yang erat terhadap melakukan tendangan Mawasi Geri kekomi pada cabang olahraga Karate. Yang menjadi tempat penelitian adalah perguruan INKANAS ranting POLRES PANGKEP yaitu ranting yang didirikan oleh DRS.MUH.RAMLI M.pd Karateka Dan III yang merupakan pada saat itu sebagai sekertaris KONI Sarjana UNM dan beliau sekarang menjabat selaku PENGAWAS OLAHRAGA SMP di PANGKAJENE, adapun pelatih yang terlibat membangun yaitu Simpae SUHARMAN,S.pd, Karateka Dan II beliau juga selaku anggota POLRES PANGKEP dan satu asisten pelatih yang bernama IRJAN Karateka Dan I,karena pada awalnya perguruan karate yang ada di kampus IKIP yang berjaya dulu adalah LEMKARI, seiring berjalannya waktu, LEMKARI redup selama bertahun-tahun. Dan kembali dikembangkan perguruan karate yang dulunya LEMKARI sekarang melebur dengan menggunakan nama perguruan INKANAS ( institut karate-do nasional ) yang sekarang menjadi perguruan yang ada di Ranting POLRES PANGKEP.

Dari permasalahan yang di temukan di perguruan INKANAS ranting POLRES PANGKEP, ada ketidak sempurnaan dalam melakukan tendangan mawasi geri dimana masih di pandang belum maksimal sehingga dalam melakukan serangan dengan memperhatikan daya ledak tungkai dan kelentukan tendangan yang menggunakan kaki masih kurang. Sehingga perlu adanya satu penelitian untuk mencari jalan keluar faktor – faktor ap saja yang masih dapat perbaiki untuk dapat memaksimalkan hasil kemampuan tendangan yang memperhatikan daya ledak tungkai dan kelentukan gerak kaki dalam melakukan tendangan.

Untuk itu, untuk memperjelas masalah yang ditelitih maka peneliti melakukan penelitian dengan judul : “ Hubungan antara Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada atlet Karateka INKANAS Ranting Polres Pangkep”.

1. **Rumusan Masalah**

Agar tidak menimbulkan salah pengertian dan meluasnya pembahasan dalam penelitian ini, maka masalah yang perlu dibatasi secara spesifik dan dirumuskan dalam bentuk pertanyaan singkat dan jelas.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan bahwa daya ledak tungkai dan kelentukan akan memberikanhubungan anatara daya ledak tungkai dan kelentukan terhadap kecepatan tendangan mawasi geri pada atlet karateka INKANAS ranting Polres Pangkep.

Dengan demikian dalam penelitian ini akan dikaji secara terperinci tentang hubungan anatara daya ledak tungkai dan kelentukan terhadap kecepatan tendangan mawasi geri pada atlet karateka INKANAS ranting Polres Pangkep., adapun permasalahan yang perlu dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah Adahubungan anatara daya ledak tungkai dan kelentukan terhadap kecepatan tendangan mawasi geri pada atlet karateka INKANAS ranting Polres Pangkep.?
2. Apakah ada hubungankelentukan terhadapkecepatan tendangan mawasi geri pada atlet karateka INKANAS Ranting Polres Pangkep?
3. Apakah ada hubungan daya ledak tungkaidan kelentukan terhadapkecepatan tendangan mawasi geri pada atlet Karateka INKANAS Ranting Polres Pangkep ?
4. **Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah upaya untuk menjawab masalah yang telah dikemukakan. Untuk itu sehubungan denganpermasalahan yang diajukan, dengan demikian tujuan penelitian yang diharapkan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakahada hubungan daya ledak tungkai terhadap kecepatan tendangan mawasigeri pada atlet Karateka INKANAS Ranting Polres Pangkep.
2. Untuk mengetahui apakahada hubungan kelentukan terhadapkecepatan tendangan mawasi geri pada atlet Karateka INKANAS Ranting Polres Pangkep.
3. Untuk mengetahui apakah adahubungan daya ledak tungkai dan kelentukan terhadapkecepatan tendangan mawasi geri pada atlet Karateka INKANAS Ranting Polres Pangkep.
4. **Manfaat penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini jika tujuan penelitian ini tercapai yaitu sebagai berikut :

1. Agar dijadikan pegangan bagi pelatih dan pembinaan olahraga karate, bahwa daya ledak tungkai dan kelentukan merupakan hal yang tidak dapat diabaikan dalam peningkatan prestasi karateka dalam kemampuan kecepatan tendangan mawasi pada atlet beladiri karate.
2. Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menjadikan pedoman dan penambah pengetahuan bagi guru, pelatih ataupun Pembina dalam mengembangkan metode-metode yang baik dalam kemampuan kecepatan tendangan mawasi geri pada atlet beladiri karate.
3. Sebagai bahan masukan bagi para Pembina, pelatih dan guru olahraga tentang pentingnya pembinaan kondisi fisik dan bagian-bagian fisik yang esensial yang menunjang pencapaian daya ledak tungkai dan kelentukan khususnya dalam melakukan teknik-teknik tendangan, agar menciptakan atlet yang handal hendaknya berlandaskan kepada kemampuan dasar atlet utamanya yang berkenaan dengan kemampuan fisik.
4. Sebagai bahan untuk memotivasi atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya di cabang olahraga beladiri karate.
5. Dapat dijadikan bahan pelengkap dalam penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan perencanaan penelitian ini.