



**PERBEDAAN PENGARUH HASIL LATIHAN CARIOCA DAN
CROSS BEHIND TERHADAP USHIRO MAWASHI GERI
(Studi Pada *Kohei* Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018)**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Suto Wijoyo Wisnu Teguh Purnomo

6211414021

**JURUSAN ILMU KEOLAAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

ABSTRAK

Suto Wijoyo Wisnu Teguh Purnomo. 2018. Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan *Carioca* Dan *Cross Behind* Terhadap *Ushiro Mawashi Geri* Studi Pada *Kohei* Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Hadi Setyo Subiono, M.Kes.

Dalam olahraga Karate, Seorang Karateka harus mampu menguasai teknik dasar atau *kihon*. Teknik dasar atau *kihon* diantaranya kuda-kuda (*Dachi*), tangkisan (*Uke*), tendangan (*Geri*), pukulan (*Tsuki*) dan semua gerakan untuk melakukan jurus (*Kata*) dan pertarungan (*Kumite*). Dalam penelitian ini membahas tentang ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* karateka Sawel Karate Team Weleri. *Carioca* dan *Cross Behind* adalah model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* dalam olahraga karate. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *Carioca* dan *Cross Behind* terhadap ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* karateka Sawel Karate Team Weleri.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* Sedangkan metode pengumpulan data meliputi pengambilan data pengukuran tes ketepatan tendangan *ushiro mawashi geri*.

Hasil penelitian menunjukkan dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan banyaknya sampel pada eksperimen 10 yang terbagi menjadi dua kelompok eksperimen. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 0,946$ dengan $sig\ 0,398 < 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara hasil *post-test* pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *carioca* dan *cross behind* dalam meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* pada Karateka Sawel Karate Team Weleri.

Simpulan dari penelitian ini yaitu latihan *carioca* sama baiknya dengan latihan *cross behind* dalam meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* pada karateka Sawel Karate Team Weleri. Saran sebaiknya pelatih Sawel Karate Team Weleri menggunakan metode latihan ini untuk meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.

Kata Kunci : Karate; Ketepatan; *Ushiro mawashi geri*

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : "Perbandingan Latihan *Carioca* Dan *Cross Behind* Terhadap ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018" Telah disetujui untuk diajukan kepada panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

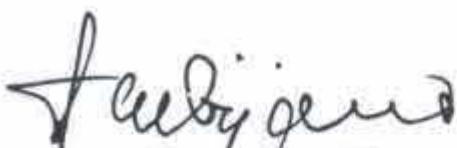
Menyetujui,

Kepala Jurusan Ilmu Keolahragaan



Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 196907151994031001

Dosen Pembimbing



Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes
NIP. 195512291983101001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Suto Wijoyo Wisnu Teguh Purnomo, NIM 6211414021, Program Studi Ilmu Keolahragaan S1, Judul Perbandingan Latihan *Carioca* Dan *Cross Behind* Terhadap ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018. Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Selasa, tanggal 18 Desember 2018.

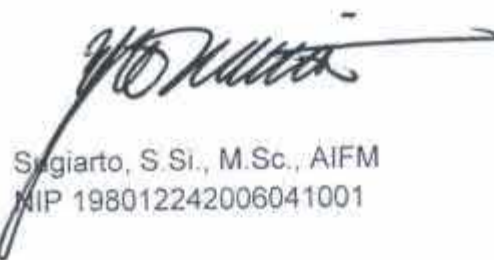
Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Sugiarto, S.Si., M.Sc., AIFM
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Soegiyanto, M. S
NIP. 195401111981031002



(Ketua)

2. Drs. Sahri, M.Kes
NIP. 196805271993031002



(Anggota)

3. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes
NIP. 195512291988101001



(Anggota)

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Suto Wijoyo Wisnu Teguh Purnomo

NIM : 6211414021

Program Studi : Ilmu Keolahragaan S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Perbandingan Latihan *Carioca* Dan *Cross Behind* Terhadap Ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 28 November 2018

Yang menyatakan,



Suto Wijoyo Wisnu T. P.

NIM 6211414021

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Disiplin nafasku, Kesetiaan kebanggaanku, Kehormatan segala-galanya ”
(Jendral TNI Purn. Wismoyo Arismunandar).

Persembahan :

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT
saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Seluruh Anggota keluarga (Kakek, Nenek, Ayah, Ibu, Om, Bulek dan Adik-Adik)
2. Resimen Mahasiswa Mahadipa Batalyon 902
3. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Latihan *Carioca* Dan *Cross Behind* Terhadap Ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018”. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak memperoleh bantuan, masukan, saran, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pelayanan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan selama masa studi di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Dosen Pembimbing bapak Drs. Hadi Setyo Subiyono. M.Kes yang dengan sabar mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan ilmu pengetahuan serta pengalamannya.

6. Seluruh *Sensei* pelatih dan para *kohei* di *Dojo* Sawel Karate Team (SKT) Weleri yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penelitian.
7. Keluarga Besar "Superman Family" yang senantiasa memberikan dukungan, doa serta motivasi untuk selalu semangat menyelesaikan skripsi ini.
8. Ulfa Khusniah yang senantiasa mendampingi dan memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
9. Keluarga besar jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang angkatan 2014 yang selalu berbagi informasi dan pengalaman dalam menulis skripsi
10. Keluarga besar Resimen Mahasiswa Mahadipa Batalyon 902 Universitas Negeri Semarang yang senantiasa selalu siap sedia dalam keadaan apapun.
11. Orang-orang yang telah membantu dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Semarang, 28 November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KELULUSAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Karate.....	9
2.1.1.1 Hakikat Karate.....	10
2.1.1.2 <i>Kihon</i>	11
2.1.1.3 Teknik Tendangan.....	14
2.1.1.3.1 Teknik Perputaran Pinggul.....	14
2.1.1.3.2 Kuda-Kuda (<i>Dachi</i>)	15

2.1.1.3.3 Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	16
2.1.1.3.4 Karakteristik Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	17
2.1.2 Gerak.....	22
2.1.2.1 Pengertian Gerak.....	22
2.1.2.2 Biomekanika Otot.....	23
2.1.2.3 Otot Yang Bekerja Saat Melakukan Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	25
2.1.2.4 Prinsip Biomekanika	28
2.1.3 Hakikat Latihan	30
2.1.4 Latihan <i>Ladder Drill</i>	31
2.1.4.1 Karakteristik <i>Cross Behind</i> Dan <i>Carioca</i>	32
2.1.4.1.1 <i>Cross Behind</i>	33
2.1.4.1.2 <i>Carioca</i>	34
2.1.4.2 Otot Yang Bekerja Saat Melakukan <i>Cross Behind</i> Dan <i>Carioca</i>	35
2.1.5 Ketepatan.....	37
2.1.5.1 Pengertian Ketepatan.....	37
2.1.5.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan	38
2.2 Kerangka Berpikir.....	40
2.3 Hipotesis.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	42
3.2 Variabel Penelitian.....	43
3.3 Populasi,Sampel dan Teknik penarikan Sampel Penelitian.....	44
3.3.1 Populasi	44
3.3.2 Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel.....	44
3.4 Instrument Penelitian.....	44
3.4.1 Kriteria Penilaian.....	44
3.4.2 Alat Dan Perlengkapan.....	45

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.5.1 Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	45
3.5.2 Latihan <i>Cross Behind Dan Carioca</i>	46
3.6 Prosedur Penilaian.....	47
3.6.1 Tahap Persipan Penelitian.....	47
3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	47
3.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	50
3.8 Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	53
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	54
4.1.2 Uji Prasyarat.....	55
4.1.2.1 Uji Normalitas	55
4.1.2.2 Uji Homogenitas.....	56
4.1.3 Uji Hipotesis.....	57
4.1.3.1 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Data <i>Pretest</i>	57
4.1.3.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok <i>Eksperimen 1</i> Antara Data <i>Pretest</i> Dan Data <i>Posttest</i>	58
4.1.3.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok <i>Eksperimen 2</i> Antara Data <i>Pretest</i> Dan Data <i>Posttest</i>	60
4.1.3.4 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Data <i>Posttest</i>	61
4.1.4 Peningkatan Ketepatan Teknik Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	63
4.2 Pembahasan Hasil Analisis Data.....	64

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	67
5.2 Saran	67

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	----

LAMPIRAN	71
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Data Sampel Penelitian Karateka.....	53
4.2 Deskriptif Data Penelitian.....	54
4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	55
4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	56
4.5 Hasil Uji <i>t</i> Data <i>Pretest</i>	57
4.6 Hasil Uji <i>t</i> <i>Pretest Dan Posttest</i> Kelompok 1.....	59
4.7 Hasil Uji <i>t</i> <i>Pretest Dan Posttest</i> Kelompok 2.....	60
4.8 Hasil Uji <i>t</i> Data <i>Posttest</i>	62
4.9 Peningkatan Teknik Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Proses Terjadinya Tendangan <i>ushiro mawashi geri</i>	14
2.2 Kuda-kuda <i>Zhenkutsu Dachi</i>	15
2.3 Gerakan Teknik Tendangan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	18
2.4 Kuda-kuda <i>zenkutsu dachi</i>	19
2.5 <i>Ushiro mawashi geri</i>	20
2.6 Hentakan <i>Ushiro Mawashi Geri</i>	21
2.7 <i>Step By Step Ushiro Mawashi Geri</i>	22
2.8 Tahap pertama Tendangan.....	26
2.9 Tahap Kedua Tendangan.....	27
2.10 Tahap Ketiga Tendangan.....	28
2.11 <i>Ladder drill</i> atau tangga ketangkasan.....	32
2.12 <i>Step By Step Cross Behind</i>	33
2.13 <i>Step By Step Carioca</i>	34
2.14 Otot yang dilatih ketika melakukan <i>cross behind</i> dan <i>carioca</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Pembimbing.....	71
4. SK Dosen Pembimbing Skripsi.....	72
5. Surat Izin Penelitian.....	73
6. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	74
7. Program Latihan.....	75
8. Blangko Indikator Penilaian tendangan.....	81
9. Hasil penilaian <i>Pretest</i>	87
10. Hasil Penilaian <i>Posttest</i>	88
11. Hasil Analisis Data.....	89
12. Dokumentasi Penelitian.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate adalah olahraga bela diri tanpa menggunakan alat atau tangan kosong. Karate berasal dari kata '*Kara*' yang berarti 'kosong' dan '*Te*' yang berarti 'tangan' sehingga makna karate secara bahasa Jepang adalah 'tangan kosong'. Karate merupakan olahraga yang menggunakan organ tubuh sebagai alat bertarung atau bertahan dalam sebuah pertarungan atau kompetisi. Dengan demikian seluruh organ tubuh seorang Karateka harus kuat dan terampil dalam melakukan teknik karate.

Dalam olahraga karate terdapat tiga teknik yaitu *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), *kumite* (pertarungan). Diantara ketiga teknik tersebut hanya ada dua nomor yang dipertandingkan dalam olahraga karate yaitu nomor *kata* (jurus) dan nomor *kumite* (pertarungan). Di Indonesia olahraga karate sudah banyak digemari, terbukti sudah banyak kejuaraan karate baik nomor *kata* maupun *kumite* yang diadakan di Indonesia dari tingkat Regional sampai Nasional serta kejuaraan karate tingkat dunia atau WKF adalah tingkat tertinggi persaingan untuk karate (Fendri Fendrian,2013:1).

Menurut Toho Cholik Mutohir (2002:34), Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri atas setiap kegiatan dan usaha yang dapat membantu perkembangan ataupun membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan ataupun Anggota masyarakat. Olahraga dapat berupa permainan, pertandingan, serta prestasi puncak di dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas yang didasarkan

pada dasar negara dan Pancasila. Salah satu rasa cinta kepada bangsa dan negara adalah memberikan kebanggaan serta menorehkan nama baik yaitu melalui prestasi.

Prestasi adalah suatu hasil yang diperoleh atas usaha yang dilakukan. Proses perolehan prestasi harus memperhatikan beberapa aspek *Intelektual, emosional, spiritual*, fisik dan mental yang kuat untuk tetap bertahan dalam proses perjuangan perolehan prestasi dan segala aspek kehidupan lainnya. Dalam olahraga karate prestasi adalah salah satu tujuan utama yang harus diperoleh melihat banyaknya kompetisi pertandingan karate. Untuk memperoleh prestasi olahraga karate seorang karateka harus menyiapkan fisik, mental, teknik, taktik dan segala aspek lainnya. Semakin pesatnya perkembangan karate maka persaingan dalam perolehan prestasi semakin berat. Dengan demikian seorang karateka harus meningkatkan kemampuan teknik terutama teknik dasar karate. Setiap karateka yang menguasai teknik dasar karate (*kihon*) akan dengan mudah menguasai jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*). *Kihon* adalah latihan teknik dasar karate yang meliputi teknik kuda-kuda (*dachi*), tangkisan (*uke*), tendangan (*geri*), pukulan (*tsuki*) dan semua gerakan untuk melakukan jurus (*kata*) dan pertarungan (*kumite*) (Namiék. S, 2013:3).

Kumite (Pertarungan) pertarungan langsung yang mempraktikkan teknik dasar berupa pukulan, tendangan, hantaman dan tangkisan. Dalam kejuaraan karate nomor *kumite* (pertarungan) terdapat berbagai macam penilaian. Semakin banyak nilai yang diperoleh maka karateka akan memenangkan pertarungan atau kompetisi. Penilaian dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu *ippon* (tiga poin), *waza-ari* (dua poin), *yuko* (satu poin). Nilai dapat diraih oleh Atlet ketika teknik yang dilakukan sesuai kriteria dan tepat sasaran. Kriteria dari penilaian meliputi bentuk

yang baik dan benar, sikap *sportif*, serangan yang kuat, dilakukan dengan sadar, waktu yang tepat, dan jarak yang tepat serta sasaran yang tepat. Teknik tendangan merupakan teknik yang menghasilkan poin lebih besar dibandingkan dengan teknik lainnya. Untuk serangan pukulan mendapat poin *yuko* (satu poin), sedangkan untuk serangan tendangan ke arah perut, sisi, punggung, dan dada bernilai *waza-ari* (dua poin), dan apabila arah tendangannya ke kepala, muka, atau leher maka bernilai *ippon* (tiga poin) (Word Karate Federation,2017:1).

Ada beberapa teknik tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan karate nomor *kumite* (Pertarungan) yaitu *mawashi geri*, *mae geri*, *takado geri*, *ushiro yoko geri* dan *ushiro mawashi geri*. Setiap Atlet atau Karateka mempunyai teknik tendangan yang digemarinya sendiri bergantung keyakinan dan kemampuan yang dimiliki seorang Atlet atau Karateka. Salah satu teknik tendangan yang sering digunakan dan mempunyai kesulitan bagi lawan untuk menangkisnya adalah teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.

Ushiro mawashi geri adalah teknik tendangan yang relatif sulit dilakukan sehingga tendangan ini hanya mampu dilakukan oleh Atlet atau Karateka profesional dalam pertandingan *kumite*. Namun *ushiro mawashi geri* merupakan tendangan yang berpeluang besar karena selain kuat tendangan ini mampu membuat lawan kesulitan dalam menangkisnya ketika digunakan pada waktu (*timing*) yang tepat serta tiga point akan didapatkan apabila berhasil dengan benar dilakukan ketika pertandingan.

Teknik tendangan *ushiro mawashi geri* dapat dilakukan dengan diawali kuda-kuda *zenkutsu dachi* (kuda-kuda depan) dan posisi siap *kamai-te* (tangan di depan). Kemudian kaki belakang menendang melingkar setengah dengan sasaran

wajah dengan menggunakan telapak kaki lalu kaki ditarik kembali ke belakang dan kembali dalam posisi *kamai-te* dengan tangan siap melakukan pukulan atau tangkisan apabila lawan balik menyerang.

Ushiro mawashi geri merupakan teknik yang sangat penting yang harus dimiliki dan dikuasai oleh Atlet atau Karateka karena teknik tendangan ini bisa digunakan untuk mendahului serangan lawan. Selain itu *ushiro mawashi geri* juga sering digunakan untuk mengejar perolehan poin bahkan bisa mengembalikan keadaan apabila seorang Atlet atau Karateka perolehan nilainya tertinggal. Namun teknik ini tidak hanya memerlukan teknik yang baik saja. Seorang Karateka harus meningkatkan kondisi fisik untuk menunjang tekniknya tersebut. Salah satu komponen fisik yang mampu meningkatkan penguasaan teknik *ushiro mawashi geri* adalah kelincahan.

Menurut Harsono (1988:172) kelincahan adalah “kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Tendangan *ushiro mawashi geri* sangat erat hubungannya dengan kelincahan dimana keduanya berkesinambungan. Semakin besar tingkat kelincahan seorang Atlet atau Karateka maka semakin tepat pula teknik dan sasaran tendangan *ushiro mawashi geri*. Dengan demikian kelincahan merupakan aspek pendukung penting demi meningkatnya kemampuan teknik *ushiro mawashi geri* yang tepat dan bernilai. Latihan kelincahan mencakup semua komponen yang dibutuhkan untuk melancarkan serangan sehingga dengan latihan kelincahan dapat meningkatkan kecepatan tendangan dan kembalinya kaki pada posisi awal sebelum Atlet atau Karateka menendang. Beberapa bentuk latihan kelincahan diantaranya *zig zag*

run, boomerang run, amvelope run, shuttle run dan ladder run (Sungkawa R. A, 2015:47).

Ladder Drill adalah latihan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda Melalui latihan tangga yang diletakan di tanah atau lantai dimana seorang Atlet di tuntutan untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat atau berlari. Adapun bentuk latihan *ladder run atau ladder drill* antara lain *beginner, single leg forwaerd, carioca, cross behind* dan lainnya. Diantara bentuk latihan *ladder drill, carioca dan cross behind* adalah bentuk latihan kelincahan yang tepat untuk meningkatkan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* karena gerakannya yang sesuai dengan bentuk gerakan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* .

Dari studi lapangan dan pengamatan penulis di *dojo* Sawel Karate Team Weleri hasil ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* belum bisa dikuasai secara baik oleh para *Kohei*. Hal ini buktikan dari penjelasan dari *Sensei* atau Pelatih pada *dojo* tersebut pada saat wawancara serta hasil uji coba pada saat para *Kohei* melakukan latihan. Latihan tangga ketangkasan atau *ladder drill* untuk meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* yaitu *carioca* dan *cross behind* namun *sensai* tidak mengharuskan menggunakan variasi latihan tertentu untuk meningkatkan tendangan *ushiro mawashi geri*. Untuk itu perlu adanya penelitian yang dilakukan untuk membandingkan dan mengetahui pengaruh latihan *carioca* dan *cross behind* terhadap teknik tendangan *ushiro mawashi geri*. Dari latar belakang diatas Penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan *Carioca* Dan *Cross Behind* Terhadap Ketepatan Teknik *Ushiro Mawashi Geri* Studi Pada *Kohei* Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka masalah perlu diidentifikasi, dengan maksud dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan penelitian, dan dikemukakan dalam beberapa bentuk pertanyaan :

- 1.2.1 Rendahnya kemampuan *Kohei* dalam menguasai ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.
- 1.2.2 Rendahnya prestasi akibat rendahnya teknik bertanding.
- 1.2.3 Ada variasi latihan yaitu *carioca* dan *cross behind* yang dapat dijadikan metode latihan peningkatan ketepatan teknik *ushiro mawashi geri*.
- 1.2.4 Dari dua jenis variasi latihan *carioca* dan *cross behind* tersebut terdapat perbedaan manfaat yang dapat mempengaruhi hasil latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah ini dimaksudkan untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maupun pemahaman yang berbeda terhadap masalah yang diteliti. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini difokuskan pada : "Perbandingan Latihan *Carioca* Dan *Cross Behind* Terhadap Ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018".

1.4 Rumusan Masalah

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *carioca* terhadap hasil ketepatan teknik *ushiro mawashi geri* ?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *cross behind* terhadap hasil ketepatan teknik *ushiro mawashi geri* ?

1.4.3 Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *carioca* dan *cross behind* terhadap ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* ?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *carioca* terhadap hasil ketepatan teknik *ushiro mawashi geri*.

1.5.2 Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *cross behind* terhadap hasil ketepatan teknik *ushiro mawashi geri*.

1.5.3 Untuk mengetahui manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *carioca* dan *cross behind* terhadap ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan dari penelitian diatas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.6.1 Bagi Pelatih

Sebagai sumbangan pemikiran dalam menyusun program latihan pembinaan prestasi karate tentang teknik tendangan *ushiro mawashi geri* dengan menggunakan variasi latihan *carioca* dan *cross behind*.

1.6.2 Bagi Kohei

Sebagai informasi dan petunjuk untuk meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* dengan menggunakan variasi latihan *carioca* dan *cross behind*.

1.6.3 Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan menambah pengalaman yang luar biasa dalam meneliti perbandingan latihan *carioca* dan *cross behind* terhadap ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Karate

Karate mulai berkembang di Jepang pada tahun 1922. Karate berasal dari dua huruf kanji yaitu *kara* berarti 'kosong' dan *te* berarti 'tangan'. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi *karate* yang berarti 'tangan kosong'. Beladiri karate berasal dari negara Jepang yang masuk melalui Okinawa. Pada mulanya karate disebut "*Tote*" yang artinya tangan China. Ketika Nasionalisme Jepang sedang berada pada tingkat tinggi beladiri karate masuk ke Jepang, kemudian oleh *Sensei* Gichin Funakoshi mengubah nama *Tote* menjadi karate agar mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Sesuai dengan namanya yang berarti tangan kosong. Pada tahun 1929 banyak tokoh dari Okinawa membawa aliran masing-masing ke Jepang. Seperti Kenwa Mabuni menanamkan alirannya yaitu *Shitoryu*, Choyun Miyagi menanamkan alirannya yaitu *Gojuryu*, Gichin Funakoshi menanamkan alirannya *Shotokan* dan Ohtsuka Hironoi menanamkan alirannya *Wadoryu* (Simanjuntak dalam Tamunu, 2011:157).

Dalam olahraga karate istilah-istilah dibahasakan sesuai dengan asalnya yaitu Bahasa Jepang. Mulai dari gerakan dasar atau *kihon*, gerakan jurus atau *Kata*, *kumite*, tempat latihan, sampai dengan sebutan bagi *partner* latihan dan instruktur. *Kohei* adalah istilah bagi karateka pemula. Istilah *Sensei* sangat sering didengar di tempat latihan/*dojo*. *Sensei* digunakan sebagai istilah atau sebutan untuk guru atau instruktur. Sehingga entah tingkatan *DAN* berapapun jika dia

adalah instruktur maka pantas disebut *Sensei*. Kemudian istilah *senpai*. *Senpai* digunakan sebagai istilah untuk senior kita atau seseorang senior yang telah menjadi *asisten* pelatih. Ada lagi istilah yaitu *Kenshusei* Istilah ini digunakan untuk senior yang sedang mengikuti pelatihan sebagai instruktur. Setelah dia lulus pelatihan tersebut dia berhak untuk sebutan *sensei*. *Shihan* secara harfiah berarti “*to be a model*” atau menjadi model/panutan. Istilah *shihan* digunakan resmi untuk seorang guru atau instruktur yang telah memiliki tingkatan DAN tertentu (umumnya memiliki tingkatan DAN VII keatas). Dalam beberapa artikel luar negeri disebutkan bahwa untuk menjadi *shihan* harus memiliki peringkat teratas sebagai seorang *judge, examiner, and instructor*. Ada lagi istilah lain yaitu *Shuseki Shihan*. Sebutan ini disematkan pada seseorang yang menjadi ketua instruktur (*Chief Instructor*) dalam sebuah organisasi. Mungkin di Indonesia sering disebut Ketua Dewan Guru di sebuah organisasi Karate. *Shuseki* artinya posisi teratas atau *top position*. Oleh karena itu, sebutan *Shuseki Shihan* tidak dapat digunakan untuk seseorang yang hanya menjadi instruktur di *dojo*. Istilah yang mungkin jarang didengar di Indonesia adalah *Kancho*. Dalam *Shotokan*, ‘*kan*’ berarti bangunan/tempat berlatih/*dojo*/organisasi. *Cho* diartikan sebagai kepala. Sehingga pada dasarnya *Kancho* adalah istilah untuk kepala dari sebuah organisasi.

2.1.1.1 Hakikat Karate

Pada hakekatnya karate adalah beladiri dengan tangan kosong yang menggunakan organ tubuh sebagai senjata untuk bertarung bertahan dan menyerang. “sebuah metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan

bertujuan sesuai dengan nilai filsafat timur” (Abdul Wahid, 20017:5). Dari masa ke masa olahraga beladiri karate berkembang dengan baik. Karate memiliki metode beladiri dengan berbagai teknik seperti menghindar, bertahan, menyerang, bahkan untuk menghancurkan dan merobohkan lawan. Dalam cabang olahraga karate memiliki tiga teknik utama yaitu *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), *kumite* (pertarungan) yang mana seluruh teknik menggunakan tangan kosong (Yolanda Syahputra,2015:2).

Dalam olahraga beladiri karate latihan *kihon* adalah latihan teknik dasar karate dan sangat penting dilakukan oleh karateka karena *kihon* adalah pondasi dalam olahraga beladiri karate. Oleh karena itu seorang Karateka perlu berlatih *kihon* sebelum berlatih *kata* dan *kumite*. *Kata* adalah gabungan antara pukulan, tangkisan, tendangan yang menjadi satu dalam sebuah rangkaian. Dalam *kata* terdapat *bunkai* yang diartikan sebagai bentuk penerapan *kata* tersebut yang dilakukan dalam *kata* beregu. Sedangkan *kumite* adalah dua karateka yang saling berhadapan untuk menyerang, bertahan, menghindar dan terkait dengan peraturan pertandingan yang berlaku (Yuyut Pramana,2017:10).

2.1.1.2 Kihon

Kihon merupakan bentuk latihan teknik dasar yang wajib bagi pemula maupun lanjutan karena *kihon* berisi latihan teknik yang dapat menunjang kemampuan Karateka dalam penguasaan *kata* atau *kumite*. Latihan *kihon* harus sering dilakukan bagi Karateka untuk tetap menjaga kemampuan dasar seorang Karateka seperti kuda-kuda (*dachi*), pukulan (*gyaku tsuki*), tangkisan (*uke*), maupun tendangan (*geri*). Di dalam latihan *kihon* ada beberapa hal yang berperan penting dalam peningkatan kemampuan teknik dasar tersebut, seperti *strength*

(kekuatan), *speed* (kecepatan), *Agility* (kelincahan), ketepatan, irama gerakan, pernafasan, dan pinggul (Yolanda Syahputra,2015:3).

Kihon diartikan sebagai proses pembentukan *kime*. Ketepatan dalam melakukan setiap gerakan disebut dengan *kime*. Unsur dalam *kime* ini sendiri meliputi ketepatan waktu, sasaran dan tenaga yang maksimal diikuti dengan bentuk yang benar. Dalam hal ini setiap gerakan karate harus mengandung unsur *kime* tersebut dengan gerakan pinggul yang memegang peranan penting dalam melakukan gerakan beladiri karate.

Hal-hal yang harus diperhatikan karateka dalam melatih *kihon* adalah sebagai berikut (Pangondian Hotliber P,2015:58).

- 1) **Bentuk** (*form*) : Keseimbangan dan *stabilitas* sangat penting dalam latihan dasar. Misalnya, saat menendang dimana badan hanya ditopang oleh satu kaki saat diperlukan keseimbangan.
- 2) **Kekuatan dan Kecepatan** (*power and speed*) : teknik karate tidak akan berarti tanpa "*kime*" yaitu memusatkan/menyalurkan tenaga sebesar mungkin pada titik sasaran.
- 3) **Pemusatan Tenaga dan Kondisi Relax** (*Concentration and relaxation of power*) : Tenaga maksimal tidak akan didapatkan dalam teknik karate jika hanya mengandalkan kekuatan otot-otot lengan waktu memukul atau otot-otot kaki saja dalam menendang. Tenaga yang maksimal akan didapatkan dari berbagai bagian tubuh yang disalurkan ke arah sasaran.
- 4) **Mengencangkan Otot-Otot** (*strengthening muscle power*) : seorang Karateka jangan hanya mengerti prinsip-prinsip *kihon* saja tetapi harus juga tahu menggunakan otot-otot mana yang digunakan dengan

mengencangkannya untuk menunjang suatu teknik karate serta kapan dilemaskan kembali.

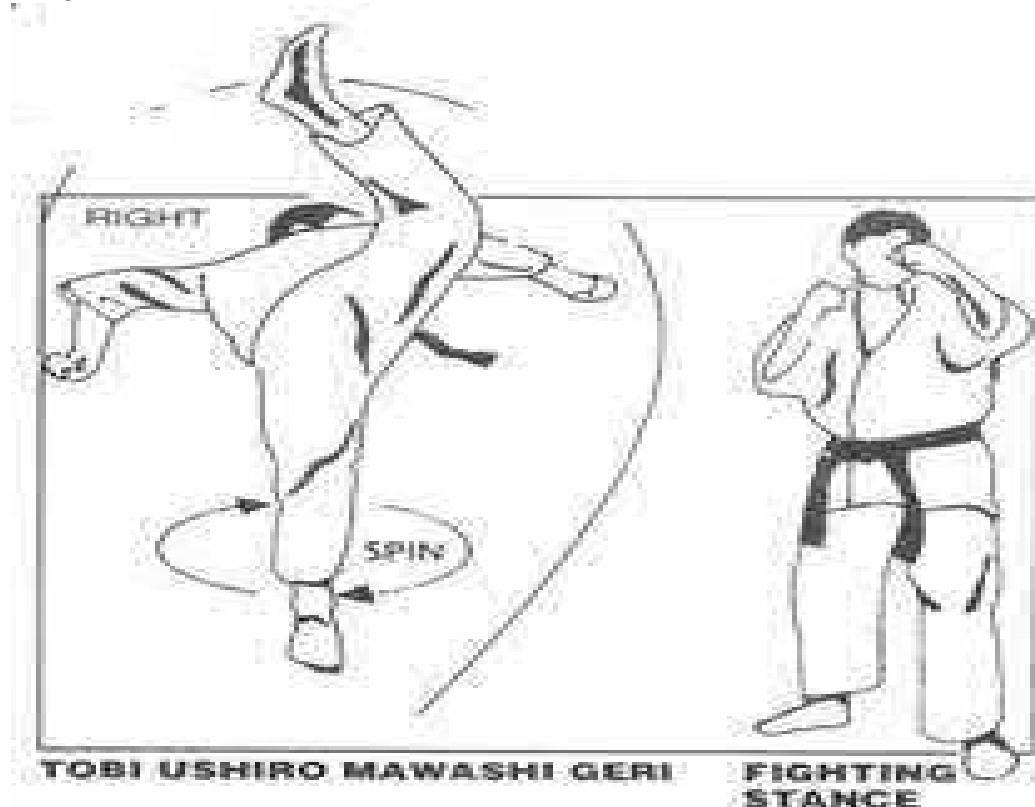
- 5) **Irama dan Waktu** (*rhythm and timing*) : setiap gerakan karate mempunyai irama tersendiri dimana setiap Karateka harus mengenal dan memahaminya.
- 6) **Pinggul** : perputaran pingul akan menambah tenaga pada gerakan karate. Semakin dekat titik pusat berat (*center of gravity*) ke pinggul akan membuat pondasi yang kuat, gerakan yang stabil, keseimbangan yang baik serta bentuk yang baik.
- 7) **Pernafasan** : Seorang Karateka harus bisa melakukan koordinasi antara pernafasan dengan teknik karate yang dilakukan.

Dalam latihan dasar karate (*kihon*) terdapat beberapa teknik tendangan (*geri*) yang harus dikuasai agar dapat digunakan dalam kejuaraan karate nomor *kumite* yaitu : 1. Tendangan dengan *chusoku* dan diarahkan ke daerah perut (*mae geri*), 2. tendangan melingkar dengan *chusoku* dan diarahkan ke punggung (*mawashi geri*), 3. Tendangan ke samping dan diarahkan ke daerah perut (*yoko geri*), 4. Tendangan memutar 360 derajat kebelakang dengan menggunakan *kakato* dan diarahkan ke daerah muka (*ushiro geri*), 5. Tendangan melingkar 180 derajat kebelakang menggunakan *kakato/tumit* (*ushiro mawashi geri*). Pada kejuaraan karate nomor *kata* maupun *kumite* terdapat latihan dasar tendangan. Dalam nomor *kumite* tendangan mendapat nilai yang lebih banyak daripada pukulan yaitu 3 poin (*ippon*). *Ushiro mawashi geri* adalah tendangan setengah melingkar dengan arah sasaran kepala/muka dengan menggunakan kuda-kuda *zenkutsu dachi* dengan tangan di depan badan.

2.1.1.3 Teknik Tendangan

2.1.1.3.1 Teknik Perputaran Pinggul

Salah satu latihan dasar dalam bela diri karate adalah Teknik memutar pinggul dengan cepat dan lentur, mengingat bela diri karate adalah beladiri dengan tangan kosong atau tidak menggunakan senjata maka senjatanya adalah bagian tubuhnya. Untuk meningkatkan jarak jangkauan serangan seorang karateka harus menggunakan pinggulnya. Dengan demikian pergerakan atau perputaran pinggul haruslah cepat dan lentur agar jarak jangkauan bisa mencapai sasaran yang lebih jauh dan kekuatan akan meningkat jika teknik perputaran pinggul dapat dilakukan dengan baik.



Gambar 2.1

Proses Terjadinya Tendangan *ushiro mawashi geri* (Shinzen Gumi Dojo,2016)
 (Sumber : <https://shinzengumidoblog.wordpress.com/2016/03/17/tobi-ushiro-mawashi-geri/>)

2.1.1.3.2 Kuda-kuda (*Dachi*)

Kuda-kuda atau *dachi* merupakan satu sikap atau teknik dasar yang digunakan Karateka saat latihan maupun pertandingan *kata* atau *kumite* saat sedang menyerang ataupun bertahan. Tendangan *ushiro mawashi geri* adalah tendangan yang dilakukan dengan setengah memutar tubuh dan kaki dengan tumit (*kakato*) yang diarahkan ke bagian kepala dengan menggunakan kuda-kuda *zhenkutsu dachi* yaitu kuda-kuda leter L yang dibuka selebar bahu, kaki depan ditebuk, kaki belakang lurus dan kedua tangan ditebuk kedepan dada posisi siap menyerang atau bertahan.



Gambar 2.2
Kuda-kuda *Zhenkutsu Dachi* (karateka Inkanas,2017)
(Sumber : <https://ajisipit.wordpress.com/gerakan-dasar/>)

2.1.1.3.3 Tendangan *Ushiro Mawashi Geri*

Tendangan *ushiro mawashi geri* adalah tendangan melintang atau setengah memutar dengan arah kepala dengan menggunakan *kakato* (tumit). Dengan kuda-kuda yang kuat dan stabil, dapat memberikan *momentum* yang kuat pada sasaran serta dapat memperkuat keseimbangan ketika tendangan ini dilancarkan. Perputaran pinggul, kelincahan dan kelentukan serta kekuatan kaki akan menambah keberhasilan dalam melakukan tendangan.

Ushiro mawashi geri merupakan salah satu tendangan yang yang berbahaya namun sering digunakan dalam pertandingan *kumite* karena nilainya yang besar apabila tendangan ini dapat dengan tepat mengenai sasaran. Saat pertandingan *kumite* seorang karateka harus melakukan gerakan yang benar dan tepat sasaran agar dapat memperoleh point. Dengan jenis tendangan ini wasit yang memimpin pertandingan dibantu dengan 4 wasit yang memegang bendera mengalami sedikit kesulitan dalam mengamati dan menilai tendangan ini karena kecepatan dan bentuknya yang unik saat dilancarkan.

Untuk menghasilkan tendangan *ushiro mawashi geri* yang tepat dan sempurna harus disertai dengan ketepatan teknik, ketepatan sasaran dan kecepatan serta kelentukan dan perputaran pinggul. Setiap komponen akan mempengaruhi kesempurnaan tendangan *ushiro mawashi geri* sehingga perlu adanya koordinasi gerak mata kaki yang seirama dan luwes agar tendangan yang dihasilkan dapat dilakukan secara sempurna dan tepat sasaran, mulai dari kuda-kuda atau awalan, tahap peluncuran tendangan, perputaran pinggul, hentakan kaki ke arah sasaran dan hentakan nafas yang dikeluarkan melalui mulut.

2.1.1.3.4 Karakteristik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri*

Tendangan *ushiro mawashi geri* merupakan tendangan yang efektif dengan arah sasaran kepala atau muka. Gerak tendangan *ushiro mawashi geri* memiliki karakteristik dengan menggunakan kuda-kuda *zhenkutsu dachi* yaitu kuda-kuda yang menempatkan salah satu kaki berada di depan dan kaki yang berada di depan ditekuk dan kaki belakang diluruskan. Kunci dalam menghasilkan tendangan *ushiro mawashi geri* yang sempurna terdapat dari kelincahan dan perputaran pinggul, dengan memutar pinggul maka jangkauan tendangan akan lebih jauh dan lebih luwes dalam melakukan tendangan.

Dalam melakukan gerakan dasar tendangan *ushiro mawashi geri* kaki yang akan menendang berada lurus ke belakang pada kuda-kuda *zhenkutsu dachi* dengan kedua tangan mengepal dan ditekuk kedepan dada yang difungsikan untuk keseimbangan dan siap menyerang ataupun bertahan. Kaki yang tidak digunakan untuk menendang difungsikan untuk menjadi poros perputaran dan sebagai sumbangan power, kecepatan dan keseimbangan pada saat kaki belakang melakukan tendangan. Pada gerak dasar tendangan *ushiro mawashi geri* kaki yang digunakan untuk menendang selaras dengan posisi tangan saat melakukan kuda-kuda sebelum menendang. Pada tahap peluncuran tendangan di dalamnya terdapat pemutaran pinggul dan hentakan tungkai ke belakang dengan menggunakan telapak kaki atau bisa menggunakan tumit (*kakato*) serta memutar pinggul diikuti oleh tubuh dan salah satu kaki sebagai poros putaran, dimana pada tahap pemutaran pinggul akan menghasilkan kekuatan, kecepatan dan jangkauan yang maksimal. Namun hal ini diimbangi dengan *power* hentakan kaki ke belakang

ketika kaki sudah mencapai depan sasaran, dengan hentakan yang cepat dan kuat maka tendangan ini sulit dihindari.

Tendangan *ushiro mawashi geri* terdiri dari empat fase yaitu 1. Fase awalan, 2. Fase peluncuran tendangan, 3. Fase hentakan kaki, 4. Fase penarikan tendangan atau pemulihan.



Gambar 2.3

Gerakan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* (Kyokushin karate, 2012)
(Sumber : <https://www.kyokushinkarate.com.ua/udar/1259-udary-nogoy.html>)

- 1) Fase awalan : posisi kuda-kuda *zenkutsu dachi* kaki kiri berada didepan ditekuk dan kaki kanan dibelakang diluruskan sehingga titik berat berada didepan, arahkan pandangan lurus pada sasaran, kedua tangan dikepal kemudian tekuk dan berada di depan dada dalam sifat siap menyerang dan bertahan.



www.shutterstock.com - 217144987

Gambar 2.4
Kuda-kuda *zenkutsu dachi* (Shutter Stock, 2003-2008)
(Sumber : www.shutterstock.com)

- 2) Fase peluncuran tendangan : luncurkan kaki kanan dari belakang diluncurkan ke depan pada sasaran diiringi ditekuknya kaki terlebih dahulu dan kedua tangan menyeimbangkan posisi. Saat melakukan luncuran tendangan posisi kaki kiri apa adanya seperti posisi saat melakukan kuda-kuda. Setelah kaki kanan diluncurkan lurus di depan sasaran barulah pinggul dan kaki kiri berputar 90° sampai 180° pada saat kaki kanan menghentak dan mengenai sasaran. Sehingga posisi badan dan bahu menghadap ke kiri membelakangi lawan dan

telapak kaki mengarah ke muka lawan (sasaran). Kekuatan yang diluncurkan dimulai dari 0% meningkat ke putaran sampai ke hentakan ke arah sasaran menjadi 100% namun kecepatan dan kekuatan ditahan tepat menempel pada muka atau sasaran lawan.



Gambar 2.5

Ushiro mawashi geri (Kyokushin karate, 2012)

(Sumber : <http://kyokushinpemula.blogspot.co.id/2014/03/mawashi-ushiro-geri-pada-kyokushin.html>)

- 3) Fase hentakan kaki : Pada fase ini dianggap fase yang paling penting dalam keberhasilan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* karena dalam fase ini merupakan kunci dibalik hasil kekuatan tendangan *ushiro mawashi geri*. Hentakan ini diawali dengan kekuatan 0% dan diakhiri dengan 100% kekuatan

namun dalam kondisi menahan kontak dengan sasaran. Saat kaki semula pada posisi telapak kaki dibawah dan punggung kaki diatas kemudian dengan perputaran pinggul diikuti dengan seluruh badan dan kaki saat hentakan kaki posisi telapak kaki menghadap ke samping ke arah sasaran dan muka lawan.



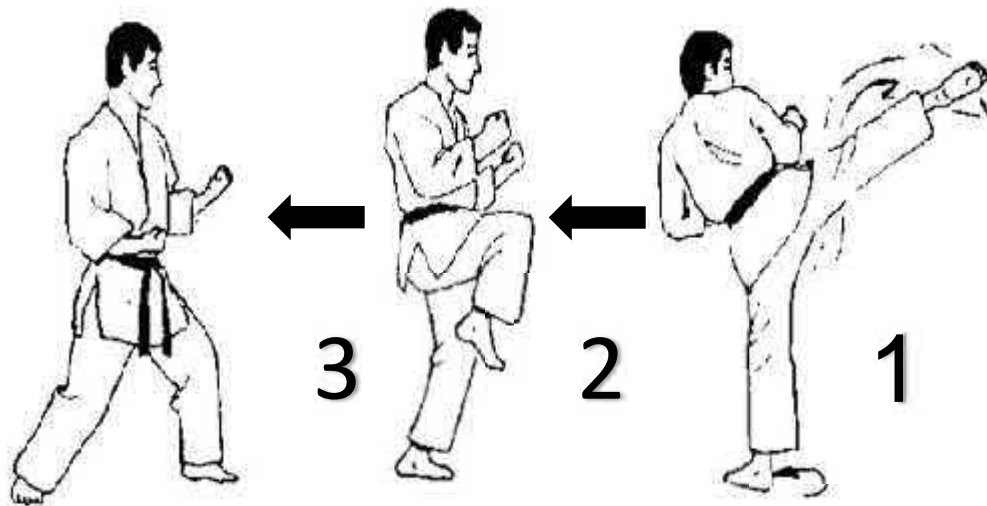
Gambar 2.6

Hentakan *Ushiro Mawashi Geri* (Karatebyjesse, 2016)

(Sumber: <http://www.karatebyjesse.com/10-karate-techniques-for-mma-fighters/>)

- 4) Fase penarikan tendangan atau pemulihan : pada fase ini saat kaki kanan sudah menghantam sasaran dengan mengubah putaran 180° dari posisi awal, selanjutnya tarik kembali secepat mungkin kaki kanan dan letakan pada posisi semula yaitu berada di belakang saat melakukan kuda-kuda *zhenkutsu dachi*

disertai kaki kiri sebagai pondasi kembali dalam posisi semula dan keseluruhan kaki dan tangan dalam posisi siap menyerang dan bertahan kembali.



Gambar 2.7

Step By *Ushiro Mawashi Geri* (Tutorial Point, 2018)

(Sumber : https://www.tutorialspoint.com/karate/karate_how_to_play.htm)

2.1.2 Gerak

2.1.2.1 Pengertian Gerak

Gerak Gerak diartikan perubahan kedudukan yang berasal dari rangsangan baik dari luar maupun dari dalam tubuh yang dapat terjadi karena adanya kontraksi otot yang kemudian menggerakkan tulang yang melekat pada otot yang berkontraksi tersebut. Otot adalah alat gerak aktif karena mampu menggerakkan tulang manusia dengan cara berkontraksi, sedangkan tulang merupakan alat gerak pasif karena tulang tidak bisa bergerak sendiri dan hanya bisa digerakan oleh otot baik gerak sebagian maupun gerak seluruh tubuh. Namun pada dasarnya gerak merupakan hasil dari kerja sama antara otot dan tulang manusia (Jeffry Andhika, 2015 :73)

Menurut Yuyut Pramana (2018:17), Sebuah gerak dapat teramati hal ini karena gerak dilakukan secara nyata dan dapat dilihat perpindahannya. Contohnya pada saat melakukan lompatan, berjalan, memukul, menendang dan menangkis. Dari beberapa contoh tersebut dapat disimpulkan bahwa gerak terjadi akibat adanya aksi dan perpindahan tepat maupun posisi baik sebagian sampai seluruh anggota tubuh. Gerak terjadi pada benda dan makhluk hidup pada benda gerak dapat terjadi akibat adanya faktor *external* dan *internal*. Tendangan *ushiro mawashi geri* adalah gerak akibat adanya faktor *internal* dari dalam diri yang termasuk dalam gerak lurus berubah beraturan.

2.1.2.2 Biomekanika Otot

Biomekanika adalah disiplin ilmu yang membahas faktor-faktor yang mempengaruhi gerakan manusia. Terdapat beberapa sumber pengetahuan yang diambil untuk membahas masalah biomekanika diantaranya adalah pengetahuan dasar fisika, matematika, kimia, fisiologi, anatomi dan konsep rekayasa untuk menganalisa gaya atau gerak yang terjadi pada tubuh manusia. Terdapat hubungan fundamental pada mekanika yang tercakup dalam hukum gerak yang ditemukan oleh Isaac Newton.

Hukum *Newton I* tentang sebuah benda akan berada pada keadaan awalnya yang diam akan tetap diam dan benda yang bergerak akan bergerak dengan kecepatan konstan kecuali benda tersebut dipengaruhi *resultan* gaya atau gaya luar. namun pada manusia gaya dalam bergerak berasal dari dalam dalam perwujudannya dipengaruhi oleh kontraksi otot yang menggerakkan tulang. Tulang bergerak karena adanya kontraksi dari otot yang mempunyai energi serta adanya stimulus gerak yang dihantarkan oleh syaraf pada setiap unit gerak pada otot.

Tulang yang digerakan oleh kontraksi otot tersebut berporos pada persendian tulang yang mempunyai fungsi yang bermacam-macam hal ini yang menyebabkan macam-macam gerak yang dapat terjadi pada tubuh manusia. Syaraf dan endokrin mengendalikan energi yang menjadi sistem suplai untuk digunakan otot dalam berkontraksi atau melaukan gerakan agar kontraksi atau gerakan yang dilakukan dapat terjadi dengan lancar dan sesuai dengan keinginan.

Biomekanika akan mengait dari gerakan otot ataupun kontraksi otot pada manusia. Karakteristik sel otot adalah kelimpahan filamen *aktin* dan *miosin* di dalam sel yang berfungsi khusus untuk kontraksi. Otot dibagi menjadi beberapa jenis yaitu otot polos, otot rangka dan otot jantung. Otot rangka berkontraksi secara sadar sedangkan otot jantung dan otot polos berkontraksi secara tidak sadar. Bergantung dari pola produksi kontraksinya, kontraksi dapat diklasifikasikan sebagai kontraksi isotonik dan kontraksi isometrik. Pada kontraksi isotonik otot bisa memanjang (esentrik) dan memendek (kosentrik). Sedangkan pada kontraksi isometrik otot tidak terjadi perubahan apapun. Sigit Muryono (2001:112) di dalam skripsi Yuyut Pramana Sari menjelaskan bahwa pada kontraksi isotonik bisa saja terjadi otot memanjang (eksentrik) dan memendek (konsentrik) meskipun kontraksi isometrik mudah dilakukan namun otot akan cepat mengalami kelelahan hal ini karena adanya tekanan yang berasal dari pembuluh darah yang menyebabkan aliran darah terganggu akibatnya pasokan oksigen dan makanan berkurang serta berkurangnya pembuangan bahan sisa.

Setiap otot mempunyai fungsi masing-masing, gerak statis dihasilkan dari beberapa otot yang bekerja secara statis dan gerak dinamis dihasilkan dari beberapa otot yang bekerja secara dinamis. Kelompok oto yang bekerja bersama-sama akan menciptakan gerak vertical, efektif, efisien dan terkoordinasi dengan

baik. Berdasarkan fungsinya kelompok otot dibedakan menjadi kelompok otot *agonis* (penggerak utama), *antagonis* (melawan gerakan utama), *sinergis* (bekerjasama) dan *fixator* (penyeimbang) (Sigit Muryono.2001:113).

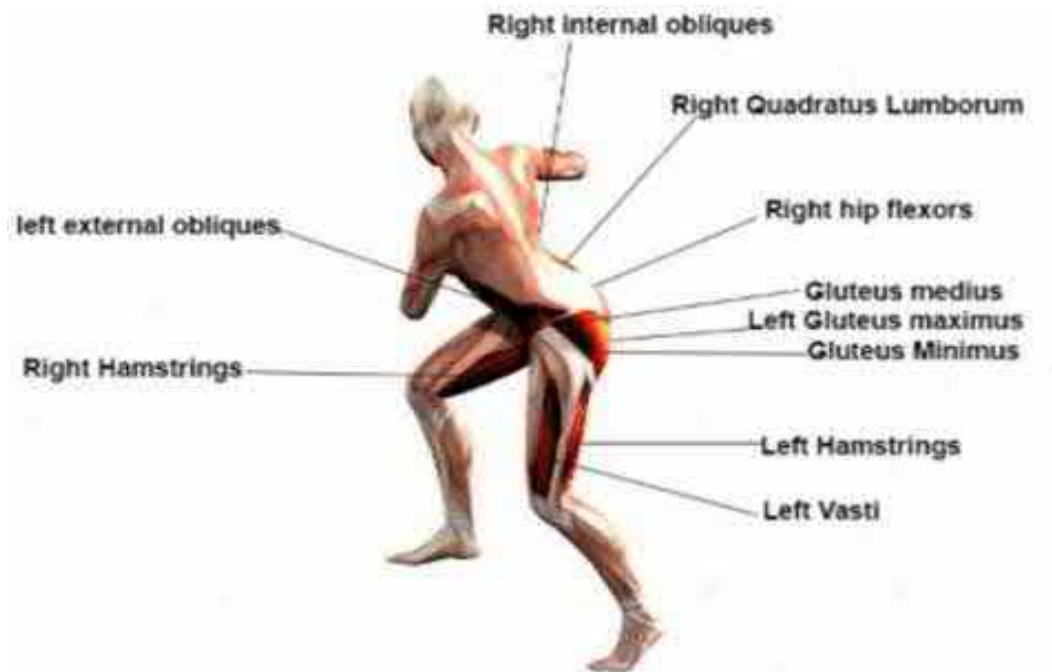
Apabila tubuh dalam keadaan diam dan akan bergerak secara tiba-tiba, maka diperlukan sebuah tenaga atau kekuatan yang besar untuk dapat mengubahnya menjadi bergerak. Hal ini sejalan dengan hukum *Newton I* tentang kekekalan dimana saat tubuh dalam keadaan diam menjadi bergerak atau tidak akan berubah arah kecuali ada daya yang mempengaruhinya. Tendangan *ushiro mawashi geri* dapat terjadi karena adanya daya yang berupa kontraksi otot yang kemudian menggerakkan tulang sedangkan kontraksi otot karena adanya energi.

2.1.2.3 Otot Yang Bekerja Saat Melakukan Tendangan *Ushiro Mawashi Geri*

Sebuah artikel berjudul "*Anatomy Spinning Hook Kick*" yang dimuat pada *Elastic Steel* (2016) adapun otot yang berkerja serta tahapan dalam melakukan tendangan *ushiro mawashi geri* adalah sebagai berikut :

1. Hip Flexor mengangkat tulang paha
2. Adductors melenturkan pinggul
3. Hamstrings melenturkan lutut dengan bantuan Sartorius, Gracilis, popliteus dan gastrocnemius
4. Gluteus maximus dan hamstrings menjaga pinggul kiri tetap memanjang
5. Quadriceps Vastii berkontraksi untuk menjaga lutut tetap dalam posisi memanjang
6. Left Adductors diaktifkan karena pusat berat bergeser ke kiri untuk mengimbangi kaki kiri
7. Batang tubuh berputar ke kanan

8. Obliques eksternal kiri berputar ke sisi yang berlawanan. Oblique internal kanan berputar ke sisi yang sama. Quadratus Lumborum kanan membantu dalam meningkatkan panggul kanan.



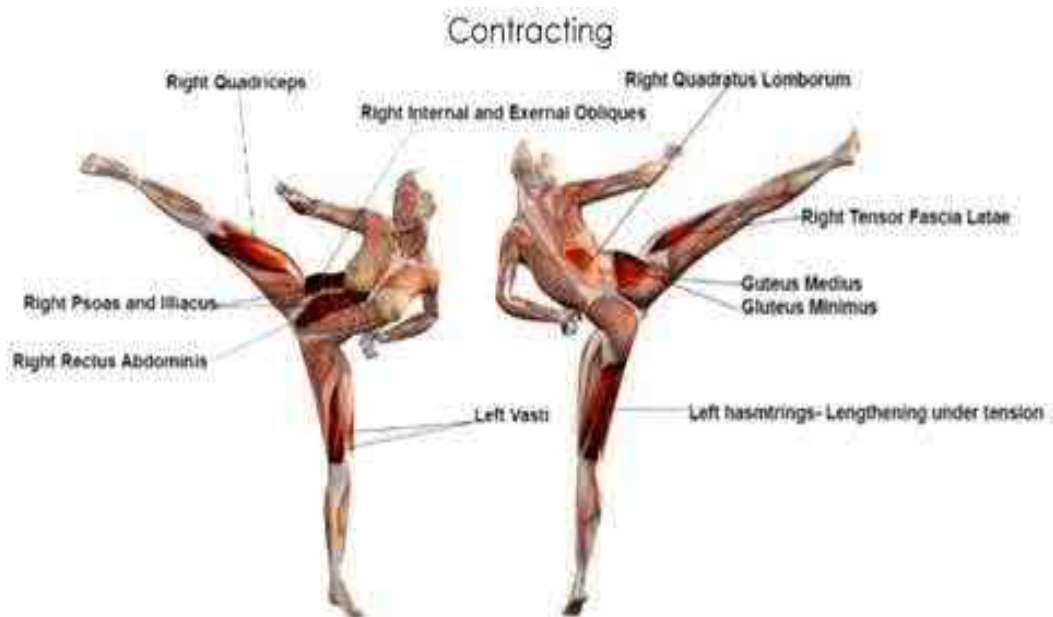
Gambar 2.8

Tahap pertama Tendangan (*Elastic Steel*, 2016)

(Sumber : <https://elasticsteel.com/blogs/the-science-of-kicking/anatomy-of-the-spinning-hook-kick>)

9. Hamstring memanjang
10. Gluteus Medius, Minimus, Serat Atas Maximus, dan Tensor Fascia Latae menopang beban pada kaki
11. abdominals, obliques, quadratus lumborum, perispinals dan Iliopsoas berkontraksi untuk menjaga tubuh tetap berdiri secara vertical
12. Left hamstrings memanjang untuk memungkinkan sisi kanan panggul dan mempermudah pekerjaan abductors

13. Abductors dan adductors menyeimbangkan satu sama lain tergantung di mana panggul dalam kaitannya dengan kaki pendukung pada saat tertentu
14. Left Vastii berkontraksi jika kaki pendukung dilenturkan
15. Adductors dan pectineus memanjang untuk memungkinkan kaki menendang
16. Right Hamstrings memanjang mendahului tendangan



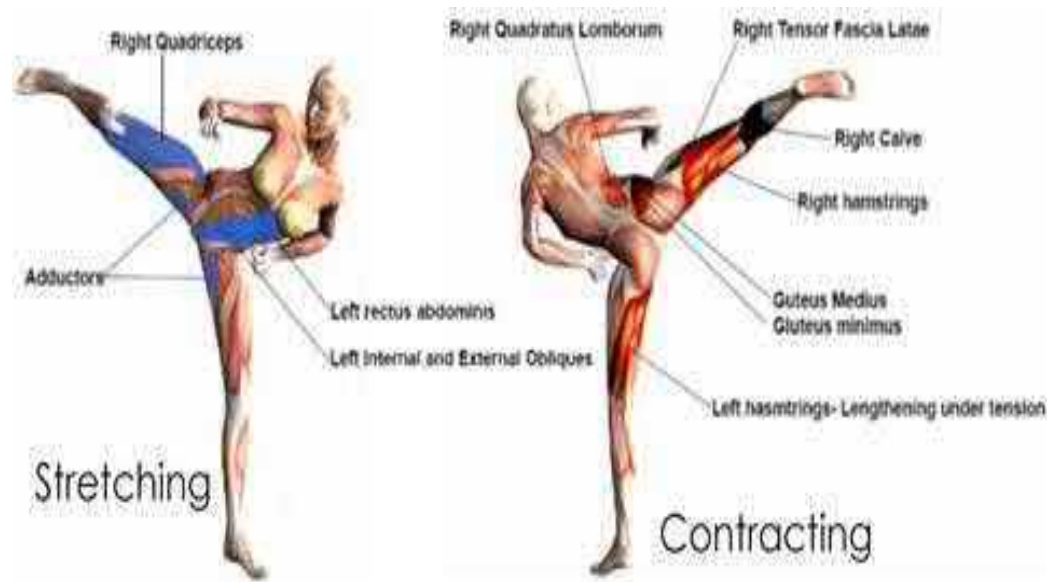
Gambar 2.9

Tahap Kedua Tendangan (*Elastic Steel*, 2016)

Sumber : <https://elasticsteel.com/blogs/the-science-of-kicking/anatomy-of-the-spinning-hook-kick>

17. Flexor menghentak dengan keras membelokkan kaki bagian bawah disertai otot-otot pada hamstrings
18. Gluteus maximus menjaga pinggul kanan dalam memanjang
19. Left Hamstrings memanjang untuk menggeser panggul ke arah tendangan

20. Gluteus dan 6 external rotators dapat berkontraksi untuk membantu perputaran



Gambar 2.10

Tahap Ketiga Tendangan (*Elastic Steel*, 2016)

(Sumber : <https://elasticsteel.com/blogs/the-science-of-kicking/anatomy-of-the-spinning-hook-kick>)

2.1.2.4 Prinsip Biomekanika

Tendangan *ushiro mawashi geri* pada prinsipnya dilancarkan dengan kuda-kuda *zhenkutsu dachi* yang menempatkan kaki kiri di depan dan ditekuk serta kaki kanan di belakang dengan posisi lurus dengan tangan mengepal ditekuk di depan dada. Kaki kiri sebagai tumpuan dan perputaran pinggul saat kaki kanan di hantarkan menuju sasaran memiliki peran penting dalam tendangan *ushiro mawashi geri* dimana tumpuan kaki bisa memperkuat pondasi ketika melakukan tendangan serta perputaran pinggul menghasilkan jangkauan tendangan yang maksimal serta kecepatan dalam menendang menuju sasaran, dengan adanya

perputaran pinggul tersebut tubuh yang awalnya menghadap ke depan menjadi miring ke samping ketika melakukan tendangan disertai perputaran pinggul sehingga menambah jangkauan tendangan *ushiro mawashi geri*.

Menghentakan tungkai menuju sasaran yang diiringi dengan memutar pinggul adalah hal yang harus dilakukan untuk menghasilkan tendangan *ushiro mawashi geri* yang tepat dan sempurna. Sendi yang bekerja saat melakukan tendangan *ushiro mawashi geri* yaitu *articulatio coxae* sebagai sendi putar ketika melakukan kuda-kuda *zhenkutsu dachi* lebih tepatnya ketika tendangan diluncurkan dengan perputaran pinggul dan berdiri menggunakan satu tumpuan membuat jangkauan dan kelentukan ketika melakukan tendangan, selanjutnya *articulatio genu* adalah sendi yang berperan menghentak tungkai bagian bawah (betis) menuju sasaran disertai dengan *articulatio talocruralis* yang menjadi sendi penghentak terakhir menuju sasaran sehingga tendangan yang dilakukan menjadi tepat dan sempurna.

Hentakan tendangan mempunyai dua tahapan dimana posisi awal tendangan yang semula lurus keatas di depan sasaran, pada saat kaki menendang diiringi pinggul dengan perubahan sudut yang awalnya punggung kaki menghadap keatas menjadi menghadap ke samping dengan telapak kaki menghadap ke sasaran. Kemudian pada tahap kedua ketika telapak kaki menghadap ke sasaran barulah tungkai bagian bawah dari betis menuju telapak kaki menghentak mengenai sasaran bersamaan dengan perputaran pinggul yang menambah jarak jangkauan dan kekuatan hentakan tendangan yang diluncurkan. Jika tangan kiri berada di depan sebelum melakukan hentakan tendangan maka ketika melakukan hentakan yang kedua tangan kanan berada didepan berpindah

seiring hentakan dan perputaran tinggul dilakukan dalam peluncuran tendangan. Perpindahan tangan dimaksudkan untuk menambah daya keseimbangan ketika melakukan hentakan tendangan pada peluncuran tendangan *ushiro mawashi geri* tersebut.

2.1.3 Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya (Suharno dalam skripsi Dica Febri W, 2015:17). Latihan dilakukan agar dapat meningkatkan kemampuan yang sudah ada ataupun kemampuan yang akan dipelajari. Latihan berisikan metode dan praktik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang bertambah sesuai dengan tujuan yang dicapai yang dituangkan dalam program latihan yang terencana dengan baik sehingga diharapkan mampu menguasai secara *efektif* dan *efisien*.

Untuk meningkatkan tendangan *ushiro mawashi geri* diperlukan latihan dan metode yang tepat dan efektif terutama dalam meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*. Dengan terus berlatih penguasaan teknik dasar dan diimbangi dengan latihan-latihan lain untuk meningkatkan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*. Latihan yang paling tepat untuk meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* adalah melatih kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Latihan dengan menggunakan tangga ketangkasan (*ladder drill*) adalah salah satu latihan yang paling tepat. *Cross behind* dan *carioca* adalah latihan menggunakan tangga ketangkasan (*ladder drill*) yang bisa digunakan untuk melatih teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.

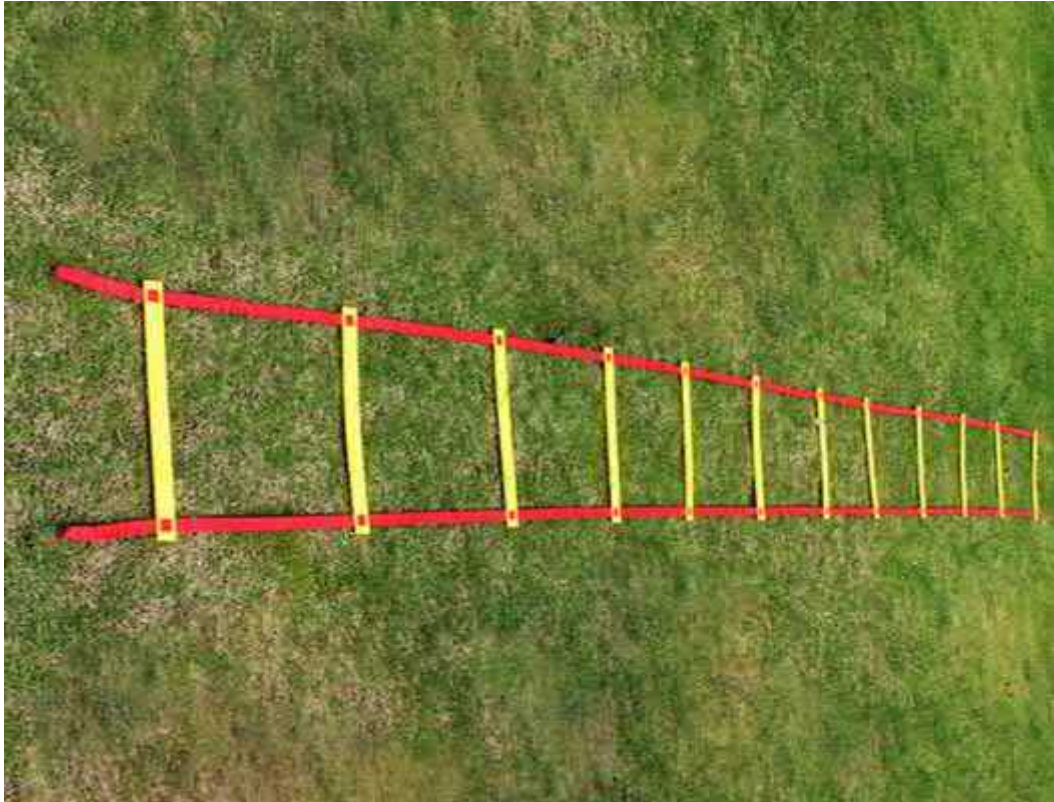
2.1.4 Latihan *Ladder Drill*

Ladder drill adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakan dilantai atau tanah. *Ladder drill* biasa digunakan para Atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinasi. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja (Fajar Ismoyo,2014:16). Banyak Atlet yang menggunakan *Ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan dalam hal kelincahan, kecepatan dan koordinasi. Alat ini digunakan oleh cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, bela diri dan olahraga lainnya dengan metode sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukannya. Untuk melakukan latihan ini dibutuhkan alat berupa tali lentur yang menyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 600 cm dengan jarak bilah 60 cm bilah terbuat dari plastik berukuran 40 mm x 500 mm tebal 5 mm sebanyak 11 buah untuk menghubungkan bilah tersebut digunakan tali bisban, terbuat dari bahan *nylon* dengan dengan ukuran 1 mm x 37 mm x 600 cm jarak antara bilah dapat diatur sesuai dengan kagunaan, jika jarak sempit untuk langkah pendek dan cepat dan jika jarak lebar untuk langkah panjang dan lambat (<https://liga.my.id/agility-ladder-drills-ald-6-tangga-ketangkasan/> : 24 mei 2018).

Metode latihan atau jenis latihan yang bisa dilakukan menggunakan alat *ladder drill* sangat bermacam-macam sesuai dnegan kebutuhannya diantaranya adalah :

- 1) Latetal single leg hops
- 2) Single leg forward
- 3) Two foot lateral run

- 4) Fight shuffle
- 5) Carioca
- 6) Lateral in in out out
- 7) Hight



Gambar 2.11
Ladder drill atau tangga ketangkasan (Soccer Maniak:2017)
(Sumber : <http://www.soccermaniak.com/agility-ladder-drills.html>)

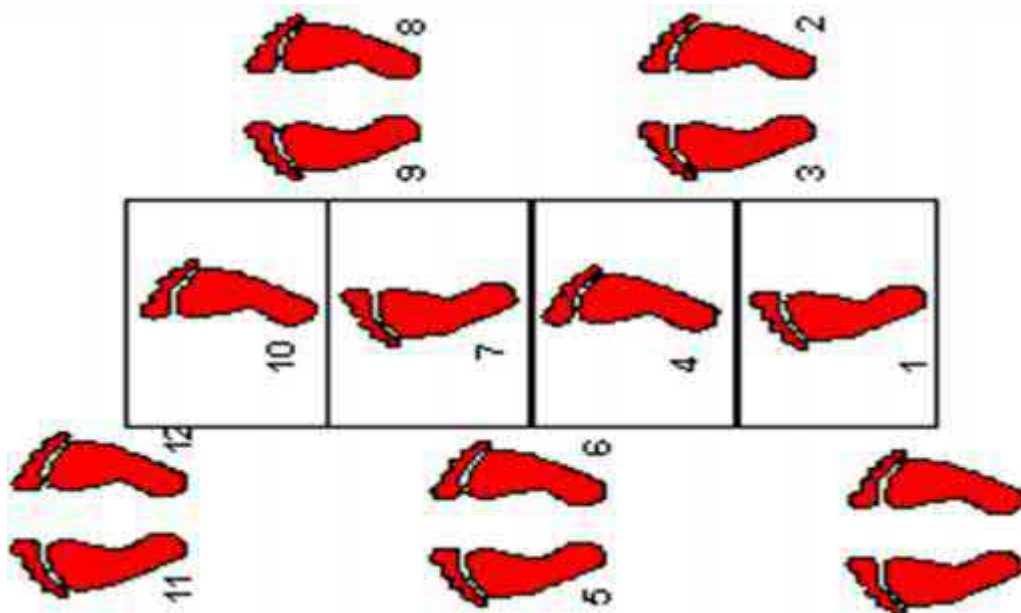
2.1.4.1 Karakteristik *Cross Behind* dan *Carioca*

Ladder drill merupakan salah satu bentuk alat latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang diletakan pada bidang datar atau lantai. Diantara sekian metode latihan menggunakan *ladder drill* metode yang paling tepat adalah *cross behind* dan *carioca*.

2.1.4.1.1 *Cross Behind*

Petunjuk dalam melakukan *cross behind* sebagai berikut :

- 1) Pasang *ladder drill* dilantai kemudian berdiri diujung *ladder drill* disamping anak tangga pertama dengan kaki dibuka selebar bahu
- 2) Mulailah berlari diawali dengan kaki kiri masuk pada *ladder drill* melewati belakang kaki kanan kemudian diikuti kaki kanan yang ditempatkan pada samping anak tangga pertama atau diluar anak tangga diikuti kaki kiri yang keluar dari dalam tangga dan menempatkan disamping kaki kanan dan berada diluar anak tangga.
- 3) Lakukan hal yang sama dengan tipe kaki berlawanan dan yang kedua ini menggunakan kaki kanan terlebih dahulu yang menyilang melalui belakang kaki kiri dan lakukan tahap yang sama seterusnya sampai ujung *ladder drill*.



Gambar 2.12

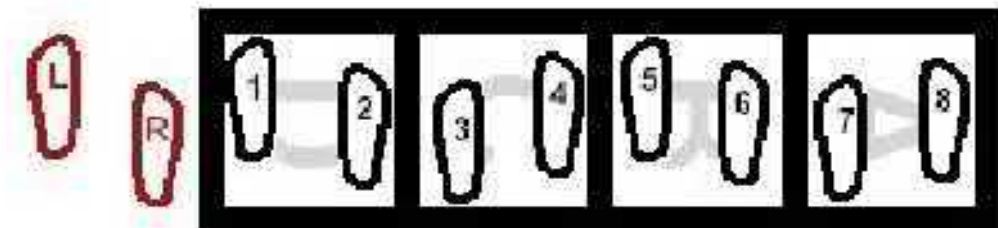
Step by step cross behind (Anderson Jacky, 2018)
 (Sumber : <https://www.jenreviews.com/ladder-agility-drills/>)

2.1.4.1.2 Carioca

Petunjuk dalam melakukan *carioca* sebagai berikut :

1. Pasang *ladder drill* diatas lantai kemudian posisikan diri pada ujung *ladder drill* dengan posisi tubuh menghadap ke kiri.
2. Mulailah dengan berdiri dengan kaki selebar bahu dan mulailah bergerak diawali kaki kiri yang disilangkan melalui belakang kaki kanan dan masuk ke dalam *ladder drill* yang diikuti kaki kanan dan masuk pada kolom yang sama.
3. Kaki kiri kembali menyilang namun melalui depan kaki kanan dan masuk ke dalam kolom kedua serta diikuti kaki kanan yang masuk pada kolom yang sama.
4. Tahap ini melakukan hal yang sama dengan cara menyilangkan kaki kiri dibelakang kaki kanan dan seterusnya sampai ujung *ladder drill*.

Carioca In Each



Gambar 2.12
 Step By Step *Carioca* (Reynolds Tony, 2018)
 (Sumber : <https://www.slideshare.net/fasstllc/tt-ladder-guide>)

Ladder drill training merupakan salah satu bentuk dari rangkaian latihan kekuatan, kelincahan, ketangkasan dan kecepatan yang berfungsi untuk menambah kemampuan kaki agar lebih lincah, lentuk, kuat dan dapat terkoordinasi dengan baik dalam pergerakannya dalam berolahraga. Latihan tangga ketangkasan adalah latihan yang menggunakan kaki yang berjalan diantara kolom-kolom *ladder drill* yang divariasikan dengan banyak metode. Dengan mengatur koordinasi mata kaki dan mengatur nafas dengan baik ketika pelaksanaan latihan menggunakan *ladder drill*. Tangan juga berfungsi sebagai penyeimbang ketika kedua kaki bergerak dalam latihan *ladder drill*.

2.1.4.2 Otot Yang Bekerja Saat Melakukan *Cross Behind* Dan *Carioca*

Pada saat melakukan *cross behind* dan *carioca* otot akan bekerja untuk membantu dalam pergerakannya. Adapun otot yang dilatih meliputi :

1. Otot *Gastrocnemius*

Otot *gastrocnemius* terletak di tungkai bagian bawah yang berada dibelakang dan otot yang fungsinya untuk menjadi penopang ketika terjadinya persilangan kaki pada saat melakukan *cross behind* dan *carioca*. Otot ini mendapatkan dampak yang baik ketika terjadinya persilangan dan kaki menapak dilantai.

2. Otot *Tibialis anterior*

Otot *tibialis anterior* terletak di tungkai bagian bawah yang berada didepan dan berfungsi sebagai pembantu penompang kaki ketika terjadi persilangan kaki dan tibanya kaki.

3. Otot *Quardriceps*

Otot *Quardriceps* berada pada paha depan diatas lutut yang berfungsi untuk membantu mengangkat tungkai ketika akan melaksanakan persilangan atau pergerakan saat melakukan *cross behind* dan *carioca*

4. Otot *Biceps femuris*

Posisinya berada di tungkai bagian atas atau tepatnya di paha bagian belakang, otot ini berfungsi menjadi otot yang menggerakkan seluruh tungkai dalam melaksanakan gerakan persilangan pada latihan *ceoss behind* dan *carioca*

5. Otot *Gluteus maximus*

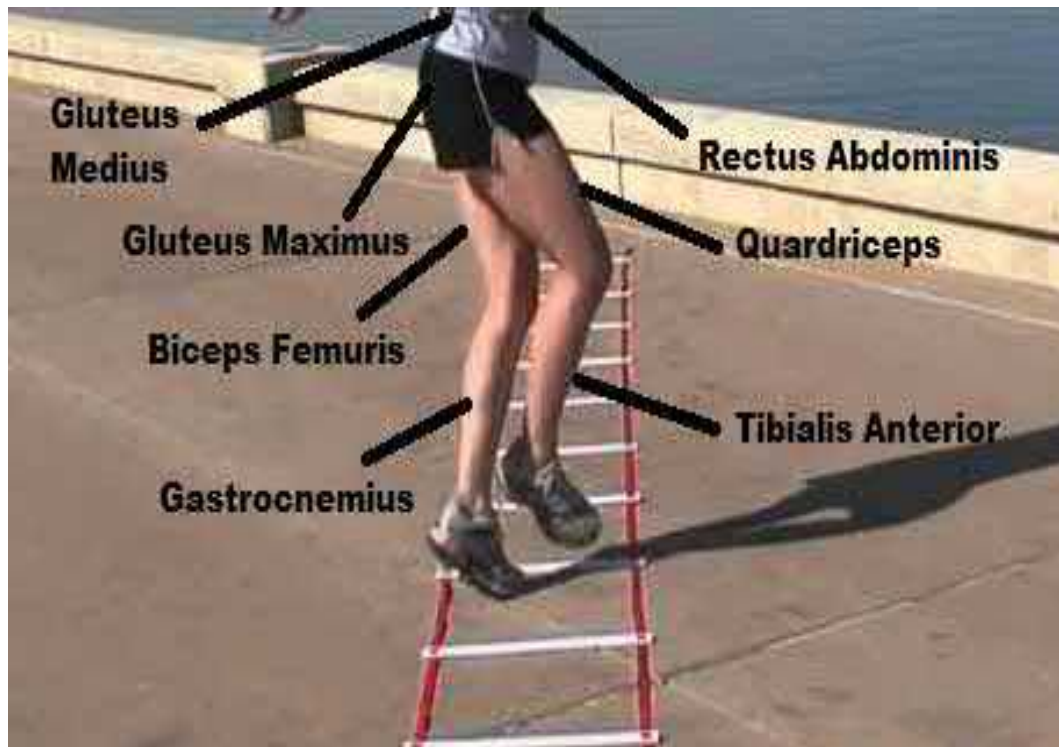
Otot ini berada di atas paha atau berada dibawah pinggul bagian belakang, otot ini berfungsi sebagai penggerak ketika melaksanakan perputaran pinggul ketika melakukan gerakan

6. Otot *Gluteus medius*

Posisinya berada diatas *gluteus maximus* dan memiliki fungsi yang sama seperti *gluteus medius* yaitu membantu perputaran pinggul ketika melakukan pergerakan

7. Otot *Rectus abdominis*

Otot yang berada di perut ini adalah otot yang berfungsi sebagai pusat pergerakan, sebagai menyeimbang dan membantu semua otot dalam melakukan pergerakan.



Gambar 2.14

Otot yang dilatih ketika melakukan *cross behind* dan *carioca* (Daily Motion. 2015)
(sumber : <http://www.dailymotion.com/video/x2pxl54>)

2.1.5 Ketepatan

2.1.5.1 Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga seperti sepak bola, basket, memanah, bela diri dan lain sebagainya. Ketepatan perlu dilatih karena sangat dibutuhkan dalam mencapai keterampilan yang optimal. ketepatan ialah gerak yang dilakukan dapat dengan tepat mengenai sasaran dengan pola yang sesuai. Artinya bahwa kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu gerak sesuai sasaran dan tujuannya disebut ketepatan (Suharno,1981:32).

Ketepatan merupakan suatu yang dapat diamati dan dilihat baik dari kesesuaian pergerakan tubuh dalam melakukan suatu gerak tertentu dan perkenaan sasaran yang menjadi tujuan dari gerakan dalam mencapai keterampilan dalam berolahraga. Ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* merupakan gabungan dari koordinasi dalam tubuh baik pada saat tahap awal, tahap peluncuran tendangan, tahap hentakan ke sasaran dan tahap pemulihan tendangan dengan memperhatikan teknik dasar karate yang melibatkan kuda-kuda, pemutaran pinggul, kecepatan, kelentukan, kekuatan dan jangkauan sasaran pada saat melakukan tendangan *ushiro mawashi geri* tersebut.

2.1.5.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan

Menurut Sukadiyanto (2014:9) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan (*accuracy*) antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi sebuah ketepatan yaitu faktor *internal* dan faktor *ekternal*. Faktor *internal* adalah faktor yang ada dalam diri seseorang seperti pengalaman, penguasaan teknik, pengendalian diri dan pola pikir. Sedangkan faktor *ekternal* adalah faktor yang berasal dari luar tanpa bisa dikendalikan seperti peralatan olahraga dan arah angin. Untuk dapat menguasai kemampuan dalam melakukan ketepatan diperlukan latihan khusus serta meminimalkan faktor *internal* dan faktor *ekternal* yang dapat mempengaruhi ketepatan.

Menurut Suharno (2010:9) bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) ialah : Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi korelasinya sangat positif, besar dan kecilnya sasaran, ketajaman indera dan pengaturan saraf, jauh dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar akan

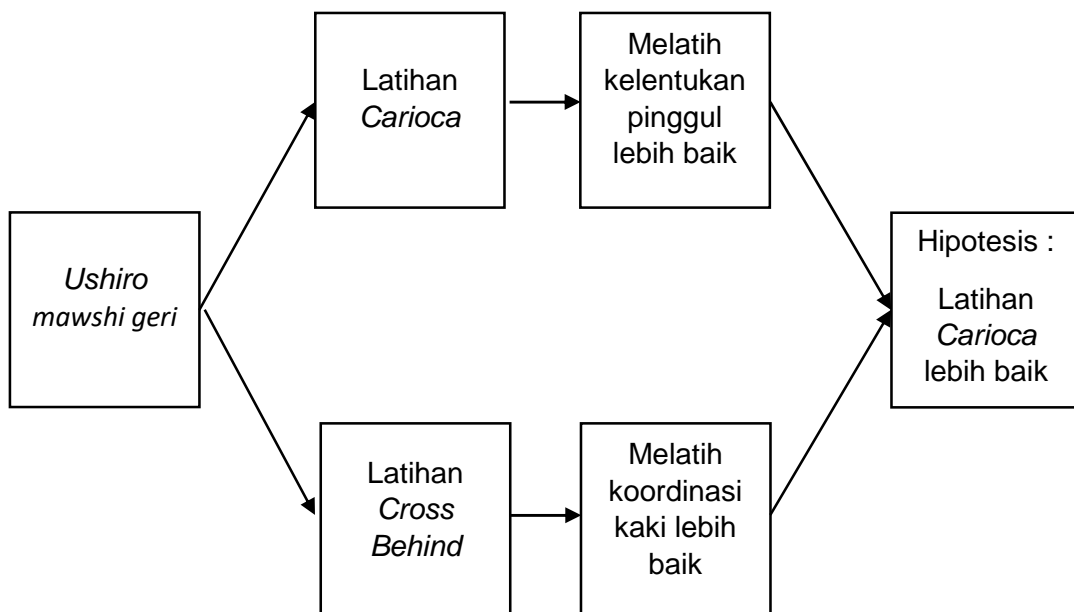
mempunyai sumbangan terhadap ketepatan mengarahkan gerak, cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, perasaan dan ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan. Tujuan dari pentingnya ketepatan sasaran tendangan yaitu untuk mengoptimalkan sebaik mungkin setiap peluang yang tercipta pada saat pertandingan. Diawali dengan latihan yang optimal serta didasari dengan keyakinan yang kuat ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* bisa dilakukan sebaik mungkin. Suharno (1981:32) menyatakan bahwa terdapat ciri-ciri dalam melakukan latihan ketepatan, antara lain adanya target pada sasaran gerak, dapat terlihat dengan jelas kecermatan atau ketelitian gerak pada saat gerak (ketenangan), kesesuaian waktu dan frekuensi gerak tertentu dengan peraturan yang ada, terdapat suatu penilaian dalam sasaran target dengan peraturan yang ada, terdapat suatu penilaian dalam sasaran target dan latihan untuk dapat mengarahkan gerakan secara teratur dan juga terarah.

2.2 Kerangka Berpikir

Ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* sebagian besar dipengaruhi oleh faktor *internal* yang berasal dari dalam diri antara lain pengalaman, perasaan, penguasaan teknik dan frekuensi keberhasilan karateka saat melakukan tendangan *ushiro mawashi geri* dalam melakukan latihan. Untuk meningkatkan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* diperlukan latihan yang tepat *efektif* dan *efisien*, khususnya dalam meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* karena ketepatan menentukan kualitas hasil tendangan yang nantinya akan menjadi *point* besar apabila bisa melakukannya dengan sempurna.

Metode atau jenis latihan yang dilakukan akan mempengaruhi hasil latihan. begitu juga dengan latihan menggunakan *ladder drill agility* untuk meningkatkan

ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*. Latihan menggunakan *ladder drill agility* memiliki beberapa variasi yang mempunyai manfaat yang berbeda-beda sesuai kebutuhan saat melakukan olahraga. Variasi latihan menggunakan *ladder drill agility* yaitu *carioca* dan *cross behind* dapat mempengaruhi ketepatan tendangan *ushiro mawashi geri*. Hal ini dapat dilihat dari tipe latihan serta otot yang dilatih *carioca* dan *cross behind* memiliki ciri yang sama dengan tendangan *ushiro mawashi geri*. Pergerakan kaki kanan dan kiri yang mengutamakan koordinasi, kelincahan dan kelentukan yang diterapkan pada perputaran pinggul serta pijakan kaki yang dapat melatih kekuatan kaki dan keseimbangan. Kelebihan pada latihan *Carioca* yaitu pinggul yang digunakan lebih terlatih lebih baik dan dilakukan lebih mudah. Kekurangannya adalah latihan *carioca* lebih sedikit melatih gerak koordinasi. Pada latihan *cross behind* kelebihan yang dimiliki yaitu lebih melatih gerak koordinasi dengan baik namun memiliki kekurangan yaitu sulit dilakukan dan pinggul tidak dilatih dengan baik.



2.3 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:62) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul melalui penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *carioca* terhadap hasil ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.
2. Ada pengaruh latihan *cross behind* terhadap hasil ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.
3. Latihan *carioca* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulkan sebagai berikut :

- 1) Ada pengaruh Latihan *Carioca* terhadap Ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018.
- 2) Ada pengaruh Latihan *Cross Behind* terhadap Ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018.
- 3) Latihan *Carioca* sama baiknya dengan Latihan *Cross Behind* dalam meningkatkan Ketepatan Teknik Tendangan *Ushiro Mawashi Geri* pada Karateka Sawel Karate Team Weleri Tahun 2018.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* pelatih menerapkan kombinasi variasi latihan *carioca* dan *cross behind* mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan ketepatan teknik tendangan *ushiro mawashi geri* juga mampu meningkatkan kombinasi serang.
- 2) Bagi peneliti lain yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan kajian yang lebih luas dengan menambah jumlah sampel dan mengembangkan program latihan sehingga hasil yang diperoleh akan lebih kompleks.

Daftar Pustaka

- Abdul Wahid. 2007. *Shotokan, Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate – do Terbesar di Dunia*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Anderson Jacky. 2018. *Ladder Agility Drills*. Available at <https://www.jenreviews.com/ladder-agility-drills/> (accessed 27/5/2018)
- Daily Motion. 2015. Agility Ladder Drill Carioca Step. Available at <http://www.dailymotion.com/video/x2pxl54> (accessed 29/5/2018)
- Elastic Steel. 2016. Anatomy spinning hook kick. Available at <https://elasticsteel.com/blogs/the-science-of-kicking/anatomy-of-the-spinning-hook-kick> (accessed 21/5/2018)
- Fajar Ismoyo. 2014. “ Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahraaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Fedriana Feri. 2003. “Efektifitas Teknik Serangan Pukulan Dan Teknik Tendangan Terhadap Perolehan Dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate”. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia
- Harsono. 1988. “Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching”. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Hotliber Purba P. 2015. “Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Karate”. Volume 14 nomor 2, 57-64.
- Imam Tantowi. 2015. “Perbedaan Latihan Dumbbell Kickbacks Dengan Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extensions Terhadap Kemampuan Backhand Lob Bulutangkis”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahraaan. Universitas Negeri Semarang
- Jeffry Andhika Putra dan Dewi Mayangsari. (2015:73). *Aplikasi Pembelajaran Anatomi Tubuh Manusia Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Multimedia*. Jurnal. Vol: % No. 1. 2088-3676
- Karatebyjesse. 2016. Devastating Karate Techniques Every MMA Fighter Should Know. Available at <http://www.karatebyjesse.com/10-karate-techniques-for-mma-fighters/> (accessed 2/5/2018)
- Karateka Inkanas. Gerakan Dasar. Available at <https://ajisipit.wordpress.com/gerakan-dasar/> (accessed 15/03/2018)

- Kyokushin karate. 2012. *Jodan Ushiro Mawashi geri*. Available at <https://www.kyokushinkarate.com.ua/udar/1259-udary-nogoy.html> (accessed 26/04/2018)
- Purnamadinata, Indra . 2015. "*Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Power Tungkai*". S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yuyut Pramana. 2107. "*Perbandingan Latihan Narrow Push Up dan Wide Push Up Ketepatan Teknik Pukulan Gyaku Tsuki Karate*". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas nnegeri Semarang.
- Reynolds Tony. 2018. *The Ultimate Agility Ladder Guide*. Available At <https://www.slideshare.net/fasstllc/tt-ladder-guide> (accessed 27/5/1018)
- S. Namiek. 2013. "*Belajar Karate Secara Sistematis*"
- Shinzen Gumi Dojo. 2016. *Tobi Ushiro Mawashi Geri*. Available at <https://shinzengumidoblog.wordpress.com/2016/03/17/tobi-ushiromawashi-geri/> (accessed 15/03/2018)
- Shutter Stock. 2003-2008 *Kuda-kuda zenkutsu dachi* Available at www.shutterstock.com (accessed 10/07/2018)
- Sigit Muryono. 2011. *Anatomi Fungsional Sistem Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru SD DAN Pendidikan Kependudukan
- Soccer Maniak. *Agility Ladder Drills*. Available at <http://www.soccermaniak.com/agility-ladder-drills.html>(accessed 10/07/2018)
- Sugiyonop. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno,HP.2010."*Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*". Yogyakarta :UNY Press. Universitas Negeri Yogyakarta
- Suharno. 1981. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta : FPOK IKIP
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Metodologi Penelitian*. Jakarta :Bumi Aksara
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sungkawa R. A. 2015. "*Dampak Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Serangan Tendangan Teknik Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate*". Perpustakaan.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metode Research 4*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syahputra Yolanda. 2015. "*Kontribusi panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil tendangan ushiro geri dalam karate*". Perpustakaan.upi.id. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wardana D. F. 2105. "Pengaruh Latihan Pendekatan Teknik Terhadap Kemampuan Passing Dan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 1 Maospati". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Tutorial Point. 2018. Karate How To Play. Available At https://www.tutorialspoint.com/karate/karate_how_to_play.htm (accessed 2/5/2018)
- Tamunu, D. F. (2011:157). *Program Latihan Peningkatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Karate Lemkari FBS Unima*. Gorontalo: Jurnal Health And Sport, Volume II, Nomor 2, Februari 2011
- Toho Cholik Mutohir, T.2002. *gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga*. Unesa University Pers: Surabaya.
- WKF. 2017. "*Kata Anda Kumite Competition Rules Effective Form 1.1.2017*"