

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh serta membentuk mental seseorang. Dengan kemajuan zaman pada saat ini olahraga bahkan tidak hanya untuk menjaga kebugaran tubuh, melainkan untuk sumber mata pencaharian bagi orang yang berprestasi. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional.

Mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan yang namanya usaha dan kerja keras yang latihannya sudah terencana dan terukur yang sesuai dengan cabang olahraga yang didalami.

Meningkatkan prestasi cabang olahraga khususnya dalam cabang karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Harsono (1998 : 100) mengatakan bahwa “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Dari keempat faktor pendukung salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik. Faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Imran Akhmad (2013 : 14) mengatakan bahwa “

unsur kemampuan fisik yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan dan kecepatan.

Latihan kondisi fisik mengacu kepada saat program latihan yang dilakukan secara sistematis berencana, dan progresi. Tujuannya adalah meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat.

Dalam pertandingan *Kumite* teknik yang ditunjukkan oleh karateka saat bertanding mayoritas pukulan dan tendangan yang bertujuan untuk menghasilkan poin sebanyak-banyaknya. Penguasaan keterampilan pukulan dan tendangan memungkinkan atlet cepat dalam pengambilan poin. Namun dalam beladiri karate ada juga istilah serangan satu langkah (*Ippon Kumite*).

Ippon Kumite adalah serangan satu langkah yang terdiri dari satu tangkisan dan serangan balasan. Dengan menguasai *Ippon Kumite* dengan benar atlet dapat memadukan antara tangkisan, pukulan, dan tendangan untuk menghindari atlet dari serangan lawan melalui tangkisan dan melakukan serangan balasan untuk pengambilan poin baik dengan pukulan ataupun tendangan dengan satu langkah.

Dari ungkapan diatas dapat disimpulkan bahwa menguasai *Ippon Kumite* sangatlah penting, dalam permainan *Kumite* karate, dengan menguasai teknik tersebut dapat mengatur jalannya pertandingan dan menciptakan ruang dalam pertandingan *Kumite*.

Dari hasil pengamatan peneliti selama menyaksikan pertandingan karate di Sumatera Utara, peneliti mengamati bahwa keterampilan pukulan dan tendangan

sudah cukup baik, hanya saja teknik *Kumite* yang dilakukan atlet tidak sempurna sehingga sering tidak menghasilkan poin.

Dari pengalaman tersebut peneliti melakukan observasi dan wawancara pada beberapa *Dojo*, yang pertama yaitu di *Dojo* CKC Medan, observasi dilakukan bulan Februari 2017 dengan pelatih sampai Jepta. Dari hasil observasi pada saat latihan *kumite*, teknik *Ippon Kumite* yang diberikan pelatih masih sedikit atau minim. Bentuk latihan *Ippon Kumite* yang diberikan pelatih adalah:

- 1) *Ippon Kumite* dilakukan berpasangan dengan pendekatan *kumite*.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* CKC Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1.1 Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Apakah kamu mengerti apa itu <i>Ippon Kumite</i> ?	100%	-
2	Apakah kamu perlu menguasai <i>Ippon Kumite</i> ?	100%	-
3	Pernahkah kamu mengikuti latihan <i>Ippon Kumite</i> di <i>Dojo</i> tempat kamu berlatih?	100%	-
4	Apakah kamu pernah mengikuti latihan <i>Ippon Kumite</i> dengan berbagai bentuk variasi?	20%	80%
5	Apakah latihan <i>Ippon Kumite</i> yang kamu lakukan selama ini membosankan?	70%	30%
6	Apakah kamu menginginkan variasi latihan baru pada <i>Ippon Kumite</i> ?	100%	-

Nama	Status	Kesimpulan Wawancara
Simpai Zepta	Pelatih	Menyatakan bahwa atlet <i>Dojo</i> CKC Medan pernah mengikuti latihan <i>Ippon Kumite</i> , akan tetapi variasi yang diberikan masih minim dan jarang dilatih. Oleh sebab itu pengembangan

		variasi latihan <i>Ippon Kumite</i> sangat dibutuhkan agar atlet tidak bosan dan dapat mempertinggi prestasi atlet.
--	--	---

Observasi dan analisis kebutuhan kedua yang dilakukan pada bulan Maret 2017 di *Dojo* Parulian 2 Medan. Dengan pelatih Sensei Pandapotan Saragih untuk melatih *Ippon Kumite* pelatih masih menerapkan model- model latihan yang monoton dan kurang variasi, contohnya sebagai berikut :

- 1) *Ippon Kumite* berpasangan ditempat.
- 2) *Ippon Kumite* berpasangan dengan mengganti tangkisan dan serangan.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* Parulian 2 Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1.2 Hasil Analisis Kebutuhan
Pertanyaan

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Apakah kamu mengerti apa itu <i>Ippon Kumite</i> ?	100%	-
2	Apakah kamu perlu menguasai <i>Ippon Kumite</i> ?	100%	-
3	Pernahkah kamu mengikuti latihan <i>Ippon Kumite</i> di <i>Dojo</i> tempat kamu berlatih?	100%	-
4	Apakah kamu pernah mengikuti latihan <i>Ippon Kumite</i> dengan berbagai bentuk variasi?	30%	70%
5	Apakah latihan <i>Ippon Kumite</i> yang kamu lakukan selama ini membosankan?	80%	20%
6	Apakah kamu menginginkan variasi latihan baru pada <i>Ippon Kumite</i> ?	100%	-

Nama	Status	Kesipulan Wawancara
Sensei Pandapotan Saragih	Pelatih	Menyatakan bahwa atlet <i>Dojo</i> Parulian Medan pernah melakukan latihan <i>Ippon Kumite</i> , akan tetapi variasi yang diberikan masih minim dan jarang dimasukkan dalam program latihan.

		Oleh sebab itu pengembangan variasi latihan <i>Ippon Kumite</i> baik untuk atlet, terutama untuk daya tarik olahraga karate dan menghindarkan rasa bosan pada saat latihan.
--	--	---

Setelah penulis membagikan angket analisis kebutuhan kepada 20 atlet *Kumite* junior dan senior *Dojo* CKC Medan dan *Dojo* Parulian 2 medan didapatkan persentase bahwa 100% atlet memahami apa itu *Ippon Kumite*, 100% atlet menyatakan perlu menguasai *Ippon Kumite*, 100% yang menyatakan pernah mengikuti latihan *Ippon Kumite*, 25% atlet menyatakan pelatih pernah memberi variasi latihan *Ippon Kumite* pada saat latihan, 75% atlet menyatakan bosan mengikuti latihan *Ippon Kumite* selama ini, 100%, atlet menginginkan variasi-variasi baru untuk latihan *Ippon Kumite* yang baik, Hasil pertanyaan analisis kebutuhan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan *Ippon Kumite* yang baru untuk melatih fisik, mental intelektual, emosi dan sosial, hal tersebut harus dilatih secara berkesinambungan agar dapat meningkatkan kemampuan *Kumite* serta menghindarkan atlet dari rasa bosan.

Adapun Variasi latihan *Ippon Kumite* yang ingin saya kembangkan, memiliki keunggulan dari segi variasi gerakan mudah dilakukan, alat untuk mendukung variasi latihan tidak memerlukan biaya banyak, dari variasi latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas keterampilan *Ippon Kumite* dan menciptakan rasa senang pada saat latihan *Ippon Kumite* pada *Dojo-Dojo* karate yang berada Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Seperti yang di uraikan dalam latar belakang masalah, maka identifikasi masalah ialah diperlukannya variasi latihan *Ippon Kumite* yang baru untuk meningkatkan prestasi atlet dan menghilangkan rasa bosan pada saat latihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas dan menghindari pembahasan yang terlalu luas maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan *Ippon Kumite* dalam latihan karate.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, indentifikasi yang telah dituliskan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pengembangan variasi latihan *Ippon Kumite* bermanfaat bagi atlet dalam mencapai prestasi?
2. Apa saja bentuk variasi latihan *Ippon Kumite* yang dikembangkan?

1.5 Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat pengembangan variasi latihan *Ippon Kumite* yang efektif dan efisien sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet dan produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi.

1.6 Tujuan Penelitian

Mengembangkan variasi latihan dalam meningkatkan kualitas *Ippon Kumite* dan menjadi daya tarik serta menghilangkan rasa bosan terhadap atlet pada saat latihan *Ippon Kumite*.

1.7 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga karate.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan teknik *Ippon Kumite*.
3. Menghindari rasa bosan atlet ketika latihan *Ippon Kumite*.
4. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan untuk peningkatan teknik *Ippon Kumite*.