

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hidup yang sehat tidak hanya dengan makan makanan sehat, bergizi, dan penuh serat, ataupun dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Olahraga merupakan salah satu cara hemat dan praktis dalam menciptakan hidup yang sehat saat ini. Olahraga semakin digemari semua lapisan masyarakat, bahkan olahraga telah menjadi salah satu kebutuhan hidup bagi manusia. Setiap individu berhak secara bebas memilih aktivitas cabang olahraga sesuai dengan minatnya.

Olahraga juga merupakan sebuah aktifitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan diusia dini baik dari kemampuan teknik taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah.

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

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. Sajoto (1988 : 57) mengemukakan bahwa kemampuan fisik merupakan

salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet.

Adapun faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi adalah seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor 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. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yaitu, “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan yang utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya” Sajoto (1988 : 8).

Harsono (1997 : 3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk memperlancar teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang dilatih adalah mental. Aspek-aspek di atas harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

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.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang telah menyebar hampir ke berbagai negara. Ditinjau dari segi bahasa “karate” berasal dari bahasa Jepang yang berarti “tangan kosong”. Jadi karate berarti olahraga beladiri menggunakan tangan kosong, artinya tidak menggunakan apa-apa. Pada umumnya karate dilakukan dengan menggunakan tangan dan kaki saja. Olahraga karate sudah berkembang di era modern saat ini dan dibagi menjadi dua, yaitu karate untuk olahraga dan karate tradisional untuk beladiri atau karate untuk tempur. Karate untuk beladiri yaitu sering dipertandingkan dalam kejuaraan diberbagai pesta olahraga yang bertujuan untuk mengukir prestasi. Sedangkan karate tradisional biasanya digunakan untuk beladiri tempur dan dipelajari untuk keperluan militer.

Adapun nomor yang dipertandingkan dalam beladiri karate ada dua yaitu, *Kata* dan *Kumite*. Dalam pertandingan *kumite* teknik yang ditunjukkan oleh karateka saat bertanding mayoritas pukulan dan tendangan yang bertujuan untuk menghasilkan poin sebanyak-banyaknya. pukulan dan tendangan merupakan teknik dasar dari beladiri karate.

Mempelajari teknik dasar agar dapat mengambil poin dan menguasai jalannya pertandingan akan dapat dikuasai dengan melakukan latihan secara terencana, terukur dan berkesinambungan dengan berulang-ulang.

Penguasaan keterampilan pukulan dan tendangan memungkinkan atlet lebih cepat dalam pengambilan poin. Namun dalam beladiri karate ada juga istilah tangkisan (*ukewaza*) atau disebut elakan dalam pencak silat. Tangkisan (*ukewaza*) ini merupakan faktor pendukung melakukan pukulan dan tendangan dalam

pengambilan poin pada *kumite* karate. Dalam pertandingan *kumite* karate tangkisan (*ukewaza*) tidak bisa dipisahkan dari pukulan dan tendangan ataupun sebaliknya. Karena pada saat *kumite* jika atlet hanya melakukan tangkisan (*ukewaza*) tanpa adanya serangan yang dilakukan selama waktu ditentukan atlet tersebut dinyatakan pelanggaran.

Dari ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa menguasai teknik tangkisan (*ukewaza*), pukulan, dan tendangan sangatlah penting dalam permainan *kumite* karate, dengan menguasai teknik tersebut dapat mengatur jalannya pertandingan dan menciptakan ruang dalam pertandingan *kumite*. Tangkisan (*ukewaza*), pukulan dan tendangan adalah dasar untuk dapat mengikuti pertandingan *kumite*, mengubah arah saat berada dalam daerah sempit serta untuk dapat melewati lawan dengan baik untuk menghindari posisi *jogai*. *Jogai* adalah keluar dari arena pertandingan yang tidak disebabkan oleh lawan.

Dapat disimpulkan bahwa teknik *renrakuwaza* adalah gerakan lanjutan dari tangkisan (*ukewaza*), pukulan dan tendangan yang mana untuk menyempurnakan gerakan tangkisan (*ukewaza*), pukulan, dan tendangan haruslah dilanjutkan dengan *renrakuwaza* untuk mengecoh lawan pada saat *kumite*.

Dari hasil pengamatan peneliti selama mengikuti beberapa pertandingan karate, diantaranya kejuaraan PORKOT Medan yang diadakan di Lanud Medan dan kejuaraan Donny Dharmawan Open Karate Championship 2015 yang diadakan di gedung Serbaguna Universitas Negeri Medan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan pukulan dan tendangan sudah cukup baik, hanya saja hanya saja teknik *renrakuwaza* yang dilakukan masih kurang dari segi teknik yang

dilakukan untuk melewati lawan pada saat tepojok (posisi *jogai*). Sehingga lawan sudah dapat memahami cara melewati lawan tersebut karena sudah dilakukan berulang-ulang tanpa teknik yang lain.

Dengan menguasai teknik *renrakuwaza* dan menerapkannya pada saat *kumite* peluang atlit dalam pengambilan poin akan lebih besar dan peluang cedera semakin sedikit.

Dari pengalaman tersebut peneliti melakukan pengamatan pada beberapa Dojo yang pertama yaitu di Dojo KKNSI SMA/SMK Swasta Teladan Medan. Dari hasil observasi pada saat latihan *kumite*, variasi latihan teknik *renrakuwaza* yang diberikan masih sedikit. Bentuk latihan *renrakuwaza* tersebut adalah:

1. *steping* dan *gyaku tsuki*
2. *gyaku tsuki* berpasangan
3. *kijame* dan *gyaku tsuki*
4. *kijame*

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Simpai Elfrid Tobing sebagai pelatih di dojo SMA/SMK Swasta Teladan Medan. Informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih teknik *renrakuwaza* masih sangat monoton.

Penulis juga melakukan observasi di dojo Wadokai SMP/SMK Swasta Jambi Medan dengan pelatih Simpai Zulkifli Lubis untuk melatih teknik *renrakuwaza* pelatih masih menerapkan model- model latihan sebagai berikut :

1. *steping* dan *gyaku tsuki*
2. *gyaku tsuki* berpasangan

3. *kijame* dan *gyaku tsuki*

4. *kijame*

Observasi dan wawancara yang ketiga dilakukan di Extrakurikuler Karate Wadokai SMA Negeri 11 medan. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih sampai Roy Gabe Simbolon. Untuk melatih teknik *renrakuwaza* pelatih masih menerapkan model latihan :

1. *steping* dan *gyaku tsuki*

2. *gyaku tsuki* berpasangan

3. *kijame* dan *gyaku tsuki*

Dari hasil observasi rata-rata atlet pada saat bertanding masih kurang variasi *renrakuwaza* yang dilakukan pada saat lawannya melakukan serangan. Pernyataan pelatih dari hasil wawancara, peneliti mendapatkan pernyataan bahwa masih kurang variasi latihan teknik *renrakuwaza* yang dilakukan. Ketika dalam sesi latihan atlet yang berlatih di tiap Dojo, latihan yang dilakukan sudah amat bagus dengan konsep berlatih dengan secara berulang-ulang, akan tetapi dalam latihan teknik *renrakuwaza* masih terlihat kurangnya variasi yang dilaksanakan oleh atlet yang berlatih.

Pernyataan pelatih dari hasil wawancara peneliti mendapatkan pernyataan bahwa variasi latihan teknik *renrakuwaza* yang dilaksanakan disesi latihan masih sedikit, sehingga timbul kejenuhan pada atlet pada saat melakukan teknik *renrakuwaza*. Pada sesi latihan khusus atlet lebih senang melakukan latihan pukulan (*gyaku*) dan tendangan (*gery*) dibandingkan latihan *renrakuwaza*.

Hasil yang dikemukakan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan teknik *renrakuwaza*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan *renrakuwaza* sehingga diharapkan dapat mendukung mempertinggi prestasi atlet *kumite* karate.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah maka kita dapat menyimpulkan fokus penelitian secara rinci adalah menciptakan pengembangan variasi latihan teknik *Renrakuwaza* pada beladiri karate.

C. Perumusan Masalah

Dari latar belakang masalah dan fokus penelitian masalah dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yang berkaitan dengan variasi latihan dalam sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana menciptakan variasi dengan bentuk latihan yang sudah ada menjadi baru?
2. Bagaimanakah model pengembangan variasi latihan teknik *Renrakuwaza*?
3. Apakah pengembangan variasi latihan teknik *Renrakuwaza* dapat membantu pelatih dalam memberikan program latihan ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian dan rumusan masalah diatas maka kegunaan hasil penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Pengembangan variasi latihan teknik *Renrakuwaza* dalam permainan sepakbola diharapkan sebagai bahan dan informasi bagi para pelatih dalam proses pemberian program latihan guna mencapai hasil yang lebih baik.
2. Pengembangan variasi latihan teknik *Renrakuwaza* dalam beladiri karate semoga berdampak baik pada atlet karate.
3. Diharapkan pengembangan variasi latihan teknik *Renrakuwaza* membuat pemain berkeinginan tinggi untuk berlatih.