

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, olahraga itu sendiri merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita sehari-hari. Olahraga sangat lebih baik jika dimulai sejak usia dini sampai usia lanjut dan dilakukan secara rutin.

Menurut Mutohir (2007) terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan. Pembinaan olahragawan dalam olahraga prestasi seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan (Setiono, 2006).

Seiring waktu perkembangan IPTEK banyak membantu berbagai aktivitas manusia dalam berbagai kegiatan, terlebih untuk bidang olahraga telah membantu dalam bidang latihan manapun pertandingan. Manusia sendirilah yang menjadi subjek utama faktor IPTEK dikembangkan.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental, disamping itu olahraga bela diri karate adalah merupakan cabang olahraga yang populer. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyak diadakannya kejuaraan baik dalam tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Dalam kejuaraan karate, ada dua kategori yang di pertandingan, yaitu kategori tanding (*komite*) dan kategori rangkaian jurus (*kata*).

Olahraga beladiri karate itu adalah seni beladiri yang menggunakan tangan kosong yang mengandalkan tangan dan kaki sebagai senjata untuk menyerang.

Dari masa kemasa olahraga beladiri karate berkembang dengan baik. Karate sendiri memiliki metode beladiri yang mana terdapat 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) dan *Kumite* (pertarungan). Sebagaimana dikemukakan oleh Abdul Wahid (2007: 9) bahwa “Teknik yang terdapat di beladiri karate ada tiga, yaitu: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus), dan *Kumite* (pertarungan)”.

Kemajuan dan perkembangan beladiri karate yang terjadi saat ini sangatlah baik oleh sebab itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam perkembangan, penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, alat bantu, teknik dan taktik/ strategi serta mental. Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri, dengan cara mengembangkan, evaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efisien agar menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh atlet yang lebih berprestasi.

Pada cabang olahraga karate, terdapat beberapa komponen yang harus dikuasai oleh atlet karate, diantaranya teknik, taktik, kecepatan, kelincahan, dan beberapa teknik khusus lainnya yang digunakan dalam olahraga karate terutama dalam kategori komite. Salah satu elemen penting dalam karate adalah kecepatan

tendangan. Kecepatan sangat diperlukan dan dapat mempengaruhi penampilan seseorang saat menyerang maupun bertahan ( E. Van Der Kruk, 2016).

Salah satu sektor pendukung dalam meningkatkan kemampuan teknik adalah alat bantu. Alat bantu yang dimaksud disini adalah alat yang bisa membantu meningkatkan kecepatan reaksi pukulan dan tendangan karate. Dengan menggunakan alat bantu latihan dapat dilakukan secara mandiri tanpa harus bergantung pada atlet lainnya, dan bisa memberikan kemudahan serta keefisienan para atlet dan pelatih. Sangat jarang sekali klub karate menggunakan alat bantu latihan, hal ini diketahui setelah melakukan observasi kebeberapa *dojo* karate.

Sedikitnya sarana untuk melatih kecepatan reaksi tendangan dan pukulan cabang beladiri di Indonesia menjadi salah satu permasalahan atlet dalam melakukan latihan kecepatan reaksi

Peneliti melihat lambatnya kecepatan reaksi pukulan dan tendangan atlet karate menjadi salah satu faktor kekalahan dalam bertanding, hal itu menjadi evaluasi pelatih dan atlet untuk memperbaiki kekurangan yang ada dan meningkatkan kualitas latihan, khususnya latihan kecepatan reaksi tendangan dan pukulan.

Peneliti melakukan observasi ke 3 *dojo* karate yaitu *dojo inkanas*, *dojo shiroite*, dan *dojo waikiki*. Dari hasil observasi tersebut bahwa latihan kecepatan reaksi pada cabang karate dilakukan secara bebasangan yang masih menggunakan alat manual berupa *peaching*, dimana setiap latihan kecepatan aksi reaksi atlet bergantung dengan atlet lainnya untuk menggunakan alat *peaching* yang harus dipegang saat ingin digunakan, sehingga latihan kurang efisien.

Peneliti juga pernah melihat bahwa pada saat latihan atlet melakukan serangan tendangan dan pukulan yang lambat dan kurang fokus sehingga mudah dijatuhkan lawan, kemudian pada saat melakukan observasi ke *dojo* peneliti melihat ada dua instruksi yang diberikan pelatih untuk melatih kecepatan reaksi pukulan dan tendangan menggunakan alat *peaching*:

1. Sesama atlet memberikan aba-aba atau intruksi dengan cara meniupkan pluit lalu menghidupkan *stopwatch*.
2. Kemudian pelatih memegang alat latihan *peching* dan menggerakkan sesuai arah yang diberikan pelatih dilakukan dengan waktu yang ditentukan.

Kedua intruksi tersebut kurang mendukung untuk mencapai tujuan latihan kecepatan reaksi pukulan dan tendangan yang efektif dan efisien, karena saat proses pelatih mengarahkan *peaching* akan membutuhkan beberapa waktu sehingga gerakan yang diberikan pelatih memperlambat kecepatan atlet yang jelas akan mengurangi keefektifan latihan reaksi karena kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, atau *feeling* lainnya (Akhmad imbran 2013:143).

Setelah melakukan observasi ke berbagai *dojo* di medan, tidak ada yang memiliki alat bantu latihan kecepatan reaksi sehingga peneliti tertarik untuk mengembangkan alat bantu latihan kecepatan reaksi pukulan dan tendangan karate. Peneliti pernah melihat bahwa pada saat latihan atlet melakukan serangan tendangan dan pukulan yang sangat lambat dan kurang fokus sehingga mudah ditangkis lawan.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan di atas, dapat memperkuat peneliti bahwa di perlukannya alat bantu dalam melakukan latihan kecepatan reaksi, yang di harapkan dapat meningkatkan kemampuan reaksi pukulan dan tendangan karate para atlet dan juga dapat membantu pelatih saat latihan. Untuk itu, peneliti tertarik untuk mengembangkan penelitian dengan judul: “Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi Pukulan Dan Tendangan Karate Untuk Atlet 2021”

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas peneliti telah mengidentifikasi masalah lebih dalam lagi agar mendapat tujuan penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa bentuk pertanyaan, sebagai berikut : 1) Bagaimanakah pemanfaatan pengembangan alat latihan kecepatan reaksi tendangan dan pukulan dalam cabang olahraga karate?, 2) Bagaimanakah menggunakan alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan dan pukulan dapat membantu atlet dan pelatih dalam mencapai latihan yang efektif dan efisien?, 3) Bagaimanakah pengembangan alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan dan pukulan diperlukan oleh atlet karate?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi, maka penulis berfokus di pengembangan alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan dan pukulan untuk atlet tahun 2021.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu apakah pengembangan alat bantu latihan dapat meningkatkan kecepatan reaksi pukulan dan tendangan pada cabang olahraga karate?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian pengembangan ini untuk mengembangkan produk alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan dan pukulan untuk memberikan keefektifan dalam latihan.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini : mengembangkan alat bantu latihan kecepatan reaksi tendangan dan pukulan pada cabang olahraga karate, sebagai bahan latihan untuk pelatih dalam membina atlet karate dalam latihan rutin untuk mencapai prestasi atlet, untuk meningkatkan keterampilan atlet di klub karate Kota Medan dalam latihan kecepatan reaksi. sebagai bahan masukan untuk peneliti-peneliti berikutnya, khususnya mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan dicabang olahraga karate.