

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mana bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin baik yang individu maupun tim, untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah dengan upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi, dan juga olahraga sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga misalnya, dengan mengikuti pertandingan-pertandingan yang sering diikuti oleh banyak olahragawan.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga, atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak menorehkan prestasi baik secara nasional maupun internasional yaitu karate (Rubiyatno 2014).

Olahraga karate merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan banyak digemari masyarakat tanah air serta telah mampu membawa nama bangsa Indonesia di ajang internasional, hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil yang diraih atlet kita di berbagai kejuaraan internasional. Keberhasilan atlet tersebut dalam suatu pertandingan akan dirasakan sebagai keberhasilan dan kemenangan bagi negara kita. Oleh karena itu kita harus selalu memperhatikan pengembangan dan pembinaan karate di tanah air kita agar perkembangannya semakin luas dan dapat menghasilkan bibit atlet baru dalam menunjang peningkatan prestasi.

Olahraga karate bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Adapun wadah internasional untuk karate yaitu *World Karate Federation* (WKF). Karate adalah satu cabang olahraga bela diri yang hanya menggunakan tangan kosong, alasan dikatakan menggunakan “tangan kosong” karena dalam karate memang tidak menggunakan peralatan apa pun di mana hanya menggunakan kaki dan tangan sebagai alat untuk melepaskan kekuatan serangan, pukulan, serta tendangan. Dan apabila ada serangan yang datang atau dilakukan secara tiba-tiba oleh lawan, maka kedua tangan dan kaki akan dapat dikuasai dengan sebuah demonstrasi seperti yang sebenarnya. (Merriam Webster), Karate adalah seni bela diri Jepang menggunakan serangan tangan dan tendangan untuk melumpuhkan atau menundukkan lawan. Tema pelatihan karate tradisional adalah pertempuran dan pertahanan diri, meskipun aspek mental dan moralnya menargetkan peningkatan keseluruhan individu. Ini difasilitasi oleh disiplin dan upaya gigih yang diperlukan dalam pelatihan (PRAMATA 2016).

Cabang olahraga karate memiliki dua jenis kategori yang dipertandingkan, yaitu kata dan kumite. Nakayama (1981: 04) dalam (Fendrian and Nurzaman 2016) menyatakan bahwa “kata” adalah jurus yang merupakan gabungan dari semua teknik dasar yaitu menangkis, meninju, menyentak, atau menendang dan menendang yang disusun sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti. Sedangkan "kumite" adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan menampilkan teknik masing-masing. Pada kategori kumite, mengajarkan untuk melatih teknik menyerang, bertahan, dan serangan balik dengan sungguh-sungguh dan dengan konsentrasi tinggi. Dalam kumite terdapat berbagai poin penilaian di antaranya pukulan 1 poin, tendangan cudhan 2 poin (bawah) dan tendangan jodhan 3 poin (atas). Menurut Bermanhot (2014:2) dalam (Bili and Bete 2013) teknik karate dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu kihon yang merupakan teknik dasar karate seperti teknik menendang, memukul dan menangkis, kata adalah latihan jurus dan kumite adalah latihan tanding atau tarung.

Dalam perkembangan di lapangan aliran Karate telah tersebar luas ke seluruh dunia terkhusus di Indonesia bahkan hingga ke daerah-daerah, salah satunya yaitu Dojo Tanah Lapang Binjai yang terletak di Kota Binjai. Dojo Tanah Lapang Binjai merupakan sebuah Klub Karate Perguruan Karate-Do Shotokan yang bertempat di Jl. Jendra Sudirman Kota Binjai. Dari kegiatan latihan tersebut telah mencetus beberapa atlet berprestasi mulai dari tingkat daerah maupun tingkat nasional. Baik melalui ajang pertandingan resmi yang di agendakan Pemerintah Daerah Kabupaten (PORKAB) atau melalui ajang pertandingan tingkat daerah maupun nasional yang diikuti oleh para atlet.

Kegiatan latihan Karate ini menjadi kegiatan latihan yang diminati oleh kebanyakan anak-anak sekolah jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Oleh karena itu pihak Pembina ingin lebih mengembangkan potensi yang ada pada anak-anak dengan mengadakan kegiatan latihan Karate. Program latihan yang diberikan dalam kegiatan latihan karate yang diberikan meliputi latihan teknik, latihan fisik, yang dilaksanakan baik dalam bentuk gerakan dasar, maupun teknik bertarung atau kumite. Apabila kegiatan latihan dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan berkesinambungan diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan keterampilan atlet. Selain itu kegiatan latihan karate juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dasar teknik karate dengan bentuk khusus yang diberikan oleh pelatih/pembina. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan latihan karate tentu harus didukung oleh beberapa faktor antara lain tersedianya alat dan fasilitas yang memadai misalnya adanya matras yang memadai untuk tempat dilaksanakannya latihan, kecakapan atau keterampilan Pembina/pelatih karate dalam memberikan materi maupun meningkatkan kemampuan atlet dalam mengikuti kegiatan latihan karate. Kegiatan latihan karate juga banyak memiliki kendala di antaranya alokasi waktu latihan yang hanya 2 kali pertemuan perminggu, tidak memungkinkan untuk mengharapkan atlet mampu menguasai keterampilan, teknik yang diberikan. Secara utuh untuk memperoleh keterampilan yang baik perlu latihan yang terprogram, teratur

dan terukur. Kondisi yang hanya 2 kali pertemuan tersebut, masih perlu dan butuh latihan untuk memperoleh keterampilan yang baik pada atlet.

Peneliti melakukan pengamatan dan observasi di Dojo Tanah Lapang Binjai. Dari pengamatan dan observasi peneliti di lokasi latihan yaitu pada bulan Maret 2022. Saat dilakukan Kumite/bertarung, Peneliti menemukan banyak atlet yang keterampilan *quickness* nya masih kurang. Peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih/Pembina Dojo Tanah Lapang Binjai. Variasi latihan yang dilakukan untuk keterampilan *quickness* atlet masih kurang sehingga latihan untuk keterampilan *quickness* cenderung monoton. Adapun variasi latihan yang digunakan yaitu latihan menggunakan karet/*resistance* band adapun kelemahan dari variasi latihan ini yaitu variasi ini hanya berfokus untuk melatih kecepatan pukulan saja di mana ketika karet dilepas dari tangan maka pukulan akan terasa lebih ringan dan juga latihan secara berpasangan, Atlet juga saat melakukan pukulan, ada beberapa pukulan yang kurang tepat sebagaimana mestinya saat atlet bertanding di atas matras. Kekurangan-kekurangan atlet tersebut di antaranya adalah kurangnya kecepatan pukulan dan respon terhadap serangan, kurangnya power, terkhusus kurangnya kesiapan atlet dalam merespon setiap gerakan serangan dari lawan yang mengakibatkan atlet kehilangan momen untuk menciptakan *point* atau membalas serangan lawan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti dengan maksud membantu menambah pengetahuan mengenai variasi latihan *quickness* untuk pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* dengan penelitian yang berjudul **“Pengembangan Variasi Latihan *Quickness* Pada Pukulan *Gyaku Tsuki* dan *Kisame Tsuki* Pada Atlet**

Karate Di Dojo Tanah Lapang Binjai”. Beberapa latihan *quickness* pada cabang olahraga karate bisa dipelajari dan dijadikan referensi untuk cabang olahraga lain yang membutuhkan latihan kecepatan reaksi, agar dalam latihan kecepatan reaksi tidak membosankan. Untuk menghasilkan produk yang akan dibuat berupa pengembangan variasi latihan *quickness* pada pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* pada atlet karate perlu diadakan sebuah penelitian dan pengembangan.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi fokus penelitian ini adalah pengembangan variasi latihan *quickness* untuk pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* pada atlet karate di Dojo Tanah Lapang Binjai.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah serta fokus penelitian maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Bagaimana pengembangan variasi latihan *quickness* untuk pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* pada atlet karate di Dojo Tanah Lapang Binjai?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, peneliti bertujuan untuk mengembangkan variasi latihan sebagai referensi dan pengetahuan yang akan ditujukan kepada para pelatih, atlet karate agar memiliki gambaran mengenai *quickness* dalam olahraga beladiri karate di mana dalam variasi latihan akan

memberikan konsep tentang variasi latihan *quickness* untuk pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* pada atlet karate.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dan pengembangan produk ini memiliki manfaat:

1. Bagi peneliti, hasil dari penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan menjadikan pengetahuan tentang variasi latihan *quickness* pada pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* pada atlet karate.
2. Bagi pelatih, dengan adanya produk ini bisa menjadikan referensi pengetahuan dalam melatih dan juga menambah kemampuan pelatih untuk melatih *quickness* (kecepatan reaksi) pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki* untuk karateka, agar atlet tidak merasa jenuh.
3. Bagi atlet, harapannya produk ini bisa menjadi kemudahan dalam latihan dan menjadikan informasi atlet untuk latihan *quickness* pada pukulan *gyaku tsuki* dan *kisame tsuki*, serta memberikan gambaran latihan yang menyenangkan dan lebih variatif.

THE
Character Building
UNIVERSITY