

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi sebuah kebutuhan bagi sebuah negara dan masyarakatnya. Olahraga memiliki beberapa manfaat yang penting bagi negara dimana dapat meningkatkan kebugaran dan tingkat kesehatan masyarakatnya. Masyarakat yang sehat dan bugar tentu akan menciptakan generasi yang siap bersaing secara mental dengan negara lain. Selain itu prestasi olahraga menjadi sebuah persaingan yang ketat pada setiap negara baik di tingkat regional dan juga internasional. Setiap negara berlomba untuk menunjukkan prestasi terbaik atlet sehingga diakui oleh negara-negara lain dalam bidang olahraga. Untuk dapat berprestasi ditingkat internasional tentu pembinaan olahraga harus benar – benar dikaji dengan matang dengan mempersiapkan sistem yang baik.

Sekarang ini pembinaan prestasi di Indonesia dilakukan melalui pengurus cabang olahraga. Klub menjadi ujung tombak untuk mengasah kemampuan atlet untuk dapat berprestasi dengan baik. Pembinaan olahraga melalui klub sangat baik untuk menjaring bibit – bibit atlet yang berbakat sehingga bisa mengharumkan nama bangsa Indonesia di seluruh dunia. Pembinaan olahraga di sekolah sebaiknya dilakukan oleh orang – orang yang profesional di bidangnya sehingga kompetisi akan lebih ketat yang pada akhirnya dapat menghasilkan atlet atlet yang handal. Selain itu untuk mendukung pembinaan tentu harus ada yang menjadi tolak ukur dari latihan ini yaitu pertandingan antar klub, kabupaten dan propinsi.

Olahraga prestasi memerlukan suatu pembinaan secara khusus yang mana program pembinaannya memiliki target untuk memenangkan suatu pertandingan pada kompetisi. Oleh karena itu, pembinaan dalam olahraga prestasi menyangkut pembinaan kualitas fisik, psikis, teknik dan mental. Kualitas fisik, psikis, teknik dan mental sangat mempengaruhi kualitas permainan dalam memenangkan suatu kompetisi.

Selain pembinaan yang baik tentu diperlukan studi analisis dalam mengembangkan prestasi cabang olahraga dimana hal tersebut sudah harus dilakukan mulai dari pemilihan bibit atlet, pengembangan program latihan, peningkatan kemampuan teknik bahkan juga pada saat pertandingan berlangsung.

Selama ini studi analisis melalui kajian yang ilmiah hanya dilakukan oleh beberapa daerah saja di Indonesia. Hal tersebut menjadi sebuah permasalahan dimana tanpa studi analisis yang tepat terhadap setiap atlet akan mengakibatkan tidak maksimalnya hasil yang diharapkan nantinya. Kebanyakan atlet yang direkrut mengikuti pelatnas bukan karena diprogram dari sejak dini anak tersebut akan berprestasi di tingkat nasional dan internasional tetapi karena bakat dan kemauan yang keras dari anak tersebut sehingga bisa menunjukkan prestasi yang baik. Setiap pengurus propinsi cabang olahraga seharusnya mempunyai tenaga ahli untuk melakukan studi analisis mulai dari pemilihan bibit atlet hingga hasil pertandingan yang telah diraih. Hal tersebut tentu membutuhkan keseriusan dari pemerintah dan juga pengurus cabang olahraga.

Karate merupakan salah satu seni beladiri terkenal di dunia. Setelah perang dunia II berakhir, karate berkembang menjadi salah satu olahraga prestasi yang

telah banyak dipertandingkan di seluruh dunia (Rahmadi,2007:150). Di dalam olahraga beladiri Karate terdapat salah satu teknik dasar yang disebut *kihon*, yaitu teknik gerakan dasar yang berupa memukul, menendang dan menangkis. Teknik teknik dasar itulah yang dapat diterapkan atau diperagakan dalam pertandingan (*kumite*), atau pertarungan satu lawan satu. Berdasarkan kriteria penilaian (*point*) pertandingan *kumite* yang dikeluarkan oleh FORKI Tahun 2013 (Federasi Olahraga Karate-do Indonesia), nilai (*point*) yang lebih besar yang memiliki nilai (*point*) 2 atau disebut dengan *wajari*, adalah tendangan yang mengarah ke bagian perut, dada, punggung dan samping tubuh. Adapun beberapa teknik tendangan dalam karate meliputi: *mae gery*, *mawashi gery*, *yoko geri*, *keage yoko gery*, *kekomi ushiro geri*. Dari berbagai macam tendangan tersebut, yang paling mudah untuk dipelajari dan dilakukan serta yang paling populer di dunia karate adalah tendangan *maegery*. Dalam pertandingan *kumite*, banyak faktor yang mempengaruhi *maegery* masih bisa ditangkap oleh lawan atau dapat dihindari lawan. Tentunya dibutuhkan suatu teknik kecepatan, kelentukan serta daya konsentrasi yang baik dalam melakukan *maegeri*. Pada proses pembentukan *maegery* tidak hanya mengandalkan pengamatan secara sepintas, akan tetapi membutuhkan dukungan dari ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal ini dikarenakan gerakan dalam karate khususnya *maegery* sangat eksplosif, sehingga tidak tampak secara jelas apabila tidak didukung dengan IPTEK.

Pada ilmu olahraga juga sudah sangat dikenal suatu disiplin ilmu yang secara khusus mempelajari gerakan. Ilmu tersebut dikenal dengan nama biomekanika. Penggunaan ilmu ini menjadi penting saat gerakan dari seorang atlet

dianalisis dengan sebuah software komputer yang bisa menjabarkan bagaimana gerakan atlet bisa sangat efektif dan efisien sehingga dapat menghasilkan prestasi. Analisis gerak yang didapatkan kemudian dijadikan sebagai pegangan pelatih untuk memberikan instruksi yang benar kepada atletnya. Software khusus inilah yang bisa membuat pelatih menentukan gerakan yang efektif dan efisien agar atletnya bisa berprestasi.

Karate sebagai salah satu cabang olah raga prestasi, tak luput dari perkembangan IPTEK Olahraga, meski belum bisa dilakukan secara menyeluruh tentang IPTEK olah raga ini, masih banyaknya kendala yang ditemui, sebagai contoh misalnya belum meratanya penyebaran IPTEK Olah raga baik ke tingkat Pengda FORKI maupun Perguruan, sehingga masih banyaknya metode konvensional yang masih terpaku dengan sistem pembinaan yang tradisional bahkan sangat fanatik dengan sistem yang ortodok.

Sistem tradisional yang masih kental terasa adalah pada sistem latihan yang tidak berpegang pada prinsip - prinsip dasar biomekanika olahraga dengan benar. Tidak jarang seorang pelatih ingin menambah porsi latihan anak didiknya dengan menambah durasi latihan, tanpa memperhatikan aspek aspek biomekanika olahraga sehingga hasil yang didapat dari latihan kurang nyata keberhasilannya. Salah satu teknologi yang belakangan ini mulai sering dipakai oleh para peneliti yang bertujuan untuk menganalisis gerakan secara biomekanik, utamanya dalam bidang olahraga. Teknologi ini dikenal dengan nama kinovea. Berdasarkan pada uraian di atas maka peneliti berkeinginan untuk meneliti Analisis Biomekanik dari teknik gerakan karate, salah satunya adalah tendangan *maegeri*.

Sekarang ini karate telah berubah menjadi lambang keberanian dan juga persaudaraan dalam diri masyarakat. Hal tersebut menunjukkan tingginya ekspektasi atau minat masyarakat terhadap karate dan menjadi bagian dari olahraga tersebut. Telah banyak *dojo* yang berkembang di Indonesia khususnya di Sumatera Utara. *Dojo* tersebut menjadi pusat latihan untuk meraih prestasi setiap karateka. Dengan banyaknya berdiri *dojo* sebagai pusat pelatihan di daerah Sumatera Utara tentu akan menghasilkan banyak atlet yang berprestasi di tingkat nasional dan internasional tapi pada kenyatannya prestasi atlet Sumatera Utara di tingkat nasional dan internasional hanya sedikit. Hanya terdapat satu atau dua orang atlet Sumatera Utara yang mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional. Hal tersebut menjadi permasalahan yang perlu untuk dikaji dimana perlu perhatian yang serius dari pengurus olahraga propinsi, KONI dan juga pemerintah daerah untuk lebih serius meningkatkan prestasi olahraga tersebut. Padahal PPLP (Pusat Pembinaan dan Pelatihan Pelajar) dan juga PPLM (Pusat Pembinaan Pelatihan Mahasiswa) cabang olahraga karate telah berdiri sejak lama yaitu sejak 2011. Tetapi belumlah menunjukkan prestasi yang signifikan dimana karateka dari Sumatera Utara masih sedikit yang menunjukkan prestasi di tingkat nasional dan internasional.

Salah satu permasalahan yang penting untuk diperhatikan adalah studi analisis pada olahraga ini belum dilakukan dengan baik untuk mengkaji kelebihan dan kekurangan setiap program yang dilakukan juga untuk memperoleh teknik dan taktik yang baik. Studi analisi harus dilakukan dengan benar dan

terencana sehingga program pembinaan tersebut tepat sasaran dan bisa meningkatkan prestasi olahraga beladiri karate Sumatera Utara.

Pembinaan olahraga di klub karate harus memperhatikan komponen – komponen apa yang mendukung prestasi tersebut sehingga bisa menghasilkan juara dan tujuan dari kebugaran jasmani bagi setiap pelaku olahraga tercapai adanya. Komponen fisik, teknik, taktik dan mental bermain menjadi salah satu modal yang perlu untuk latihan dan juga pertandingan agar tujuan dari latihan itu bisa dicapai. Komponen teknik membantu atlet melakukan gerakan – gerakan yang indah, efektif dan efisien sehingga pertandingan akan lebih indah untuk dilihat atau ditonton. Komponen taktik akan membantu sebuah tim mengatur strateginya dan mengaplikasikannya pada saat pertandingan sehingga tim dapat memenangkan pertandingan. Sedangkan komponen mental adalah membantu atlet dan pelatih memahami situasi emosional, mental atau kondisi psikologis sehingga tidak terjadi kecemasan yang berlebihan, luapan emosi yang negatif dan juga kondisi kejiwaan yang tidak stabil dimana dapat mengganggu hasil dan jalannya pertandingan.

Dojo Capital Karate Club adalah salah satu *dojo* yang telah berdiri sejak 1993 dimana klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain – karate baik di tingkat daerah juga tingkat nasional selain menjaga kebugaran jasmani dari atlet – atletnya. Sebagai klub yang bertujuan untuk menciptakan karateka yang berprestasi seharusnya *dojo* ini memiliki pelatih dan program yang tertata agar dapat meraih prestasi yang diharapkan.

Hal tersebut juga dibuktikan dengan observasi yang dilakukan peneliti terhadap karateka *Dojo Capital Karate Club*. Observasi yang dilakukan peneliti adalah untuk mengetahui prestasi yang pernah diraih oleh karateka dari *dojo* tersebut. Selain itu kemampuan fisik dan teknik juga termasuk dalam pengamatan penulis untuk memperoleh data yang akurat akan permasalahan yang ada dan perlu pemecahan masalah yang cepat.

Hasil dari pengamatan diperoleh informasi bahwa prestasi *Dojo Capital Karate Club* masih belum baik dimana yang menunjukkan prestasi di tingkat nasional dan Internasional masih sangat sedikit. *Dojo* yang telah memiliki jadwal latihan yang tetap dan mempunyai sarana yang lumayan lengkap harusnya dapat bersaing di tingkat nasional dan internasional. Banyak hal yang menyebabkan *Dojo Capital Karate Club* belum bisa bersaing di tingkat nasional dan internasional antara lain kemampuan fisik, teknik dan taktik bermain karateka *Dojo Capital Karate Club* masih belum baik, perlu program latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Setiap teknik juga harus dianalisis bagaimana melakukan gerak yang singkat, tepat dan bertenaga. Hal tersebut perlu analisis ilmiah yang mendalam, juga perlu diperhatikan latihan yang diberikan terhadap atlet juga perlu dikaji secara mendalam hubungan antar kondisi fisik dengan kemampuan teknik bermain agar latihan yang dilakukan lebih terencana sehingga latihan bisa lebih efektif dan efisien.

Dari hasil tes dan pengukuran tendangan *maegeri chudan* karateka *Dojo Capital Karate Club* belumlah baik karena masih banyak kemampuan *maegeri chudan* yang masih rendah atau sangat kurang dari rata – rata yang telah

diharapkan bahkan untuk standar meraih juara di tingkat daerah. Dari hasil tes yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai rata – rata proses tendangan *maegeri chudan* adalah 8,54 dengan rentang nilai 1 sampai 12 atau dalam persentase sebesar 71,15%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dalam proses tendangan *maegeri chudan* masih belum baik. Untuk itu perlu dukungan dari berbagai pihak untuk meningkatkan teknik tersebut. Hasil analisis teknik *maegeri chudan* sangatlah penting karena menjadi acuan dalam melakukan gerak pada saat latihan dan pertandingan berlangsung. Untuk itu perlu pengkajian yang ilmiah pada setiap gerak dalam *maegeri chudan*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan kemampuan *mae geri chudan* karateka *Dojo Capital Karate Club* tahun 2015 sebagai berikut; 1) Bagaimana kondisi fisik dan psikologi karateka *Dojo Capital Karate Club*? 2) Bagaimana kemampuan teknik karate pada karateka *Dojo Capital Karate Club*? 3) Apakah karateka *Dojo Capital Karate Club* telah melakukan gerak *mae geri chudan* dengan prinsip efektif dan efisien? 4) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan karateka saat bertanding? 5) Apakah studi analisis teknik bertanding ikut berperan dalam meraih prestasi? 6) Faktor apa saja yang mempengaruhi prestasi karateka?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat begitu banyaknya permasalahan yang muncul terhadap hasil *mae geri chudan*, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang jika dibahas satu demi satu menunjukkan jumlah yang begitu besar. Untuk itu penelitian ini

dibatasi pada analisis *mae geri chudan* pada karateka *Dojo Capital Karate Club* tahun 2016.

D. Perumusan Masalah

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana menganalisis *mae geri chudan* pada karateka *Dojo Capital Karate Club* tahun 2016, sehingga tendangan setiap karateka bisa diperbaiki baik itu kecepatan, sudut segmen gerakan dan pola dalam melakukan gerakan tersebut.

E. Tujuan Penelitian

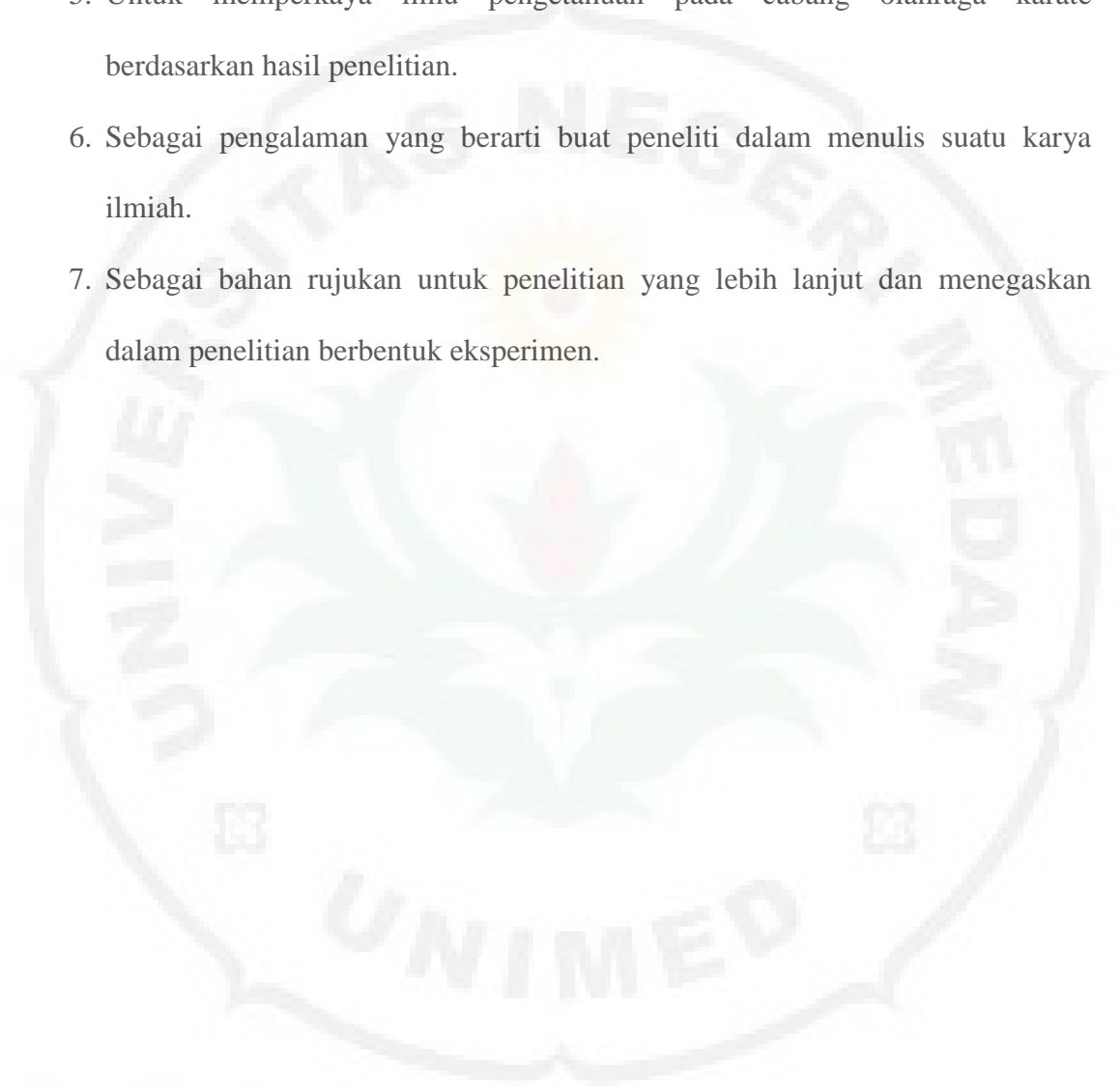
Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis *mae geri chudan* sesuai dengan kaidah ilmu pengetahuan sehingga dapat diketahui kekurangan dan kelebihan teknik tersebut yang dilakukan oleh karateka *Dojo Capital Karate Club* Tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai sumbangan untuk penyelesaian masalah dalam peningkatan prestasi olahraga khususnya karate pada karateka *Dojo Capital Karate Club*.
2. Memberikan informasi tentang tendangan *maegeri* yang benar sesuai dengan analisis kajian yang ilmiah pada karateka *Dojo Capital Karate Club*.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *mae geri*.
4. Sumbangan ilmu pengetahuan bagi karateka sehingga bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi.

5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada cabang olahraga karate berdasarkan hasil penelitian.
6. Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah.
7. Sebagai bahan rujukan untuk penelitian yang lebih lanjut dan menegaskan dalam penelitian berbentuk eksperimen.



THE
Character Building
UNIVERSITY