

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental. Olahraga beladiri karate adalah olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah kabupaten/kota, nasional maupun internasional. Selain untuk menjaga kebugaran fisik olahraga karate diminati untuk meraih prestasi. Saat ini cabang olahraga karate termasuk olahraga prestasi yang telah berkembang dengan baik di Indonesia.

Pencapaian prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan yaitu dengan adanya upaya pembinaan dan latihan dengan program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih. Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Harsono (1997 : 3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang ditekuni atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang harus

dilatih adalah mental, karena aspek-aspek tersebut harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

Untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi dalam olahraga karate perlu dikembangkan teknik pukulan dan tendangan serta teknik lainnya hingga ke tingkat mahir. Sekarang ini, banyak atlet dinomor kumite melakukan serangan tidak hanya menggunakan pukulan atau tendangan saja, melainkan melakukan teknik *Ashi barai* (sapuan kaki). Teknik *Ashi Barai* ini sangat efektif dilakukan untuk menyerang lawan (memperoleh poin) serta bertahan dari serangan lawan. *Ashi Barai* efektif dilakukan dalam jarak dekat atau sambungan atas serangan pukulan/tendangan kita dan berfungsi mengganggu keseimbangan lawan serta dilakukan dengan cepat agar dapat memanfaatkan momentum mendapatkan poin.

Dalam metode penelitian ini penulis juga melakukan observasi di beberapa *dojo* yaitu *Dojo Manggala Karate Club*, *Dojo Wakiki Medan*, dan *Dojo Sualompu Tarutung*. Pada saat observasi penulis juga mengamati materi latihan yang diberikan oleh senpai dan asisten pelatih di *dojo* tersebut. Dari ketiga *dojo* tersebut materi latihannya tidak jauh berbeda (bisa di katakan hampir serupa). Materi yang di berikan disesi latihan tersebut adalah pukulan dasar, tendangan dasar, variasi pukulan dasar, variasi tendangan dasar, kumite berbanjar, sparing kumite serta evaluasi dari sparing kumite mengenai pengambilan poin, serta jarak pukulan/tendangan, selain mengamati kondisi sesi latihan peneliti juga melakukan wawancara serta penyebaran angket analisis kebutuhan di tiga *Dojo* yaitu *Dojo Manggala Karate Club*, *Dojo Wakiki Medan*, dan *Dojo Sualompu Tarutung*.

Adapun hasil analisis kebutuhan pada ketiga *Dojo* yang telah dilakukan oleh peneliti yakni sebagai berikut dengan jumlah atlet sebanyak 30 orang dan 3 orang pelatih dan 2 asisten pelatih dengan rincian di *Dojo* Manggala Karate Club 10 orang atlet, 1 pelatih dan 1 asisten, kemudian di *Dojo* Wakiki Medan 10 orang atlet 1 orang pelatih serta di *Dojo* Sualompu Tarutung 10 orang atlet, 1 orang pelatih dan 1 asisten pelatih.

Tabel 1.1. Hasil Analisis Kebutuhan pada *Dojo* Manggala Karate Club

No	Pertanyaan	Persentase	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan <i>Ashi Barai</i> diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan <i>Ashi Barai</i> ?	75 %	25%
3	Apakah <i>Ashi Barai</i> perlu untuk kumite karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan <i>Ashi Barai</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	75 %	25%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan <i>Ashi Barai</i> di dojo anda?	100%	-
6	Apakah latihan <i>Ashi Barai</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perluah kamu menguasai <i>Ashi Barai</i> ?	100%	-
8	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai <i>Ashi Barai</i> ?	75%	25%
9	Anda tidak pernah mengikuti latihan <i>Ashi Barai</i> dengan berbagai bentuk variasi?	100%	-
10	Apakah anda memerlukan variasi latihan <i>Ashi Barai</i> ?	100%	-

Dari tabel di atas diperoleh hasil dari sepuluh pertanyaan yakni dalam latihan karate, latihan *Ashi Barai* sangat diperlukan ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, setiap atlit mempunyai kemampuan *Ashi Barai*, ditunjukkan dengan hasil

persentase 75%, *Ashi Barai* perlu untuk kumite ditunjukkan dengan persentase 100%, atlet memilih tidak menggunakan *Ashi Barai* walaupun situasi mengharuskan karena takut salah ditunjukkan dengan hasil persentase 75%, atlet pernah mengikuti latihan *AshiBarai* di *Dojo* di tunjukkan dengan hasil persentase 100%, sebagian atlet mengalami kesulitan menguasai *Ashi Barai* ditunjukkan dengan persentase 75%, latihan *Ashi Barai* selama ini membosankan ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, sebagian atlet mengalami kesulitan menguasai *Ashi Barai* ditunjukkan dengan hasil persentase 75%, atlet belum pernah mengikuti latihan *Ashi Barai* dengan berbagai bentuk variasi ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, atlet merasa perlu melakukan variasi latihan *Ashi Barai* ditunjukkan dengan hasil persentase 100%



Tabel 1.2. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
<i>Sensei</i> Jepta ujung	Pengembangan Variasi latihan <i>Ashi Barai</i> sangatlah dibutuhkan karna dalam pertandingan, atlet pasti mengalami situasi yang mengharuskannya mencari cara untuk mendapatkan poin yang tinggi (3 poin) dalam satu gerakan sehingga latihan <i>Ashi Barai</i> memang perlu dilatih agar dapat membiasakan gerakan.
Atlet	Gerakan ini diperlukan agar kami para atlet tidak ragu lagi untuk melakukan gerakan <i>Ashi Barai</i> karna gerakan ini tergolong gerakan yang sulit dan berbahaya apa bila tidak terlatih. Maka apa bila pelatih memberikan program latihan <i>Ashi Barai</i> pada sesi latihan maka kami para atlet sangat setuju.

Tabel 1.3. Hasil Analisis Kebutuhan pada Dojo Wakiki Medan

No	Pertanyaan	Persentase	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan <i>Ashi Barai</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan <i>Ashi Barai</i> ?	75 %	25%
3	Apakah <i>Ashi Barai</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan <i>Ashi Barai</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	70 %	30%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan <i>Ashi Barai</i> di dojo anda?	100%	-
6	Apakah latihan <i>Ashi Barai</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perlukah kamu menguasai <i>Ashi Barai</i> ?	100%	-
8	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai <i>Ashi Barai</i> ?	70%	30%
9	Anda tidak pernah mengikuti latihan <i>Ashi Barai</i> dengan berbagai bentuk variasi?	100%	-
10	Apakah anda memerlukan variasi latihan <i>Ashi Barai</i> ?	100%	-

Dari table di atas diperoleh hasil dari sepuluh pertanyaan yakni sebagai berikut: Dalam latihan karate, latihan *Ashi Barai* sangat diperlukan ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, setiap atlet mempunyai kemampuan *Ashi Barai*, ditunjukkan dengan hasil persentase 75%, *Ashi Barai* perlu untuk *kumite* ditunjukkan dengan persentase 100%, atlet memilih tidak menggunakan *Ashi Barai* walaupun situasi mengharuskan karena takut salah ditunjukkan dengan hasil persentase 70%, atlet pernah mengikuti latihan *Ashi Barai* di *Dojo* ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, sebagian atlet mengalami kesulitan menguasai *Ashi Barai* ditunjukkan dengan persentase 100%, latihan *Ashi Barai* selama ini membosankan

ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, sebagian atlet mengalami kesulitan menguasai *Ashi Barai* ditunjukkan dengan hasil persentase 70%, atlet belum pernah mengikuti latihan *Ashi Barai* dengan berbagai bentuk variasi ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, atlet merasa perlu melakukan variasi latihan *Ashi Barai* ditunjukkan dengan hasil persentase 100%

Tabel 1.4. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
<i>Senpai</i> Roy gabe	Pada umumnya materi latihan yang diberikan hanya mengarah ke pukulan dasar, tendangdasar dan variasi latihan <i>kumite</i> pada umunya. Dengan adanya penelitian ini sangat membantu para pelatih khususnya pelatih daerah untuk lebih memperhatikan teknik <i>Ashi Barai</i> yang sering digunakandalam pertandingan tapi jarang dilatih di <i>dojo</i> .
Atlet	<i>Ashi barai</i> diketahui hanya dari hasil mengadopsi lalu mencoba tanpa dilatih sebelumnya,sehinggapadapertandingan gerakan dilakukan tidak sesuai dengan teknik yang seharusnya, dan tak jarang gerakan tersebut tidak menghasilkan poin bahkan dapat merugikan diri sendiri.

Tabel 1.5. Hasil Analisis Kebutuhan pada Dojo Sualompu Tarutung

No	Pertanyaan	Persentase	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan <i>Ashi Barai</i> Diperlukan?	100 %	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan <i>AshiBarai</i> ?	75 %	25%
3	Apakah <i>Ashi Barai</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan <i>AshiBarai</i> walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	70 %	30%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan <i>Ashi Barai</i> di dojo anda?	100%	-
6	Apakah latihan <i>Ashi Barai</i> selama ini sangat membosankan?	100%	-
7	Perlukah kamu menguasai <i>Ashi Barai</i> ?	100%	-
8	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai <i>Ashi Barai</i> ?	80%	20%
9	Anda tidak pernah mengikuti latihan <i>AshiBarai</i> dengan berbagai bentuk variasi?	100%	-
10	Apakah anda memerlukan variasi latihan <i>Ashi Barai</i> ?	100%	-

Dari tabel di atas diperoleh hasil dari sepuluh pertanyaan yakni sebagai berikut

Dalam latihan karate, latihan *Ashi Barai* sangat diperlukan ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, setiap atlet mempunyai kemampuan *Ashi Barai*, di tunjukan dengan hasil persentase 70%, *Ashi Barai* perlu untuk *kumite* ditunjukkan dengan persentase 100%, atlet memilih tidak menggunakan *Ashi Barai* walaupun situasi mengharuskan karena takut salah ditunjukkan dengan hasil persentase 70%, atlet pernah mengikuti latihan *Ashi Barai* di *Dojo* di tunjukan dengan hasil persentase 100%, sebagian atlet mengalami kesulitan menguasai *AshiBarai* ditunjukkan dengan persentase 100%, latihan *AshiBarai* selama ini membosankan ditunjukkan dengan hasil persentase

100%, sebagian atlet mengalami kesulitan menguasai *AshiBarai* ditunjukkan dengan hasil persentase 80%, atlet belum pernah mengikuti latihan *Ashi Barai* dengan berbagai bentuk variasi ditunjukkan dengan hasil persentase 100%, atlet merasa perlu melakukan variasi latihan *Ashi Barai* ditunjukkan dengan hasil persentase 100%.

Tabel 1.6. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
Sensei Riswanda Pane	Teknik yang sangat berpotensi dan baik digunakan dalam pertandingan <i>kumite</i> namun dimateri latihan di <i>Dojo</i> pada umumnya mengenyampingkan teknik ini karna berfokus pada teknik dasar <i>kumite</i> .
Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi latihan <i>Ashi Barai</i> dikembangkan karena sangat dibutuhkan dalam latihan karate dan di pertandingan <i>kumite</i> . Karna teknik ini dapat menumbuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi apabila teknik ini berhasil dilakukan di pertandingan <i>kumite</i> .

Dari hasil observasi, wawancara serta penyebaran angket (analisis kebutuhan) dari masing-masing *dojo* yakni *Dojo* Manggala Karate Club Medan, *Dojo* wakiki Medann dan *Dojo* Sualompu Tarutung diperoleh kesimpulan bahwa variasi latihan untuk *Ashi barai* yang diberikan di masing-masing *dojo* masih sedikit dan cenderung monoton. Penulis juga memperhatikan materi latihan yang diberikan oleh pelatih terlihat monoton dan kurang berkembang karna disesi latihan tidak terdapat materi latihan variasi teknik yang bisa mengembangkan cara bermain atlet saat *kumite*. Materi latihan yang diberikan hanya cenderung terhadap teknik dasar dari *kumite* saja, belum terlihat penerapan atau variasi lanjutan yang dapat mengembangkan

persenjataan para atlet. Penulis juga melakukan perbincangan terhadap atlet yang sudah memiliki prestasi ditingkat daerah maupun nasional mengenai teknik *Ashi Barai* dan mereka merespon baik untuk teknik *Ashi Barai* ini, karna menurut mereka teknik *Ashi Barai* ini sangat baik apabila dapat di terapkan dalam latihan maupun dalam pertandingan. Hasil data yang dikemukakan di atas memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa sangat diperlukannya pengembangan variasi latihan *Ashi Barai*, yang nantinya bisa menjadi solusi untuk meningkatkan/ memperbaiki latihan *Ashi Barai* dan diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate. Oleh karena itu penulis mengambil sebuah judul penelitian yaitu “ Pengembangan variasi latihan *Ashi Barai* pada atlet *kumite* karate tahun 2020”

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas agar tidak menimbulkan pembahasan masalah yang terlalu luas, maka penelitian ini difokuskan pada, mengembangkan Variasi Latihan *Ashi Barai* Pada Atlet *Kumite* Karate Tahun 2020.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan fokus penelitian yang telah dituliskan diatas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Latihan *Ashi Barai* Pada Atlet *Kumite* Karate perlu dikembangkan?
2. Apa saja bentuk Variasi Latihan *Ashi Barai Kumite*, Karate yang dikembangkan?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan *Ashi Barai* pada atlet karate kumite tahun 2020.

1.5 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 kesempurnaan *Ashi Barai*.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan teknik latihan untuk peningkatan kemampuan *Ashi Barai*. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.