

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. Persaingan olahraga saat ini semakin ketat, prestasi bukan lagi milik perorangan, tetapi sudah menyangkut harkat dan martabat suatu bangsa. Itulah sebabnya berbagai daya dan upaya dilakukan untuk menempatkan atletnya sebagai juara pada berbagai kejuaraan olahraga, baik yang melibatkan nama suatu daerah, provinsi, maupun bangsa. Demikian halnya di Indonesia, bahwa olahraga sudah menjadi kebutuhan yang sangat penting dan merupakan salah satu Negara yang sedang berkembang dibidang ilmu dan teknologi. Olahraga adalah salah satu wujud yang sedang mengembangkan sumber daya manusia. Serta meningkatkan harkat dan martabat manusia, untuk mewujudkan cita-cita bangsa dengan prestasi olahraga. Yang dapat mengharumkan nama bangsa dan negara di mata dunia.

Prestasi olahraga yang maksimal selalu didambakan oleh setiap atlet. Sejak permulaan olimpiade telah dipikirkan berbagai cara untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kemajuan prestasi ini tidak terlepas dari perkembangan yang dicapai dalam bidang ilmu kesehatan dan ilmu olahraga, mulai dari pemilihan

calon atlet sampai dengan yang kompleks. Hal ini dilakukan guna memperbaiki dan meningkatkan prestasi olahraga.

Selain olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Oleh karena itu pembentukan sumber daya manusia olahraga Indonesia yang berbakat, berkualitas, berdisiplin tinggi serta berkompetensi dari aspek fisik maupaun mental harus dipersiapkan dan diberdayakan semaksimal mungkin agar dapat bersaing diajang kompetisi nasional maupun internasional.`

Karate merupakan olahraga beladiri, disamping olahraga beladiri, karate juga merupakan olahraga prestasi. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan sungguh-sungguh. Olahraga beladiri karate merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan, kekuatan dan keterampilan dalam melakukan gerakan apapun seperti tangkisan, pukulan dan tendangan, sehingga setiap gerakan serangan dapat mematikan lawan. T. Chandra dalam kamus bahasa Jepang-Indonesia (*Evergreen Japanese Course*, Jakarta-2002) arti karate-do adalah *kara* (kosong/hampa/tidak berisi), *te* (tangan) *do* (jalan/jalur yang menuju suatu tujuan). Chuck Norris dalam *A Dictionary of the Martial Arts* (Ohara Publications Inc.,Burbank CA.-2003) terminology karate-do dijabarkan sebagai: “*a kind of oriental martial art*” atau dalam bahasa Indonesianya “sebuah jenis beladiri dari timur” Moch Saleh (1983:50) mengatakan bahwa,”karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis.”(<http://id.wikipedia.org/wiki/wado-ryu>) menyebutkan “Karate merupakan

sebuah seni beladiri yang aslinya berasal dari daerah Okinawa, kemudian dimodifikasi dan diubah menjadi suatu jalan kehidupan (*way of life*) oleh Gichin Funakoshi". Sebelum perubahan itu, karate hanyalah merupakan suatu teknik beladiri tanpa senjata dengan hanya mengandalkan tangan dan kaki saja. Meskipun ada beberapa pengaruh dari beladiri China, pengembangan karate sangat khas *Okinawa* dari Jepang.

Perguruan Wadokai *Dojo* Budi Murni 3 Medan adalah salah satu *Dojo* yang sudah lama berdiri dan juga aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan karate baik ditingkat daerah maupun Nasional. Adapun latihan yang dilaksanakan di *Dojo* ini sebanyak tiga kali seminggu yakni pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Pelatih di *Dojo* ini yakni Sempai Arifin D Naibaho, Marudut Lingga, Valentinus, Santo, Barita Sinaga dan. *Dojo* ini merupakan salah satu *Dojo* yang sudah diberi mandat langsung oleh Pengurus Cabang Wadokai Karate-Do Indonesia Kota Medan Yakni AKP. Drs. Antony Rajagukguk.

Jumlah atlet binaan Perguruan *Wadokai Dojo* Budi Murni 3 Tahun 2012 berjumlah 32 orang. Dari jumlah tersebut terdiri atas: sabuk putih 7 orang, sabuk kuning 14 orang, sabuk hijau 5 orang, sabuk biru 3 orang, sabuk coklat 3 orang. Populasi atlet karateka Perguruan *Wadokai Dojo* Budi Murni 3 Medan dapat dilihat pada (tabel 1) dibawah ini:

Tabel 1. Populasi Atlet Karateka Perguruan Wadokai***Dojo Budi Murni 3 Tahun 2012***

No.	Nama	Tingkatan/ Sabuk
1.	Putri Malau	Putih
2.	Simon Malau	Putih
3.	Andar yogi Malau	Putih
4.	Mulyadi kesar Purba	Putih
5.	Anggi Daniel Lubis	Putih
6.	Belfry luiz.F	Putih
7.	Anastasya S Purba	Putih
8.	Alex juan Samosir	Kuning
9.	Mentari V.G	Kuning
10.	Royson	Kuning
11.	Ronaldo G.sihaloho	Kuning
12.	Gomgom Malau	Kuning
13.	Ardian Sinaga	Kuning
14.	Syahputra Manalu	Kuning
15.	Grace delfia Sitinjak	Kuning
16.	Jimmy Simbolon	Kuning
17.	Iwan Sagala	Kuning
18.	Frans Pagara Purba	Kuning
19.	Evander Hutagaol	Kuning
20.	Andi p Situmorang	Kuning
21.	Josua Tinambunan	Kuning
22.	Novenris p Lubis	Hijau
23.	Titan Sitanggang	Hijau
24.	Frans dana Ritonga	Hijau
25.	Nadia	Hijau
26.	Nartini	Hijau
27.	Josua Simanjuntak	Biru
28.	Swita Lestari	Biru
29.	Irfansius	Biru
30.	Boby Karo karo	Coklat
31.	Syahputra Gulo	Coklat
32.	Kariono Sitorus	Coklat

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat.

Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia ditingkat regional maupun internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komperhenship*, *spesifik dan individualisasi* serta *overload*.

Olahraga karateka merupakan olahraga individu atau perseorangan dan dapat juga dimainkan beregu di dalam pertandingan resmi baik putra maupun putri, di nasional maupun internasional. Dasar pembinaan Karateka membutuhkan 4 aspek yang satu sama lain saling terjalin, sehingga dapat menjadikan atlet karate dapat menampilkan suatu permainan yang baik. Harsono (1988:100) mengatakan bahwa keempat aspek kondisi fisik yaitu dengan “latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental, untuk mencapai prestasi yang diharapkan, disamping latihan yang baik juga diperlukan kondisi fisik yang prima”.

Untuk meningkatkan prestasi, khususnya dalam cabang olahraga 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 “kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik strategi dan kemampuan mental individu atlet”. Selanjutnya Harsono (1988:100) menambahkan “perkembangan

kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa tanpa kemampuan fisik yang baik atau prima seorang atlet akan sulit untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik dan mental sehingga prestasi yang maksimal akan sulit untuk tercapai.

Pertandingan karate sesuai dengan peraturan WKF yang di pertandingan di tingkat nasional maupun internasional ada dua bagian yaitu pertandingan KATA dan pertandingan KUMITE.

Dalam buku peraturan karate PB. FORKI (2009:7) menyebutkan bahwa, suatu teknik dinilai apabila teknik yang dilancarkan memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Pertandingan KATA harus ditampilkan dengan kemampuan dan harus mendemonstrasikan satu pemahaman yang jelas terhadap prinsip tradisional yang terkandung didalamnya. Dalam menilai penampilan kontestan (perorangan) atau tim juri akan melihat pada :
 - a) Satu demonstrasi yang sebenarnya dari arti KATA.
 - b) Pemahaman dari teknik yang digunakan (*Bunkai*).
 - c) Ketepatan waktu, ritme, kecepatan, keseimbangan dan fokus kekuatan (*KIME*)
 - d) Pernafasan yang baik dan benar sebagai penolong dalam hal *KIME*.
 - e) Fokus perhatian yang benar (*CHAKUGAN*) dan konsentrasi.

- f) Kuda-kuda yang benar (*DACHI*) dengan penekanan pada kaki yang benar dan telapak kaki datar pada lantai.
 - g) Penekanan yang baik pada perut (*HARA*) dan tidak ada gerak ke atas atau ke bawah dari pinggul ketika bergerak.
 - h) Bentuk yang benar (*KIHON*) dari gaya yang ditampilkan.
 - i) Penampilan harus juga dievaluasi dengan maksud untuk melihat hal-hal lainnya. Sebagaimana tingkat kesulitan dari kata yang ditampilkan.
 - j) Dalam KATA beregu sinkronisasi tanpa aba-aba eksternal adalah merupakan nilai lebih.
2. Kontestan yang menampilkan variasi pada *shitei* kata akan didiskualifikasi.
 3. Kontestan yang berhenti pada saat kata berlangsung (*shitei* atau *tokui*) atau menampilkan KATA yang beregu dengan yang diumumkan atau yang dicatat pada *table skor*, akan didiskualifikasi.
 4. Kontestan yang menampilkan kata yang tidak diizinkan atau mengulangi kata akan didiskualifikasi.

PENJELASAN

- I. KATA adalah bukan pertunjukan tarian atau gerakan sandiwara, KATA harus terkait dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip tradisional. KATA harus realistis dalam artian perkelahian dan menampilkan konsentrasi, tenaga dan potensi dari dampak teknik yang dilakukan. Kata harus menunjukkan kelembutan, ritme, dan keseimbangan.

- II. Dalam KATA beregu semua anggota tim harus memulai KATA dengan menghadap arah yang sama dan menghadap pada *Chief Judge*.
- III. KATA beregu harus mendemonstrasikan kemampuan di semua aspek dari penampilan KATA dengan serempak.
- IV. Perintah untuk memulai dan menghentikan penampilan dengan cara menghentakkan kaki, pemukulan dada, tangan atau karate-gi dan mengeluarkan nafas yang tidak sewajarnya, semuanya merupakan contoh dari aba-aba tambahan dan harus dipertimbangkan oleh Panel Wasit saat mengambil keputusan.
- V. Merupakan tanggung jawab dari pelatih dan kontestan untuk memastikan bahwa kata yang didaftarkan pada *table skor* adalah sesuai untuk setiap ronde.

Dari hasil pengamatan dan observasi dan hasil wawancara penulis dengan pelatih dan hasil penilaian yang diputuskan oleh team juri pada atlet karate Wadokai Dojo Budi Murni 3 Medan dalam prestasi KATA masih sangat rendah. Untuk mempertegas dugaan tersebut maka penulis melakukan tes pengamatan langsung pada tanggal 21 Mei 2012 atlet karate wadokai dojo budi murni 3 medan sabuk kuning ternyata KATA *pinan shodan* masih sangat rendah.

Tabel 2. Hasil pengamatan test dapat di lihat pada tabel di bawah :

No.	Nama	Sabuk	Kategori
1.	Alex juan Samosir	Kuning	Kurang
2.	Mentari V.G	Kuning	Kurang
3.	Royson	Kuning	Kurang
4.	Ronaldo G.Sihaloho	Kuning	Kurang
5.	Gomgom Malau	Kuning	Kurang
6.	Ardian Sinaga	Kuning	Kurang
7.	Syahputra Manalu	Kuning	Kurang

8.	Jimmy Simbolon	Kuning	Kurang
9.	Iwan Sagala	Kuning	Kurang
10.	Frans Fagara Purba	Kuning	Kurang

Dari hasil pengamatan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan cara memberikan metode latihan yang dapat meningkatkan KATA *pinan shodan* dengan metode *Audiovisual* dan metode komando.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dilihat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan KATA *pinan shodan* dalam olahraga beladiri karate? Dari berbagai bentuk metode latihan, metode mana yang dapat mempengaruhi kemampuan KATA *pinan shodan* dalam olahraga beladiri karate? Bentuk latihan mana yang dapat mempengaruhi kemampuan KATA *pinan shodan* dalam olahraga beladiri karate? Apakah latihan menggunakan *audiovisual* dapat meningkatkan kemampuan KATA *pinan shodan* dalam olahraga beladiri karate? Apakah latihan menggunakan metode komando dapat meningkatkan kemampuan KATA *pinan shodan* dalam olahraga beladiri karate? Latihan manakah yang lebih baik antara latihan menggunakan *audiovisual* dengan metode komando dalam meningkatkan kemampuan *pinan shodan* dalam olahraga beladiri karate?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari interpretasi yang salah dan sebagai pembatasan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah yang akan dicapai, yaitu untuk mengetahui upaya meningkatkan latihan menggunakan *Audiovisual* dengan metode Komando terhadap kemampuan KATA *pinan shodan* pada atlet karate sabuk kuning Dojo Budi Murni 3 Medan tahun 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah:

Apakah dengan menggunakan latihan *audiovisual* dan metode komando dapat meningkatkan kemampuan KATA *Pinan Shodan* Pada atlet karate sabuk kuning Dojo Budi Murni 3 Medan Tahun 2012/2013?

E. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan KATA *Pinan Shodan* Pada atlet karate sabuk kuning Dojo Budi Murni 3 Medan Tahun 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Sebagai informasi dan wawasan bagi mahasiswa dan pelatih tentang bentuk latihan menggunakan *Audiovisual* dan metode Komando
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam penyusunan program latihan
3. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi para insan olahraga dan para mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
4. Menambah pengetahuan serta keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Bagi penulis dapat mengetahui lebih konkrit kedua bentuk latihan tersebut khususnya dalam peningkatan prestasi karate.