

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Selain sebagai olahraga beladiri Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Adapun nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Karate ada dua yaitu, *Kumite* dan *Kata*. *Kumite* adalah nomor yang mempertandingkan pertarungan satu lawan satu dalam arena/*tatami* yang luasnya 8 kali 8 secara individu maupun beregu dengan waktu dan peraturan yang telah ditetapkan oleh *World Karate Federation (WKF)*. Sedangkan, *Kata* adalah nomor yang mempertandingkan berbagai bentuk hapalan jurus dalam arena/*tatami* yang luasnya 8 kali 8 secara individu maupun beregu (terdiri 3 orang) sesuai kelas umur yang diikuti dan peraturan yang ditetapkan oleh *WKF*. Pada dasarnya setiap *Kohai* (murid) yang berlatih untuk prestasi mendapatkan pengajaran dan latihan yang sama satu dengan lainnya baik itu untuk *Kumite* maupun *Kata*. Seseorang yang dapat melakukan *Kumite* dengan baik belum tentu ia dapat melakukan gerakan *Kata* dengan baik pula, tetapi bila dapat melakukan gerakan *Kata* dengan baik sudah tentu seseorang tersebut dapat melakukan *Kumite* yang baik pula. Karena semua gerakan serangan *Kumite* terdapat di dalam *Kata*, hanya saja *Kata* merupakan rangkaian jurus yang harus diperagakan secara berurutan dengan bentuk dan ritme yang tepat, maka untuk dapat melakukan *Kata* harus memiliki daya ingat yang kuat.

*Kata* dalam karate dibagi lagi menjadi beberapa bagian yaitu *Kata* dasar, *Sithe Kata*, dan *Tokui Kata*. *Kata* dasar terdiri dari *Taikyoku (shodan, Nidan, dan*

*Sandan*), *Heian* (*Shodan*, *Nidan*, *Sandan*, *Yondan*, dan *Godan*), dan *Sithe Kata* diantaranya adalah *Jion* (sumber: Sujoto, J.B. (1996). Teknik Oyama Karate). Setiap jenis *Kata* sangat penting dan memerlukan perhatian yang sangat khusus saat diajarkan kepada atlet. *Kata* merupakan dasar dari pembentukan atlet pada masing-masing tingkatan sabuknya.

Dari hasil pengamatan peneliti selama menjadi atlet *Dojo Kei Shin Kan* SMP Negeri 6 Medan melaksanakan program latihannya tiga kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu pada pukul 17.00 s/d 20.00 WIB. Dari tiga kali pertemuan setiap minggu itulah pelatih memberikan program latihan baik itu teknik *Kihon*, *Kumite*, dan juga *Kata* kepada 50 orang atletnya yang terdiri dari beberapa tingkatan sabuk (Lampiran 1). Pelatih memberikan program latihan dan mengawasi perkembangan dari teknik gerakan atlet-atletnya dengan bantuan dari atlet senior.

Pelatih memberikan program latihan dengan mempraktekkan gerakan-gerakan yang harus dilaksanakan oleh para atlet. Begitu juga dengan berlatih *Kata*, pelatih memperagakan jurus-jurus yang harus dihapal dan dikuasai tekniknya oleh para atlet. Hal ini dilakukan oleh pelatih secara berulang-ulang hingga atlet hapal arah dan teknik dari gerakan tersebut bahkan dari minggu ke minggu dengan waktu yang cukup panjang.

Atlet yang dikatakan telah mampu menguasai teknik *Kata* dengan baik tentunya telah lulus dalam setiap ujian kenaikan tingkat sabuk dan diikuti sertakan dalam suatu pertandingan. Awalnya, diikuti sertakan oleh pelatih dalam seleksi antar dojo dan yang lolos akan diikuti sertakan dalam kejuaraan daerah mewakili

perguruan. Saat pertandingan apabila atlet tersebut memperoleh medali barulah dapat dikatakan teknik *Kata* atlet tersebut lebih dari baik, karena saat pertandingan tersebut teknik *Kata* si atlet telah dinilai oleh para juri yang telah memiliki lisensi. Kei Shin Kan dojo SMP Negeri 6 Medan telah banyak mengikut sertakan atletnya di kejuaraan daerah mewakili perguruan. Dari keseluruhan atlet banyak yang memperoleh medali di nomor *Kumite*, hanya 1 atlet yang memperoleh medali pada nomor *Kata*, yaitu Novia Andrina (saat ini telah DAN I). Inilah masalah yang dialami *dojo*, karena selain dari Novia atlet lain memiliki kemampuan kurang baik. Hal tersebut karena hanya atlet yang memiliki kemampuan *Kata* yang baik saja yang diikuti sertakan oleh pelatih dalam seleksi antar *dojo* untuk mewakili perguruan dalam pertandingan karate ditingkat daerah.

Sampai saat ini pelatih masih tetap menggunakan sistem melatih secara komando tanpa banyak melakukan variasi dan menerapkan teknologi dalam berlatih Karate. Untuk itu pola pikir pelatih harus dirubah agar mau menggunakan bantuan teknologi dalam upaya meningkatkan kemampuan penguasaan teknik si atlet, khususnya pada teknik *Kata*. Hal tersebut diperkuat lagi dengan pernyataan yang terdapat dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 3 berbunyi: “ Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga yang terkait dengan peningkatan prestasi olahraga dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang lebih efektif dan efisien”. (sumber: <http://lekopkaltim.wordpress.com/2011/04/13/u-u-ri-no-3-tahun-2005-tentang-sistem-keolahragaan-nasional/>)

Sarana ilmu pengetahuan dan teknologi yang efektif dan efisien dalam belajar atau mendalami olahraga yang diminati adalah media visual berupa *audio-visual* berupa *video*. Media *video* ini dapat membuat *kohai* tidak hanya dapat berlatih dengan pelaksanaan latihan yang nyata nampak dalam peragaan fisik di *dojo* dan harus berhadapan dengan pelatih, tetapi *kohai* dapat berlatih dengan banyak metode. Berlatih dapat dengan menggunakan *part method*, melihat gerakan-gerakan melalui *video* latihan dan media gambar. Atlet dapat memperbaiki teknik *Kata Heian Sandan* dengan melatih *mental practice* atau daya khayalnya terhadap teknik gerakan yang harus dikuasainya.

Adapun kemampuan *Kata Heian Sandan* para atlet sabuk biru, seperti tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Penilaian *Kata Heian Sandan* Atlet Karate Perguruan *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan Tahun 2014**

| No    | Nama             | Sabuk | Hasil Penilaian |     | Rata-Rata | Persentase (%) |
|-------|------------------|-------|-----------------|-----|-----------|----------------|
|       |                  |       | I               | II  |           |                |
| 1.    | IKA PURNAMA SARI | Hijau | -               | -   | -         | -              |
| 2.    | LUIS F. SHMBG    | Hijau | -               | -   | -         | -              |
| 3.    | KUKUH NUGRAHA    | Hijau | -               | -   | -         | -              |
| 4.    | INDAH PUSPITA    | Hijau | -               | -   | -         | -              |
| 5.    | M. ILMAN HIDAYAT | Biru  | 25              | 23  | 24        | 60%            |
| 6.    | ULFA ZAHARA      | Biru  | 21              | 23  | 22        | 55%            |
| 7.    | RANDHO SIANIPAR  | Biru  | 21              | 21  | 21        | 52.5%          |
| 8.    | WANDY SANJAYA    | Biru  | 19              | 21  | 20        | 50%            |
| 9.    | RONARDO MANALU   | Biru  | 24              | 24  | 24        | 60%            |
| Total |                  |       | 110             | 112 | 111       | 55.5%          |

Atlet sabuk biru memperoleh rata-rata kemampuan yaitu 55.5%, target

kemampuan yang diinginkan oleh pelatih adalah  $\geq 50\%$ , yaitu dengan rata-rata

hasil penilaian  $\geq 32$ . Dengan kata lain target yang harus dicapai individu adalah  $\geq 50\%$ .

Dari data-data yang ada tersebut dapat disimpulkan bahwa perlu adanya latihan karate teknik *Kata* (jurus) *Heian Sandan* menggunakan media *video* latihan untuk atlet karate sabuk hijau dan biru Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara Dojo SMP Negeri 6 Medan tahun 2014. Dimana variasi latihan menggunakan media *video* latihan ini dapat menjadi solusi yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan teknik *Kata Heian Sandan* pada atlet.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan kemampuan teknik *Kata Heian Sandan*? Apakah kemampuan teknik *Kata Heian Sandan* yang baik sangat menunjang dalam peningkatan prestasi *Kata* dalam olahraga karate? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan teknik *Kata Heian Sandan*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal: “Upaya meningkatkan kemampuan teknik *Kata Heian Sandan* melalui latihan dengan menggunakan media *video* latihan pada atlet karate sabuk hijau dan biru Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara Dojo SMP Negeri 6 Medan tahun 2014”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah cara untuk meningkatkan kemampuan teknik *Kata Heian Sandan* melalui latihan dengan menggunakan media *video* latihan pada atlet karate sabuk hijau dan biru Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara *Dojo* SMP Negeri 6 Medan tahun 2014?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengingat betapa pentingnya tujuan dalam suatu kegiatan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : mengetahui efektifitas latihan dengan menggunakan media *video* latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik *Kata Heian Sandan* pada atlet karate sabuk hijau dan biru Perguruan *Kei Shin Kan* Sumatera Utara *Dojo* SMP Negeri 6 Medan tahun 2014.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Melalui penelitian ini pelatih dapat bahan masukan olahraga khususnya untuk atlet karate sabuk hijau dan biru Perguruan *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan tahun 2014.
2. Penelitian ini bermanfaat bagi pelatih sebagai informasi tambahan yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan pelatihan dan pembinaan prestasi olahraga khususnya atlet karate sabuk hijau biru Perguruan *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan tahun 2014.
3. Untuk menambah wawasan dalam upaya meningkatkan pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga bagi atlet karate sabuk hijau biru Perguruan *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan tahun 2014.