

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari Jepang sangat pesat perkembangannya di Indonesia hal ini ditandai dengan banyaknya berdiri perkumpulan-perkumpulan perguruan karate yang ada di Indonesia dan terbukti banyak diadakan turnamen antara tingkat regional bahkan internasional. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena komponen kondisi fisik, yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Pada awalnya manusia hanya mengembangkan keterampilan tangan, kaki, serta kemampuan tubuhnya untuk memperjuangkan hidup untuk mencari nafkah maupun mempertahankan diri. Kemampuan fisik dan keterampilan bela diri didalam kehidupan modren, sangat diperlukan manusia. Banyak jenis keterampilan bela diri yang berhasil dikembangkan manusia dan di pelajari dari generasi ke generasi seperti : pencak silat, karate, kungfu, taekwondo, kempo, judo, tinju dan lain-lain.

Karate jangan dipandang hanya sekedar suatu teknik untuk berkelahi saja, karena pada hakekatnya karate memiliki makna jauh melebihi membela diri. Karate adalah suatu cara menjalankan hidup yang tujuannya adalah memberi

kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensinya, baik secara fisik maupun spiritual. Apabila segi spiritual Karate diabaikan maka segi fisik tidak ada artinya.

Selain sebagai olahraga beladiri, karate juga merupakan salah satu 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 yang luasnya 8 kali 8 meter, secara individu maupun beregu dengan waktu dan peraturan yang telah ditetapkan oleh PB FORKI Tahun 2012. *Kata* adalah nomor yang mempertandingkan berbagai bentuk jurus dalam arena yang luasnya 8 kali 8 meter, secara individu maupun beregu (terdiri 3 orang) sesuai kelas umur yang diikuti dan peraturan yang ditetapkan oleh PB FORKI.

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 dapat melakukan gerakan *kata* dengan baik pula, tetapi bila dapat melakukan gerakan *kata* dengan baik sudah tentu seseorang tersebut dapat melakukan gerakan *kumite* yang baik. Karena semua gerakan serangan *kumite* terdapat di dalam *kata*, hanya saja *kata* merupakan rangkaian gerakan 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). (sumber: Eka, Widya. Institut Karate-Do Indonesia (1996:1). 26 Jurus Karate Shotokan).

Setiap jenis *kata* sangat penting dan memerlukan perhatian yang sangat khusus saat diajarkan kepada atlet. Menurut Sujoto J.B, (1996:137). *Kata* merupakan dasar dari pembentukan atlet pada masing-masing tingkatan sabuknya. *heian sandan* merupakan salah satu teknik *kata* dasar yang harus dikuasai setiap *kohai* sebagai prasyarat untuk kenaikan tingkat sabuk hijau ke sabuk biru. *Heian sandan* memiliki 20 (dua puluh) hitungan gerakan yang harus dikuasai secara berurutan dengan bentuk dan waktu yang tepat.

Perguruan Karate-do Tako Pantai Cermin ini adalah salah satu Perguruan Tako yang ada di Sumatra Utara, berdasarkan surat keputusan pengurus cabang Karate-Do Tako Indonesia masa bakti tahun 2010-2013. Lahirnya Perguruan Karate-Do Tako Pantai Cermin ini berawal dari bentuk kepedulian para senioran karate tako yang bekerja di Perusahaan AQUAFARM untuk mengembangkan perguruan Tako khususnya di kota Pantai Cermin yang awalnya memulai latihan perdana di lapangan bola basket sekolah Sehati kota pantai cermin. Pelatih Perguruan Karate-Do Tako Dojo Pantai Cermin tersebut, yaitu: Sempai Effendy Sigalingging SE, Sempai Sastro Siagian, Sempai Getson Tampubolon, dan Sempai Dani S. Jumlah atlet binaan Perguruan sebanyak 30 orang karateka baik putra/putri. Jadwal latihan karate yang dilaksanakan di perguruan tersebut yaitu: 4 (empat) kali dalam seminggu yakni pada hari Senin, Rabu, Jumat dan Sabtu pada pukul 15.30 Wib-17.30. Adapun turnamen/kejuaraan yang pernah diikuti oleh

para atlet Karateka Perguruan Karate-do Tako Pantai Cermin ini ialah, Kejurnas Tako tahun 2012, dan Kejuaran daerah antar Dojo, Kejurda FORKI .

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dengan Sampai Effendy Sigalingging SE, pada atlet karate Perguruan Tako Pantai Cermin, yang sudah dilaksanakan bersama pelatih Perguruan Karate-do Tako Pantai Cermin, 1) Masih banyak atlet yang belum mengetahui dan memahami cara melakukan gerakan *kata* yang baik dan benar. Untuk setiap *kata*, jumlah gerakan adalah tetap sesuai dengan hitungan dan waktu yang telah ditetapkan, awal dan akhir gerakan *kata* harus pada posisi yang sama atau dengan perkataan lain harus kembali keposisi awal, jalur gerakan *kata* dapat meyerupai huruf I, T dst. Penggunaan tenaga yang tepat , kecepatan yang sesuai, dimana harus cepat dan dimana harus lambat, kontraksi otot yang tepat, keserasian sikap tubuh pada posisi tertentu, keindahan dan irama harus diperhatikan. 2) Jadwal latihan *kata* tidak menentu yang di akibatkan karena program latihan untuk latihan *kata* tidak ada. Sehingga menimbulkan minat untuk latihan *kata* pada atlet berkurang. Jadi ketika dalam event-event karate yang mereka ikuti tidak pernah menurunkan atlet bertanding pada kategori *kata*.

Harapan pelatih dan penulis yang diinginkan agar kemampuan dalam melakukan *kata heian sandan* dari setiap atlet mencapai nilai $\geq 80\%$ dengan kategori ketuntasan sesuai dengan kriteria penilaian dalam FORKI. Dari masing-masing *test* atlet Karate Perguruan Karate-do Tako Pantai Cermin yang berdasarkan Kriteria Penilaian Dalam Kata (PB FORKI tahun 2012). Untuk mempertegas dugaan tersebut maka penulis melakukan *test* kemampuan *kata*

heian sandan terhadap atlet Karate Perguruan Tako Dojo Pantai Cermin yang dilakukan pada Juli 2013. Namun pada kenyataannya dari hasil *test* kemampuan *kata heian sandan* dari tiap-tiap atlet yang berjumlah 11 orang yang telah dilakukan mencapai hasil *test* dibawah dari rata-rata yang telah diharapkan sebelumnya yaitu dengan kategori ketuntasan maksimal. Dengan demikian adapun hasil yang telah didapat dari tes *kata heian sandan* adalah kategori tuntas 1 orang, dan tidak tuntas 10 orang. Adapun daftar sampel atlet beserta data awal kemampuan *kata heian sandan*, yaitu dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Daftar Nama Sabuk Biru Atlet Perguruan Karate-do Tako Pantai Cermin Tahun 2013

No	Nama	Tempat/tanggal lahir	Lama Latihan	Kejuaraan
1	M. Ajibsyah	P. Bengkel, 03-11-1998	2 Tahun	Juara 2 <i>Kumite Antar Dojo</i>
2	Ryanda Saragih	P.Cermin, 27-08-1996	1,7 Tahun	Juara 3 <i>kumite Kejurda Antar Dojo</i>
3	Evi Nora Simbolon	Pematang Durian, 23-11-1999	2 Tahun	Juara 3 <i>Kumite Antar Dojo</i>
4	Rebekka Situmorang	Sei Baru, 30-08-1997	2 Tahun	Juara 2 <i>Kumite Antar Dojo</i>
5	Jhon Riahman	Lubuk Pakam, 26-04-1998	1,8 Tahun	Juara 3 <i>Kumite Antar Dojo</i>
6	Jan Ganda S	P.Cermin, 01-01-1999	1,7 Tahun	Juara 3 <i>Kumite Antar Dojo</i>
7	Igo Anggara	P.Cermin, 13-11-1999	1,8 Tahun	Juara 2 <i>Kumite Antar Dojo</i>
8	Novi Monica	P.Cermin, 16-01-2002	2 Tahun	Juara 1 <i>Kumite</i>

				<i>Antar Dojo</i>
9	Sappe Sitorus	Pematang Gunung, 27-05-1997	2 Tahun	Juara 1 <i>Kumite Antar Dojo</i>
10	Julio Caesar	P. Cermin, 03 Maret 1998	1,7 Tahun	Juara 2 <i>Kumite Antar Dojo</i>
11	Suci Trisna W.	P. Cermin, 18-01- 1997	1,8 Tahun	Juara 3 <i>Kumite Antar Dojo</i>

Tabel 2. Data Awal Kata Heian Sandan

No	Nama	Juri	Kriteria Penilaian Dari Ketiga Juri										Jumlah Skor (B)	Nilai Maksimal (N)	PPH (%)	Ket
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	M. Ajibsyah	J 1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	80	120	66,6	TT
		J 2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2				
		J 3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2				
2	Ryanda Saragih	J 1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	80	120	66,6	TT
		J 2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2				
		J 3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2				
3	Evi Nora Simbolon	J 1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	80	120	66,6	TT
		J 2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3				
		J 3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2				
4	Rebekka Stmrang	J 1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	80	120	66,6	TT
		J 2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2				
		J 3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3				
5	Jhon Riahman	J 1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	80	120	66,6	TT
		J 2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3				
		J 3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2				
6	Jan Ganda S	J 1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	70	120	58,3	TT
		J 2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2				
		J 3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2				
7	Igo Anggara	J 1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	75	120	66,6	TT
		J 2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2				
		J 3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2				

8	Novi Monica	J 1	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	96	120	83	T
		J 2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4				
		J 3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3				
9	Sappe Sitorus	J 1	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	80	120	66,6	TT
		J 2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3				
		J 3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2				
10	Julio Caesar	J 1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	80	120	66,6	TT
		J 2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3				
		J 3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2				
11	Suci Trisna W.	J 1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	75	120	63	TT
		J 2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2				
		J 3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3				
Jumlah													876	132 0	737, 1	
Rata – rata													79,6 3	120	67,0 1	

Keterangan :

- T : Tuntas
- TT : Tidak Tuntas
- Juli 1 : *Sempai* Putra
- Juli 2 : *Sempai* Josua Sitanggang, S.Pd
- Juli 3 : *Sempai* Rafika Ardilla, S.Pd

Dari 11 orang atlet yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 1 atlet (9%) yang memiliki ketercapaian hasil latihan, sedangkan selebihnya yaitu 10 atlet (91%) belum memiliki ketercapaian hasil latihan. Nilai rata – rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 67,01%, sementara target ketuntasan yang harus dicapai dalam penelitian ini ialah minimal (80%).

Menurut Fox dan Methews (dalam Sajoto, 1998:209). Berapa jumlah frekwensi latihan yang efektif tergantung kepada sifat olahraga yang dilakukannya. Frekwensi latihan 3-5 kali perminggu untuk *endurance* adalah

cukup efektif. Sedang untuk meningkatkan kapasitas *anaerobic*, frekwensi 3 kali seminggu cukup efektif. Program tersebut berlaku hampir untuk semua cabang olahraga, kecuali atletik dan berenang, frekwensi latihan yang sering dijalankan adalah 5 hari perminggu untuk nomor-nomor sprint dan 6 kali perminggu untuk nomor-nomor jarak jauh.

Dari urian di atas maka peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh frekwensi latihan 4 kali seminggu untuk meningkatkan hasil latihan *kata heian sandan* pada atlet karate sabuk biru dengan judul : Upaya meningkatkan latihan *kata heian sandan* dengan frekwensi latihan 4 kali seminggu pada atlet Karate Sabuk Biru Perguruan Tako *dojo* Pantai Cermin Tahun 2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian-uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang dapat meningkatkan latihan *kata heian sandan* pada atlet Karate Sabuk Biru Perguruan Tako *dojo* Pantai Cermin Tahun 2013? Bagaimanakah pengaruh latihan kata dengan frekwensi 4 kali seminggu terhadap peningkatan kemampuan *kata Heian sandan* pada atlet Karate Sabuk Biru Perguruan Tako *dojo* Pantai Cermin Tahun 2013?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu: Dengan frekwensi latihan 4 kali seminggu untuk meningkatkan latihan *kata heian sandan* pada atlet Karate Sabuk Biru Perguruan Tako *Dojo* Pantai Cermin Tahun 2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah meningkatkan latihan *kata heian sandan* dengan frekwensi latihan 4 kali seminggu pada atlet Karate Sabuk Biru Perguruan Tako *Dojo* Pantai Cermin Tahun 2013?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengaruh latihan *kata* dengan frekwensi latihan 4 kali seminggu terhadap kemampuan *kata heian sandan* pada atlet Karate Sabuk Biru Perguruan Tako *dojo* Pantai Cermin Tahun 2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih untuk dapat menggunakan frekwensi latihan 4 kali seminggu dalam meningkatkan hasil latihan atlet dalam mempelajari *kata* dalam olahraga karate.

2. Sebagai penilaian yang baku dari hasil kegiatan latihan yang dilakukan oleh para atlet, dan pemula, khususnya bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga beladiri karate.
3. Sebagai bekal ilmu bagi penelitian dalam melatih karate untuk selanjutnya.
4. Sebagai bahan acuan bagi peneliti lain, yang ingin melanjutkan penelitian ini lebih luas lagi.

