

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, aktivitas fisik atau olahraga merupakan bagian yang perlu dilakukan oleh setiap orang. (Widiastuti, 2019:2). Olahraga merupakan salah satu alternatif yang efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Pada dasarnya setiap manusia melakukan kegiatan olahraga dengan maksud tujuan untuk mencapai tingkat tertentu dalam kebugaran jasmani baik untuk mengisi waktu luang dan meningkatkan pertahanan diri dengan melalui olahraga/latihan beladiri. Seiring berkembangnya olahraga di Indonesia, baik itu olahraga prestasi, rekreasi dan olahraga kesehatan harus tetap selalu dijaga dan dikembangkan dengan sebaik mungkin.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di dunia saat ini adalah karate. Karate merupakan seni beladiri yang berasal dari negara Jepang yang diperkenalkan oleh *Sensei* Ginchin Funakoshi pada tahun 1923 dan merupakan olahraga beladiri keras karena menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tangkisan, dan tendangan (Teguh, Sudarsono & Ikhwan, 2021:23). Olahraga karate sudah sangat dikenal oleh berbagai macam masyarakat internasional termasuk Indonesia, hal ini dibuktikan dengan banyak ragam perguruan serta 4 (empat) macam aliran yang diakui oleh *World Karate Federation* (WKF), diantaranya Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu, dan Shotokan.

Masing-masing aliran tersebut memiliki ciri yang berbeda, hal itu dapat dilihat dari beragam jenis perbedaan kata yang setiap aliran itu miliki. Karate apabila diartikan secara harfiah memiliki arti Kara “kosong” sedangkan Te “tangan” bila kedua kanji ini disatukan berarti Karate artinya (tangan kosong). Karate memiliki tiga bagian utama, yaitu *Kihon* (Teknik dasar), *Kata* (Pola gerakan/jurus) dan *Kumite* (Pertarungan).

Pada kali ini penulis lebih berfokus membahas kategori nomor Kata yang berkaitan juga dengan teknik dasar untuk sebagai bahan penelitian. Kata merupakan bentuk rangkaian yang terdiri dari serangan dan tangkisan. Kata dalam istilah sehari-hari adalah jurus, dalam karate bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (*embusen*) yang telah ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi semauanya (Yulivan, 2018:74). Kata dibagi menjadi dua cabang, yaitu kata perorangan dan kata beregu. Kata perorangan dilakukan oleh satu orang karateka, sedangkan kata beregu dilakukan oleh tiga orang, yang pada saat selesai membawakan kata langsung memperagakan pengaplikasian kata tersebut (*Bunkai*). Adapun jenis kata yaitu, *kata shitei* (wajib) dan *kata tokui* (pilihan) salah satu *kata shitei* adalah *kata Gojushiho sho*. *Kata Gojushiho sho* merupakan salah satu kata yang berasal dari aliran Shotokan yang didalamnya terdapat teknik pukulan, tangkisang, tendangan, pengaturan nafas, dan kuda-kuda.

Dalam olahraga beladiri karate, kata tidak hanya merupakan latihan fisik atau *aerobic* biasa, melainkan juga mengandung unsur pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap kata mempunyai karakter yang berbeda baik dari segi kecepatan, ritme gerakan, pernafasan, dan kestabilan yang tinggi.

Hal itu memang sangat penting dan dibutuhkan dalam melakukan penampilan kata, karena pada dasarnya kata memiliki kombinasi gerakan teknik dasar serta kuda-kuda yang beragam dan lebih cenderung lebar, panjang dan rendah. Praktik penelitian kali ini diperlukan kekuatan kaki dan bentuk postur tubuh yang baik dan benar pada saat melakukan gerakan kata demi untuk menunjang *performance* atlet.

Dalam olahraga karate unsur *performance* sangat dibutuhkan seorang atlet untuk menunjang prestasi, untuk dapat menggapai prestasi tinggi dalam karate dan menguasai gerakan kata tidak terjadi dengan secara mudah, melainkan harus melewati banyak proses dan tahapan latihan teknik dasar terlebih dahulu. Pada dasarnya teknik dasar karate telah dimiliki oleh setiap atlet, namun perlu ditingkatkan lagi agar dapat memperbaiki penampilan kata serta menunjang prestasi pada atlet. Latihan yang sistematis serta terprogram dengan baik merupakan sebuah solusi yang tepat untuk meningkatkan penampilan atlet pada saat melakukan kata, salah satu program latihan yang dapat meningkatkan penampilan kata dengan baik adalah melalui program latihan *circuit training*.

Dengan melakukan program latihan *circuit training* dengan gerakan dasar juga dapat membantu meningkatkan *performance* kata pada seorang atlet, karena dari teknik dasar itulah tampilan kata secara otomatis dapat menjadi penunjang untuk penentu kualitas baik maupun buruknya hasil latihan karateka selama ini. Disamping latihan *Kihon* (teknik dasar) latihan stabilitas juga dapat berpengaruh untuk melatih keseimbangan dalam melakukan kata.

Gerakan kata apabila dilihat sekilas mungkin dianggap mudah, padahal sebenarnya sulit. Apalagi pada saat melakukan gerakan rangkaian yang sekaligus seperti melakukan pukulan dan tendangan yang tanpa jeda dengan membentuk kuda-kuda sempurna, sehingga kestabilan dan keindahan pada saat melakukan gerakan tersebut diperlukan untuk membantu penampilan atlet supaya lebih lentur, tidak kaku, dan gerakan terlihat lebih baik. Dalam setiap pertandingan karate khususnya pada nomor kata atlet seringkali mengalami kekeliruan dalam bentuk kuda-kuda yang baik dan benar, kemudian kesulitan lain kerap juga dalam mempertahankan tubuh agar tetap stabil. Sedangkan salah satu nilai pada saat melakukan penampilan kata adalah bentuk teknik dasar yang baik dan stabilitas tubuh. Gerakan teknik dasar yang baik dan sempurna serta stabilitas untuk seorang atlet pada nomor kata sangat penting, karena apabila seorang atlet tidak menguasai kedua hal itu akan sangat merugikan bagi dirinya, disamping itu juga hal tersebut dapat berpengaruh dalam pengurangan nilai yang diberikan juri.

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, akibat dari kurangnya latihan teknik dasar dan stabilitas, atlet kata Dojo JR mengalami kurangnya pemahaman teknik dasar karena pada saat awal mengikuti latihan karate, atlet ini lebih sering diajarkan materi kata dibandingkan teknik dasar. Sehingga bentuk teknik dasar atlet kata tersebut kurang baik dalam melakukan gerakan kata "*Gojushiho sho*" yang seharusnya pada saat membawakan kata tersebut menggunakan kuda-kuda *Zenkutsu Dachi* tetapi atlet ini lebih sering menggunakan kuda-kuda *Sochin Dachi*. Selain itu seringkali terdapat masalah terkait keseimbangan tubuh yang disebabkan oleh otot tungkai kaki.

Otot tungkai kaki merupakan salah satu faktor yang mendukung untuk menjaga stabilitas dalam *performance* kata. Program latihan teknik dasar dengan metode *Circuit Training* dan latihan stabilitas amat sangat mendukung untuk melatih gerakan teknik dasar (kuda-kuda) agar terlihat lebih baik dan untuk melatih keseimbangan pada saat melakukan kata. Karena tanpa adanya dua hal tersebut dapat menyebabkan kuda-kuda kata terlihat rancu dan badan dapat tidak seimbang sehingga dapat mengurangi nilai yang diberikan oleh juri.

Berdasarkan paparan di atas penulis mengambil judul “**Pengaruh Latihan *Circuit Training* dan Stabilitas Terhadap *Performance* Kata Pada Atlet Karate Dojo JR**” karena pada dasarnya teknik dasar dan stabilitas sangatlah berpengaruh dalam melakukan gerakan kata demi *performance* kata itu sendiri yang akan dibawakan pada saat pertandingan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan penulis diatas maka identifikasi masalah penelitian di Dojo JR sebagai berikut :

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar karate pada atlet kata Dojo JR
2. Sering terjadinya kekeliruan pada teknik dasar (kuda-kuda) sehingga dapat mempengaruhi *performance* atlet kata Dojo JR
3. Kurangnya kestabilan tubuh pada saat melakukan gerakan kata

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam menghindari salah penafsiran, maka permasalahannya dibatasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya dibatasi pada latihan *circuit training* dalam teknik dasar karate dan latihan stabilitas pada atlet kata Dojo JR
2. Penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *circuit training* dan stabilitas terhadap kata “*Gojushiho sho*”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada perbedaan performa karate atlet Dojo JR berdasarkan metode latihan *circuit* dan stabilitas?
2. Apakah ada perbedaan performa karate atlet Dojo JR berdasarkan jenjang kelompok tinggi dan rendah?
3. Apakah ada interaksi metode latihan *circuit training* dan stabilitas dengan jenjang kelompok tinggi dan rendah dalam menentukan performa latihan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

1. Pengaruh latihan *circuit training* terhadap *performance* atlet kata karate Dojo JR
2. Pengaruh latihan stabilitas terhadap *performance* atlet kata karate Dojo JR
3. Pengaruh latihan *circuit training* dan stabilitas terhadap *performance* atlet kata karate Dojo JR

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil yang signifikan dan objektif dari penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk meningkatkan prestasi untuk cabang olahraga karate khususnya pada nomor *Kata* baik untuk pelatih maupun atlet. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Atlet, untuk menambah pengetahuan teknik dasar serta menunjang *performance* pada saat pembawaan kata.
- b. Bagi Pelatih, untuk menambah pengetahuan agar menjadi acuan dalam melatih teknik dasar
- c. Bagi Peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Magister S2 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang

2. Manfaat Teoritis

Setelah dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya yang mengenai pengaruh latihan *circuit training* maupun stabilitas terhadap *performance* kata pada atlet karate.