

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Go no sen* merupakan salah satu gaya bertarung pada nomor kumite dalam cabang olahraga karate yaitu dengan cara melakukan serangan balik kepada lawan. Serangan balik yang dilakukan merupakan cara sederhana yang dilakukan oleh seorang atlet kumite memberikan respon terhadap serangan lawan dengan cara menghindari dan menangkis serangan lawan lalu menyerang balik lawan dengan serangan (Amin El-Shafey et al., 2022). Dalam beberapa kasus atlet yang bertanding pada nomor kumite mengalami kesulitan dalam mendapatkan poin saat melakukan serangan, karena gerakan yang kaku dan pasif. Selama pertandingan berlangsung atlet kumite pada cabang olahraga karate ini harus melakukan *moving* (melompat terus menerus) selama pertandingan berlangsung, jika tidak didukung dengan kemampuan kelincahan yang baik maka saat *moving* akan terasa pasif dan kaku baik saat mengganggu konsentrasi lawan, pada saat akan menyerang lawan maupun saat menghindari serangan lawan (Ardiansyah, 2019). Dalam nomor kumite ini juga memiliki performa yang selalu berubah-ubah selama pertandingan, dalam hal serangan, serangan balik dan cara bertahan, sesuai dengan situasi pertandingan, hal itu memaksa pemain untuk menggunakan gaya bertarung yang berbeda baik untuk menyerang secara langsung maupun tidak langsung atau menyerang balik, menggunakan keterampilan serangan tunggal dan kompleks dari anggota tubuh untuk melakukan serangan di berbagai sasaran poin (Rabie & Beshehy, 2013). Selain itu atlet kumite pada cabang olahraga karate juga seringkali sulit dalam menghindari serangan lawan baik ke samping atau ke belakang dan juga sulit melakukan gaya bertarung *go no sen* atau serangan balik dikarenakan kemampuan koordinasi tubuh yang kurang baik.

Karena dalam olahraga karate khususnya nomor kumite harus memiliki kondisi fisik yang baik, agar dapat menunjang performa atlet pada saat bertanding (Fendrian & Nurzaman, 2016). Beberapa komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam nomor kumite ini yaitu memiliki kemampuan kelincahan dan koordinasi yang baik yang berfungsi untuk melakukan serangan agar serangan yang kita

lakukan sulit ditebak oleh lawan dan juga dalam posisi bertahan kita dapat menghindari atau menangkis serangan dari lawan (Ardiansyah, 2019). Peranan teknik serangan dalam pertandingan kumite sangat menentukan pertandingan, teknik serangan yang dilakukan dengan cepat dan tepat kesasaran akan sulit diantisipasi oleh lawan. Sebaliknya jika serangan yang dilakukan kurang baik serangan tersebut akan mudah diantisipasi oleh lawan (Fendrian & Nurzaman, 2016). Kemampuan koordinasi tubuh juga sangat penting untuk atlet karate khususnya dalam nomor kumite ini, kemampuan koordinasi ini berfungsi untuk mendukung atlet saat melakukan hindaran ke samping atau ke belakang pada serangan lawan, teknik serangan kepada lawan, menangkis lalu membalas serangan lawan, melakukan pola serangan, melakukan pola serangan balik dan melakukan elakan saat lawan menyerang.

Dalam cabang olahraga karate khususnya dalam pertarungan atau kumite ada tiga strategi utama, yang pertama yaitu *Sen no Sen* (Mengambil inisiatif) di mana seorang karateka melakukan inisiatif serangan terlebih dahulu sebelum lawan menyerang, yang kedua yaitu *Tai no Sen* (Inisiatif Superior atau Inisiatif Antisipasi), di mana kedua karateka siap dan bertekad untuk menyerang secara bersamaan atau mendahului serangan lawan ketika lawan melakukan inisiatif serangan, dan yang ketiga yaitu *Go no sen* (Inisiatif Pertahanan), di mana setiap karateka tetap tenang dan hati-hati mengamati lawan karena harus bersiap menangkis serangan lawan atau menghindari serangan lawan baik ke arah samping atau belakang lalu melakukan serangan balik ketika lawan melakukan inisiatif serangan (Echeverria & Santos, 2021).

Menurut (Komarudin, 2018) metode latihan *life kinetik* merupakan latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi dalam satu gerak yang sistematis. Latihan ini berfungsi untuk menstimulasi otak dan meningkatkan fungsi kognisi atlet karena atlet tidak hanya dituntut unggul dalam kemampuan fisik, teknik, taktik tetapi atlet juga dituntut cerdas dan memiliki kemampuan untuk fokus dalam menampilkan tugasnya. Latihan *life kinetik* dibagi menjadi beberapa materi latihan, seperti latihan *ladder A, B dan C, Jumping Line, Reaksi-Kognisi, Jumping Cross, Juggling dan Rainbow Run*. Materi

latihan tersebut terdiri dari beberapa bentuk latihan yang disusun secara sistematis, agar atlet dapat melakukan gerakan demi gerakan dengan lebih mudah (Komarudin, 2018).

Latihan *life kinetik* juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi, motivasi, dan hasil belajar dari keterampilan teknik cabang olahraga tenis. Dan juga memiliki pengaruh yang signifikan pada keterampilan berpikir kritis, antisipasi, dan performa atlet bela diri (K. Komarudin et al., 2020). Dari penjelasan diatas peneliti berkeinginan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen*. Dikarenakan gaya bertarung *go no sen* memiliki tingkat efektivitas serangan yang baik (Azmi et al., 2020). Dari penjelasan tersebut menyatakan bahwa gaya bertarung bertahan lebih efisien dibanding teknik menyerang. Dikarenakan menurut (Echeverria & Santos, 2021) saat melakukan gaya bertarung *go no sen* ini karateka harus selalu tetap tenang dan hati-hati mengamati lawan karena harus bersiap menghindari serangan lawan baik ke arah samping atau belakang lalu menangkis serangan lawan dan melakukan inisiatif serangan balik ketika lawan selesai melakukan inisiatif serangan. Maka dari itu saya sebagai peneliti ingin memberikan *treatment* latihan *life kinetik*. Karena *life kinetik* merupakan latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi dalam satu gerak yang sistematis. Latihan ini berfungsi untuk menstimulasi otak dan meningkatkan fungsi kognisi atlet karena atlet tidak hanya dituntut unggul dalam kemampuan fisik, teknik, taktik tetapi atlet juga dituntut cerdas dan memiliki kemampuan untuk fokus dalam menampilkan tugasnya (Komarudin, 2018).

Dikarenakan di dalam cabang olahraga karate masih belum banyak diteliti tentang pengaruh latihan *life kinetik* karena dalam penelitian terdahulu penelitian *life kinetik* berfokus pada masalah psikologi olahraga yaitu yang berjudul *Life kinetik Training In Improving Cognitive Functions* (Komarudin, 2019) dengan hasil penelitaian bahwa terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *Life kinetik* dan pelatihan konvensional dalam meningkatkan fungsi kognitif khususnya pada aspek konsentrasi dan kecerdasan. Latihan *life kinetik* lebih baik daripada latihan konvensional dalam hal fungsi kognitif. Dan juga dalam olahraga permainan yaitu

yang berjudul *Life kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes* (K. Komarudin & Awwaludin, 2019) dengan hasil penelitian yaitu berdasarkan hasil perhitungan perolehan nilai pretest dan posttest pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok konvensional, ternyata perolehan perolehan nilai rata-rata dalam eksperimen kelompok lebih besar dari kelompok konvensional. Demikian penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *Life kinetik* lebih baik daripada konvensional pelatihan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet sepak bola terutama dalam kemampuan koordinasi dan kelincahan mereka. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Alasan saya mengajukan rumusan masalah diatas yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* atlet kumite cabang olahraga karate.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat untuk kepentingan praktisi olahraga baik secara teoritis dan praktis. Berikut penulis paparkan manfaat dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

### **1.4.1 Secara Teoritis**

Manfaat yang didapat dari penelitian ini secara teoritis adalah hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang Pengaruh latihan *life kinetik* terhadap efektivitas gaya bertarung *go no sen* pada atlet kumite cabang olahraga karate. Dan dapat dijadikan pertimbangan kepada para pelatih untuk

memberikan latihan *life kinetik* yang teratur kepada atletnya untuk mendukung pemberian program latihan teknik dan kondisi fisik yang lainnya.

#### 1.4.2 Secara Praktis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini secara praktis adalah yang pertama bagi lembaga, penelitian bisa dijadikan sumber atau bahan informasi untuk lembaga karate seperti FORKI, dan PB perguruan karate sebagai acuan untuk pembinaan karate dalam pembuatan ataupun pemahaman kondisi fisik.

Yang kedua yaitu memberikan pengetahuan bagi para atlet dan pelatih karate bahwa latihan *life kinetik* dapat mendukung program latihan teknik dan kondisi fisik lainnya, sehingga pelatih dapat memberikan program latihan yang tepat, teratur dan terukur untuk atletnya. Yang pada akhirnya akan bermanfaat bagi atlet yang dilatihnya.

Yang ketiga yaitu hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan informasi dan perbandingan bagi para penulis selanjutnya. Agar ditemukan hasil penelitian baru, sehingga dapat menambah informasi bagi para atlet dan pelatih untuk menunjang kemajuan dan peningkatan prestasi karate di Indonesia khususnya.

### 1.5 Struktur Penelitian

Agar penelitian terinci dengan baik, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut. BAB I Pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian dan struktur organisasi. BAB II Tinjauan Pustaka yang berisi Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian. BAB III Metode Penelitian yang berisi tentang penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut yaitu desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang terdiri dari dua hal utama, yakni berisikan analisis data dan pembahasan atau analisis temuan. BAB V Kesimpulan dan Saran yang berisikan kesimpulan yang berdasarkan kepada hasil analisis penelitian dan saran dari peneliti.