

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan tersruktur yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang - ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Janpurba (2011) (dalam Nurjana, 2021) “jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel - sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi”. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari (Salahudin dan Rusdin, 2020). Olahraga merupakan kebutuhan vital dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan secara konsisten akan memberikan manfaat berupa kesehatan dan kebugaran yang tidak ternilai harganya. Dengan melakukan olahraga secara rutin maka resiko terkena penyakit jenis apapun bisa diminimalisir. Begitu juga bahwa olahraga bisa meningkatkan *performace* lahir dan batin sehingga hidup bisa menjadi lebih seimbang. Bahkan orang yang gemar melakukan olahraga maka kecenderungan untuk memiliki umur yang panjang sangat besar. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Olahraga telah menjadi kebutuhan setiap lapisan masyarakat, baik untuk kesehatan bagi dirinya sendiri, untuk hiburan, bahkan mempunyai pengaruh terhadap gengsi sebuah Negara. Olahraga pada umumnya mengandung tiga unsur pokok, yaitu bermain, latihan fisik, dan kompetisi. Bagi sebagian orang awam, olahraga merupakan sebuah kegiatan yang kompetitif yang menekankan pada prestasi yang dicapai oleh atlet. Namun, terdapat suatu hal yang paling utama dari semua asumsi di atas yaitu pembinaan olahraga. Salah satu permasalahan dalam pembinaan olahraga khususnya penerapan pelatihan yang masih belum jelas karakter dari setiap metode dan bentuk latihannya. Keterbatasan pengetahuan

tentang metode dan bentuk latihan yang dipahami merupakan bagian dari keterbatasan pelatih dalam menerapkan cara pelatihan.

Apabila berbicara tentang olahraga prestasi, tentunya akan sangat berhubungan dengan masalah kondisi fisik. Begitu pula sebaliknya, apabila berbicara tentang kondisi fisik maka salah satunya akan berhubungan dengan olahraga prestasi. Hal ini dikarenakan komponen fisik merupakan salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Pelatihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan untuk atlet. Hal ini dikarenakan pelatihan kondisi fisik merupakan dasar dari semua program latihan sebelum menginjak pada program berikutnya.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi. Menurut (Mashuri et al., 2019) “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi”. Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum kondisi awal, dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan.

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet, seperti yang dikatakan (Pujianto, A., 2015) “kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar - tawar lagi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Adapun menurut Syafruddin (2014 : 16) “komponen kondisi fisik terdiri dari 10 bagian antara lain yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan / kelenturan (*flexibility*), daya ledak

(*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”.

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara Jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karateka menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya (Endarman, 2019). Karate - do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti kara berarti kosong, langit, atau cakrawala, te berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama, do berarti jalan seni perkasa. Dengan demikian karate - do dapat diartikan sebagai teknik seni perkasa yang memungkinkan seorang bela diri tanpa senjata (Wahid, 2007) (dalam Amertha et al., 2020). Karate merupakan salah satu olahraga yang sudah berkembang pesat. Dahulu karate adalah salah satu jenis olahraga yang tepat untuk dijadikan sebagai pilihan karena banyak mengandung unsur pembinaan yang lengkap juga sebagai seni beladiri dengan tangan kosong yang dalam pelaksanaannya menggunakan kemampuan tangan dan kaki sebagai alat serang maupun bertahan untuk membela diri. Namun dengan berkembangnya zaman, karate bukan hanya olahraga untuk mempertahankan diri atau menjaga diri, melainkan sebagai sarana olahraga untuk mengembangkan prestasi.

Karate merupakan olahraga beladiri yang dapat memperkuat tubuh dan jiwa melalui pelatihan dalam berbagai teknik. Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik - teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda - kuda yang kokoh. Dalam olahraga beladiri karate atlet dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, karena dari fisik yang baik komponen seperti teknik, taktik, dan mental akan terbentuk. Peningkatan prestasi olahraga karate diperlukan latihan yang intensif, tujuan dari latihan salah satunya adalah pencapaian prestasi. Pencapaian prestasi yang maksimal dari seorang atlet membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Dari empat komponen fisik tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Olahraga karate memerlukan pembinaan yang tepat agar tercapainya prestasi yang maksimal. Kesuksesan atlet karate dalam meraih prestasi disebabkan oleh banyak faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate, untuk memenuhi itu semua sangat dibutuhkan latihan yang teratur dan terencana.

Mengkaji tentang prestasi atlet merupakan hal yang sangat kompleks serta membutuhkan metodologi kepelatihan yang sesuai (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015). Terdapat beberapa aspek yang harus diperhatikan terkait dengan peningkatan prestasi atlet. Salah satu di antaranya adalah kondisi fisik (Gultom et al., 2019). Komponen teknik, taktik maupun strategi akan baik digunakan dalam pertandingan maupun perlombaan, manakala ditunjang oleh baiknya status komponen kondisi fisik dan asupan gizi atlet (Aprilia, 2018). Baiknya status fisik atlet akan membantu atlet tersebut dalam menjalankan program latihannya serta dapat menghindari atlet dari resiko cedera (de Leeuw et al., 2021). Kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki setiap atlet, yang kemudian menjadi landasan untuk memperoleh kemampuan teknik dan taktik.

Terkait dengan komponen kondisi fisik, akan berbeda pada masing - masing cabang olahraga. Hal ini disebabkan oleh karena adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga. Khususnya pada cabang olahraga karate terdapat beberapa komponen kondisi fisik dominan yang harus berstatus prima pada masing - masing atlet (Piepiora et al., 2016). Adapun komponen kondisi fisik yang dimaksud meliputi daya tahan anaerobik, kecepatan yang terdiri dari kecepatan gerak dan kecepatan reaksi, kelincahan, power, ketepatan, dan koordinasi. Melihat kompleksnya komponen fisik dominan pada cabang olahraga karate, menuntut kejelian pelatih dalam merancang sebuah perencanaan latihan yang sesuai dengan metodologi kepelatihan. Adanya periodisasi latihan yang dijalankan oleh atlet merupakan suatu intervensi yang diberikan oleh pelatih dalam upaya meningkatkan status komponen fisik atlet ke level yang lebih baik agar nantinya bisa mencapai prestasi yang ditargetkan (Nurkadri, 2017).

Pertandingan karate terdapat dua nomor yaitu kata dan kumite. Kata merupakan jurus atau seni yang terdiri dari gerakan - gerakan karate yang dirangkai dan tetap memiliki nilai keindahan. Kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa, tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Gerakan - gerakan kata juga banyak mengandung falsafah - falsafah hidup. Setiap kata memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Kumite merupakan bagian dari latihan karate yang mengajarkan karateka

untuk mempraktikkan teknik menyerang, bertahan, dan menyerang balik dengan sungguh - sungguh tetapi dengan keamanan tinggi. Untuk mendapatkan prestasi yang baik atlet harus mempunyai kihon yang baik pula. Kihon secara harfiah adalah pondasi, awal, akar (Nakayama, 1980 : 42), sedangkan dalam bahasa jepang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik. Teknik pertama yang dipelajari pada awal mengikuti karate adalah pukulan dan tendangan.

Pukulan dan tendangan sering digunakan pada saat pertarungan kumite karena pukulan dan tendangan sangat efektif untuk mendapatkan point dalam pertarungan. Hal ini dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tenaga lebih besar jika cara melakukannya menggunakan putaran pinggul yang benar. Selain putaran pinggul yang benar pukulan dan tendangan dikatakan baik apabila pukulan tepat dengan arah sasaran yang dituju. Dalam dunia kompetisi karate kumite, ketepatan pukulan dan tendangan menjadi faktor kritis yang dapat menentukan kemenangan seorang atlet. Karate merupakan cabang olahraga karate yang membosankan serta di dalam kumite bentuk latihan dasarnya relatif monoton dan kurang variasi, teknik dasar kumite yang terkesan tidak aplikatif, dan karate merupakan olahraga individu yang tidak sama dengan olahraga - olahraga beregu atau tim yang bentuk latihannya banyak variasi dan permainan.

*Boredom* adalah suatu keadaan ketidakpuasan, kejenuhan, atau kurangnya stimulasi yang dapat muncul ketika seseorang mengalami ketidakmampuan untuk menemukan kegiatan yang menarik atau memenuhi kebutuhan psikologis tertentu. Menurut Eastwood et al., (2012) *“boredom is an affective experience associated with cognitive attentional processes reflecting an underlying failure to engage with the environment”*. Menurut Van Tilburg & Igou (2017) *“boredom is a signal that the current situation lacks meaning for the individual”*. Definisi - definisi ini menunjukkan bahwa kebosanan melibatkan perasaan ketidakpuasan atau kurangnya stimulasi, dan dapat muncul ketika individu kesulitan menemukan kegiatan yang memadai atau memuaskan untuk mengisi waktu luang mereka. Beberapa definisi juga menyoroti aspek kognitif, seperti kegagalan dalam menarik perhatian atau kekurangan makna dalam situasi tertentu.

Rasa jenuh atau bosan yang muncul dari rutinitas dan keadaan bisa datang dan menghampiri siapa saja dari tingkat pemula sampai pada tingkat senior. Untuk menjadi atlet yang berprestasi khususnya pada cabang olahraga karate tidaklah mudah. Banyak hal - hal yang memang harus dikorbankan, misalnya materi dan waktu. Sehingga atlet memang harus berusaha sekuat tenaga untuk menjadi atlet yang berprestasi dan usaha ini biasanya memakan waktu yang cukup lama. Rasa bosan biasanya mulai muncul ketika atlet tetap saja tidak ada kemajuan dalam prestasi, tidak pernah mendapat kemenangan dalam setiap kejuaraan yang diikuti maupun atlet - atlet senior yang telah mencapai puncaknya.

Tidak sedikit atlet yang telah mencapai puncak prestasi dimana masa - masa remaja dulu hanya diisi dengan latihan, kemudian mulai kehilangan tujuan latihan dan akhirnya jenuh. Gejala - gejala yang timbul biasanya atlet tidak melakukan latihan dengan baik, tidak konsentrasi dan bergurau dalam latihan. Gejala seperti itu biasanya muncul pada saat latihan, untuk mengurangi kebosannya atlet akan lebih senang bergurau dengan rekan sesama atlet daripada latihan. Intruksi dari pelatih mulai tidak dilaksanakan dengan baik oleh atlet dan kedisiplinan atlet pada saat latihan semakin hari semakin berkurang, itu merupakan sebagian gejala yang timbul karena faktor kejenuhan. Tingkat kejenuhan pada atlet kumite biasanya dikarenakan bentuk program latihan yang kurang menarik dan bervariasi. Sehingga rutinitas yang dilakukan kurang ada daya tariknya. Selain aspek fisik, tingkat kebosanan atau kejenuhan (*boredom*) saat latihan juga merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan. Jika atlet merasa bosan atau tidak termotivasi selama latihan, ini dapat mempengaruhi kinerja mereka secara negatif.

Sejalan dengan yang dikatakan oleh (Dikdik Jafar Sidik, 2022) pada artikelnya yang berjudul *Principles of Athletes Training in Various Periodizations* bahwa “kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejenuhan atau kebosanan (*boredom*) atau basi (*staleness*). Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik. Bompa (1994) menyatakan bahwa “segala

keberhasilan yang dicapai sangat tergantung dari kualitas serta keakraban hubungan antara pelatih dengan atletnya, dimana peranan pengetahuan harus diperankan oleh pelatih itu sendiri, pentingnya seorang pelatih dalam mengetahui lebih banyak cara atau metode yang dapat digunakan terhadap atlet". Pelatih yang memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas dapat menggunakan cara dan metode yang dapat memaksimalkan bentuk latihan tanpa adanya keraguan akan timbulnya kejenuhan atau ketidakcocokan dalam bentuk latihan yang diberikan, perencanaan yang baik dan jelasnya arah tujuan daripada latihan yang dituju akan memaksimalkan hasil dari bentuk latihan yang akan diberikan. Hal ini juga akan memberikan motivasi dan arah yang jelas kepada atlet. Pentingnya pengembangan keterampilan teknik dan kebugaran mental atlet karate kumite menjadi fokus penelitian ini. Salah satu bentuk latihan yang dapat berpotensi memperbaiki ketepatan pukulan dan tendangan, serta menurunkan tingkat kebosanan adalah melalui *specific karate training*.

*Specific Karate Training* (SKT) disini merujuk pada bentuk program latihan yang dirancang khusus oleh peneliti. Bentuk latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik atlet karate kumite dalam hal ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding juga menurunkan tingkat kebosanan atau kejenuhan saat latihan. Bentuk latihan ini difokuskan pada elemen - elemen teknis, taktis, fisik, dan mental yang khusus terkait dengan tuntutan olahraga karate. Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk memberikan persiapan yang optimal dan relevan bagi atlet karate kumite, sehingga mereka dapat mencapai performa terbaik mereka saat berkompetisi. Bentuk latihan SKT akan memperhatikan secara khusus teknik - teknik yang diperlukan dalam pertandingan kumite, termasuk teknik pukulan dan tendangan yang efektif dan akurat. Latihan akan difokuskan pada pengulangan teknik - teknik ini dengan intensitas yang sesuai untuk membantu atlet memperbaiki keterampilan mereka.

SKT akan melibatkan latihan yang berulang - ulang untuk memperkuat keterampilan motorik dan memori otot atlet. Selain itu, simulasi pertandingan atau latihan situasional akan digunakan untuk membiasakan atlet dengan tekanan dan kondisi yang mereka hadapi selama pertandingan sebenarnya. Selain teknik, bentuk latihan SKT juga akan memperhatikan aspek fisik atlet seperti daya tahan

anaerobik, ketepatan, kecepatan gerak dan reaksi, power, kelincahan dan koordinasi. Latihan kondisi fisik yang sesuai akan disertakan dalam SKT untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menjalankan teknik - teknik kumite dengan efektif. Untuk mengurangi kebosanan atau kejenuhan, SKT akan mencakup variasi latihan yang menarik dan menantang. Ini bisa termasuk penggunaan alat bantu pelatihan seperti target untuk memvariasikan latihan dan membuatnya lebih menarik bagi atlet. SKT juga akan memperhatikan aspek psikologis atlet, termasuk motivasi dan konsentrasi. Latihan akan dirancang untuk mempertahankan tingkat motivasi yang tinggi dan membantu atlet mengatasi rasa bosan atau kejenuhan yang mungkin muncul selama latihan. Dengan menggabungkan elemen - elemen ini dalam SKT diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan ketepatan pukulan dan tendangan atlet karate saat bertanding juga mengurangi tingkat kebosanan atau kejenuhan saat latihan.

Berdasarkan pra - penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi di dojo Bandung Karate Club, peneliti menemukan data sebagian besar atlet karate nomor kumite pada saat bertanding memiliki ketepatan pukulan dan tendangan yang kurang baik, salah satu diantaranya adalah pada saat bertanding tidak seluruh pukulan dan tendangan terarah pada sasaran yang dituju, serta kebosanan atlet pada saat latihan melakukan teknik - teknik latihan yang monoton seperti dalam beberapa latihan beberapa atlet tampak tidak hadir, kurang bertanggung jawab dalam latihan seperti kehadiran yang tidak tepat waktu, terlihat dari kondisi atlet yang menurun, tidak konsentrasi, merasa bosan dan ingin cepat bermain dengan atlet yang lain. Kondisi seperti ini akan mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding dan mempengaruhi penurunan motivasi atlet pada saat melakukan latihan.

Performa atlet dalam pertandingan kumite sangat dipengaruhi oleh ketepatan pukulan dan tendangan. Jika teknik tersebut kurang baik, hasil akhir pertandingan bisa terpengaruh secara signifikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab penurunan ketepatan ini dan mengambil langkah - langkah untuk meningkatkannya. Kebosanan selama latihan dapat mengarah pada penurunan motivasi dan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi



kualitas latihan dan performa atlet. Kondisi psikologis atlet, termasuk tingkat motivasi dan kecenderungan untuk terlibat dalam latihan, perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi hasil akhir pertandingan. Penurunan performa dan kebosanan atlet bisa menjadi indikasi bahwa ada masalah dalam bentuk program latihan yang perlu ditinjau ulang. Ini bisa mencakup kurangnya variasi dalam latihan, kurangnya pemahaman tentang kebutuhan individu atlet, atau kekurangan dalam menyediakan lingkungan latihan yang mendukung. Kebosanan selama latihan tidak hanya memengaruhi performa atlet, tetapi juga kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Atlet yang merasa bosan atau tidak termotivasi dalam latihan mungkin mengalami penurunan kebahagiaan dan kepuasan dalam berolahraga, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Paramitha, 2019) yang berjudul *The Influence of Flexibility Training on the Accuracy of the Dollyo Chagi Kick in Taekwondo Martial Arts* “bentuk latihan fleksibilitas berpengaruh terhadap ketepatan teknik tendangan dollyo chagi di taekwondo bagi atlet laki - laki dan perempuan”. Melihat hasil dari penelitian tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan bentuk latihan yang berbeda dari bentuk latihan fleksibilitas menjadi bentuk latihan *specific karate training* untuk dapat memastikan secara ilmiah pengaruh *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta penurunan tingkat *boredome* saat latihan pada atlet karate nomor kumite.

Penelitian sebelumnya mungkin belum banyak memperhatikan tingkat kebosanan atau kejenuhan atlet saat latihan. Oleh karena itu, ada kesenjangan dalam pemahaman tentang seberapa besar kebosanan tersebut memengaruhi performa atlet. Hal ini menunjukkan kesenjangan dalam pemahaman tentang bagaimana faktor psikologis mempengaruhi efektivitas bentuk latihan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang kontribusi *specific karate training* terhadap aspek ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan bentuk latihan karate nomor kumite yang lebih efektif dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang dimiliki oleh bentuk latihan *specific karate training* terhadap dua aspek pada atlet karate nomor kumite, ketepatan pukulan dan tendangan saat berada dalam situasi pertandingan, serta pengurangan tingkat kebosanan yang sering dirasakan oleh atlet selama latihan. Dengan memperhatikan dua aspek yang terlibat dalam cabang olahraga karate nomor kumite, penelitian ini akan menggali lebih dalam tentang bagaimana bentuk latihan yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan individu atlet dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam konteks pertandingan sebenarnya. Penelitian ini tidak hanya akan melibatkan evaluasi ketepatan dan keefektifan pukulan dan tendangan dalam situasi bertanding yang tegang dan kompetitif, tetapi juga akan memperhatikan bagaimana bentuk latihan tersebut dapat memperkuat aspek psikologis atlet, termasuk mengelola tingkat kebosanan yang sering kali menghalangi motivasi dan konsentrasi atlet selama latihan. Maka dari itu, latihan yang diberikan harusnya sesuai, menggugah interrestnya, dan cocok diberikan kepada kelompok umur. Jadi jika seorang atlet sudah mencapai taraf kejenuhan, hasil latihan yang telah dilakukan tidak akan maksimal sehingga latihan yang mulanya untuk meningkatkan keterampilan (*skill*) tidak akan berhasil. Oleh sebab itu, jika pelatih menemukan atlet yang mengalami kejenuhan, maka pelatih harus mengevaluasi dan menata ulang bentuk latihannya agar latihan menjadi lebih baik dan menyenangkan bagi atlet.

Berdasarkan uraian dan masalah yang ditemukan di atas, disini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh *Specific Karate Training* Terhadap Ketepatan Pukulan Dan Tendangan Serta Penurunan Tingkat *Boredome* Pada Atlet Karate Nomor Kumite”, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta menurunkan tingkat kejenuhan saat latihan pada atlet karate nomor kumite untuk menjadi acuan pelatih dalam meningkatkan prestasi.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dijadikan bahan penelitian selanjutnya adalah :

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding pada atlet karate nomor kumite ?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap penurunan tingkat *boredome* saat latihan pada atlet karate nomor kumite ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas maka muncul tujuan dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding pada atlet karate nomor kumite.
- 2) Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan *specific karate training* terhadap penurunan tingkat *boredome* saat latihan pada atlet karate nomor kumite.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Dengan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa memberikan masukan yang positif dan dapat dipergunakan berbagai pihak khususnya :

### 1.4.1 Secara Teoritis

Sebagai bahan referensi serta memperoleh pemahaman mengenai *specific karate training* sebagai masukan dan tambahan informasi atau bahan perbandingan bagi peneliti yang lain, pelatih, dan pembina olahraga mengenai teori dan praktek dalam meningkatkan ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta menurunkan tingkat *boredom* saat latihan khususnya pada atlet karate nomor kumite.

### 1.4.2 Secara Praktis

#### 1) Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan dapat memperoleh suatu pengalaman dan ilmu baru dalam memperoleh dan mengetahui mengenai peningkatan ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta penurunan tingkat *boredom* saat latihan setelah melakukan aktivitas *specific karate training* pada atlet karate nomor kumite.

#### 2) Bagi Pelatih

Memberikan informasi bagi pelatih mengenai peningkatan ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta penurunan tingkat *boredom* saat latihan setelah melakukan aktivitas *specific karate training* pada atlet karate nomor kumite yang bermanfaat bagi pelatih sebagai bahan acuan dalam memberikan bentuk latihan sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

#### 3) Bagi Atlet

Memberi motivasi tentang hal yang diteliti serta diharapkan atlet mampu melakukan latihan yang lebih benar agar atlet dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi.

### 1.5 Sistematika Penulisan Tesis

Dalam setiap tesis pasti terdapat sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika / struktur organisasi dari penulisan tesis ini adalah sebagai berikut :

BAB I : Membahas tentang pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

BAB II : Membahas tentang kajian pustaka yang berisikan tentang landasan teori yang membuat topic atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian.

- BAB III : Membahas tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian ini dan dibahas secara mendalam mengenai desain penelitian, populasi dan sampel, teknik pengelompokan sampel, lokasi dan waktu penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan penelitian, validitas eksperimen, dan analisis data.
- BAB IV : Membahas tentang temuan dan pembahasan, disini penulis menganalisis data yang didapatkan tentang pengaruh *specific karate training* terhadap ketepatan pukulan dan tendangan saat bertanding serta penurunan tingkat *boredome* saat latihan pada atlet karate nomor kumite.
- BAB V : Membahas tentang simpulan, implikasi, dan rekomendasi, disini penulis berusaha memberikan kesimpulan, implementasi, dan rekomendasi sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam tesis.