BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Karate adalah seni beladiri tangan kosong yang berasal dari Jepang (Funakoshi, 1973). Karate memanfaatkan tangan kosong berupa pukulan, hantaman, tangkisan dan tendangan untuk melindungi diri. Diperkirakan beladiri ini muncul dan berkembang sekitar tahun 1600 di Okinawa dengan mendapat pengaruh beladiri kungfu dari Tiongkok (Funakoshi, 1973; Toguchi, 1976; Redmond, 2008).

Karate mempunyai metode yang digunakan untuk melatih fisik, teknik dan seni bertarung secara bersamaan. Bentuk latihannya seperti orang yang sedang melakukan tarian pertarungan. Konsep tarian untuk melatih beladiri karate dikenal dengan nama *kata* (Funakoshi, 1973; Redmond, 2008).

Pengertian *kata* menurut Nakayama (1979, hlm. 12) adalah "*Logical arrangements of blocking, punching, striking and kicking techniques in certain set sequences*". Pendapat tersebut diperkuat oleh Sagitarius (2008, hlm. 108) bahwa "*Kata* dalam istilah kita adalah jurus, dalam karate bersifat baku yaitu gerakan dan alur gerakan (*embusen*) sudah ditetapkan sehingga tidak dapat dirubah atau dimodifikasi sesuai dengan keinginan kita". Gerakan *kata* merupakan gerakan serang bela ke berbagai arah dengan variasi serangan. Gerakan tersebut secara tidak langsung akan melatih *kihon* serta melatih fisik karateka.

Keseimbangan jiwa dan raga dibutuhkan dalam gerak *kata* agar mencapai performa terbaik (Funakoshi, 1973; Hassel & Otis, 2000; Redmond, 2008). Sebab seorang karateka tidak hanya mampu menampilkan gerak semata, melainkan harus dapat membayangkan situasi pertarungan yang sesungguhnya. Karateka memperlihatkan gerakan-gerakan menangkis dan menyerang lawan meskipun kenyataannya lawan tersebut hanya imajinasi. Dalam melakukan gerak *kata*, seorang karateka harus memunculkan *kime* agar bisa memusatkan pikiran secara tajam. *Kime*

Muhamad Fajar, 2017
PENGARUH MODEL IMAGERY DAN TINGKAT SPORT CONFIDENCE TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KATA KARATE
Universitas Pendidikan Indonesia| repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

merupakan konsentrasi untuk melakukan serangan dan tangkisan dalam melakukan *kata*.

Untuk mencapai performa terbaik, dibutuhkan latihan secara fisik dan latihan keterampilan mental. Salah satu bentuk latihan keterampilan mental yang sering dilakukan oleh karateka adalah *imagery*.

Imagery menurut Komarudin (2015, hlm. 82) adalah :

> latihan keterampilan mental mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna

Terdapat beberapa model dari latihan *imagery*. Salah satunya model *imagery* yang diawali dengan relaksasi yang dikembangkan oleh Suinn (1972). Model *imagery* ini disebut dengan *visuo-motor behavior rehearsal* (VMBR). Relaksasi sebelum *imagery* dapat mengubah kondisi fisiologis atlet, seperti denyut jantung, tekanan darah dan ketegangan otot (Weinberg, dkk. 1981). Selain itu, tujuan memberikan relaksasi adalah menjernihkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu dan membuat suasana menjadi sepi dan tenang. Relaksasi *imagery* disebut juga dengan *imagery* tradisional.

Beberapa peneliti mengkritik kelemahan dari relaksasi *imagery*. Salah satunya, Holmes & Colins (2001) yang mengatakan bahwa relaksasi sebelum *imagery* merupakan cara pengobatan dari masa lalu yang dilakukan secara turun-temurun dan bukan merupakan teori yang muncul dari bukti-bukti penelitian. Beberapa penelitian menunjukkan relaksasi *imagery* tidak memiliki dampak terhadap performa olahraga (Gray, 1990; Weinberg dkk. 1981; Zervas & Kakkos, 1991). Selain itu, skrip *imagery* yang menggunakan kaidah *one size fits all* (satu untuk semua) kurang tepat karena pada dasarnya manusia memiliki perbedaan baik secara fisik maupun psikis (Wakefield, dkk. 2013).

Untuk menutupi kelemahan relaksasi *imagery*, Holmes & Collins (2001) mengembangkan model PETTLEP *imagery*. Model ini muncul berdasarkan prinsip

kesetaraan fungsi (*functional equivalence)* dimana imajinasi dalam *imagery* harus semirip mungkin dengan situasi yang sebenarnya. *Imagery* yang sesuai dengan gerak adalah yang memiliki sensasi kinestetik dari sudut pandang mata sendiri (*internal*). PETTLEP merupakan gabungan komponen dari: *Physical, Environment, Timing, Task, Learning, Emotion, Perspective.*

Physical mengharuskan *imagery* menjadi aktifitas fisik seperti olahraga (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Memunculkan sensasi kinestetik saat *imagery* merupakan cara agar *imagery* dan gerak menjadi satu. Misalnya memunculkan sensasi kinestetik pada tangan ketika membayangkan menangkis gerakan di karate. Selain sensasi kinestetik saat *imagery*, dianjurkan juga untuk memakai pakaian yang sama dan menggunakan benda yang ada hubungannya dengan gerakan yang sedang dibayangkan.

Environment merujuk pada tempat *imagery* tersebut dilakukan (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Tempat *imagery* harus dibuat semirip mungkin dengan tempat dilaksanakannya olahraga tersebut. Video, audio dan foto dapat digunakan sebagai alat bantu untuk membantu membayangkan sebuah tempat.

Task berhubungan dengan sebuah tugas yang spesifik dan sesuai dengan tingkat keterampilan atlet terutama mengenai fokus dan konsentrasi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith, 2012). Misalnya atlet tenis mahir fokus pada perputaran pinggul sedangkan atlet tenis pemula fokus pada perkenaan bola dan kepala raket.

Timing berhubungan dengan waktu penyelesaian tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk mendapatkan kesetaraan fungsi *imagery* dan gerak, maka cepatnya gerakan ketika membayangkan harus sama dengan gerakan aslinya (*real time*).

Learning berhubungan dengan adaptasi dari isi *imagery* terhadap tahapan pembelajaran (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Keterampilan atlet yang meningkat dari minggu ke minggu menjadi pertimbangan konsep ini. Skrip *imagery* dalam PETTLEP diubah setiap minggu untuk disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet.

Emotion. Faktanya olahraga kompetisi merupakan aktifitas fisik yang

melibatkan emosi (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Untuk itu *imagery* harus memunculkan emosi yang sama dengan situasi olahraga yang sebenarnya. Misalnya target olahraga atau memunculkan perasaan tegang ketika sedang bertanding.

Perspective dalam PETTLEP menggunakan sudut pandang *internal* (Holmes & Collins, 2001). Sudut pandang *internal* adalah membayangkan gerak dari mata kita sendiri, sedangkan sudut pandang *eksternal* diilustrasikan atlet membayangkan melihat dirinya sedang melakukan olahraga. Sudut pandang *eksternal* seperti atlet melihat video dirinya sedang berolahraga.

Berdasarkan hasil penelitian, model PETTLEP *Imagery* telah teruji dapat meningkatkan performa atlet dalam golf (Smith dkk. 2008), netball (Wakefield & Smith, 2009), kekuatan otot (Wright dan Smith, 2009) dan bola voli (Afrouzeh dkk. 2013). Oleh karena itu, patut dicoba model PETTLEP *imagery* ini pada olahraga karate sebab penulis belum menemukan penelitian tentang model PETTLEP *imagery* pada cabang olahraga karate.

Selain model *imagery*, performa terbaik atlet ditentukan juga oleh percaya diri (Vealey, 1986). Terdapat dua model utama pengukuran percaya diri dalam olahraga : *self-efficacy* dan *sport-confidence* (Callow & Hardy, 2001; Thomas, dkk. 2011). *Self-efficacy* adalah bentuk percaya diri pada situasi spesifik yang didefinisikan sebagai "*Belief's in one's capabilties to organize and execute the courses of action required to manage prospective situations"* (Bandura, 1995, hlm. 2). Konsep *self-efficacy* muncul dari disiplin ilmu psikologi klinik. *Self-efficacy* bukan merupakkan konsep percaya diri yang spesifik dalam olahraga, meskipun *self-efficacy* sudah diterapkan dalam olahraga.

Vealey (1986) mengembangkan *sport-confidence* yang menyediakan konsep percaya diri yang spesifik untuk olahraga. *Sport-confidence* menurut Vealey (1986) "*...as the belief or degree of certainty individuals possess about their ability to be successful in sport"*. *Sport-confidence* terdiri dari 2 konsep yaitu: *trait sport-confidence (SC-trait)* dan *state sport-confidence (SC-state). Trait sport-confidence* menurut Vealey (1986) "*...as the belief or degree of certainty individuals usually*

possess about their ability to be successful in sport". State sport-confidence menurut Vealey (1986) "*...as the belief or degree of certainty individuals possess at one particular moment about their ability to be successful in sport".* Bisa juga dikatakan tingkat kepercayaan diri yang sesuai dengan situasi saat olahraga dan sifatnya bisa berubah-ubah.

Penelitian sebelumnya, mengungkapkan pengaruh *sport confidence* tinggi dan rendah mempengaruhi kemampuan *imagery* atlet (Moritz, dkk. 1996; Abma dkk. 2002). Dengan demikian, penulis beranggapan bahwa keyakinan diri dalam olahraga sangat menentukan performa para karateka dalam melakukan gerak *kata* karate.

Perlu kiranya melakukan penelaahan lebih mendalam tentang penerapan model PETTLEP *imagery* yang dibandingkan dengan relaksasi *imagery* dengan terlebih dahulu mengelompokkan sampel sesuai tingkat *sport confidence* tinggi dan rendah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah :

1. Apakah terdapat perbedaan antara model PETTLEP *imagery* dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak *kata* karate?
2. Apakah terdapat interaksi antara 'model *imagery'* dengan 'tingkat *sport confidence*' terhadap keterampilan gerak *kata* Karate?
3. Apakah terdapat perbedaan antara model PETTLEP *imagery* dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak *kata* karate pada kelompok *sport confidence* tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan antara model PETTLEP *imagery* dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak *kata* karate pada kelompok *sport confidence* rendah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui perbedaan antara model PETTLEP *imagery* dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak *kata* karate
2. Mengetahui interaksi antara 'model *imagery'* dengan 'tingkat *sport confidence*' terhadap keterampilan gerak *kata* karate
3. Mengetahui perbedaan antara model PETTLEP *imagery* dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak *kata* karate pada kelompok *sport confidence* tinggi
4. Mengetahui perbedaan antara model PETTLEP *imagery* dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak *kata* karate pada kelompok *sport confidence* rendah

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, mencakup :

1. Secara Teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya serta dapat memberikan informasi terkait dengan latihan keterampilan mental dan bahan referensi kepada pihak yang berkepentingan dalam mengembangkan keilmuan pendidikan jasmani dan olahraga seperti guru pendidikan jasmani, guru ekstrakurikuler, lembaga FPOK, atau lembaga lainnya sebagai rujukan untuk dilakukan penelitian lebih jauh terkait model pembelajaran.
2. Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru karate untuk meningkatkan hasil belajar karate. Karena selama ini latihan karate hanya melatih fisiknya saja, tidak melatih mental karateka.

E. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika dalam penulisan tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun akademik 2015 dimana secara struktural terdiri dari :

BAB I berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

BAB II berisikan konsep-konsep, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya mengenai model PETTLEP *Imagery*, model

Relaksasi *Imagery*, Percaya Diri dalam Olahraga (*Sport Confidence*) dan Gerak Kata Karate. Penelitian terdahulu yang relevan dalam bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek dan temuannya. Posisi teoritis peneliti yang berkenaan dengan masalah yang diteliti serta Hipotesis Penelitian.

BAB III merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain faktorial 2 X 2. Sampel terdiri dari 40 orang siswa ekstrakurikuler karate yang baru belajar karate. Diberikan angket *trait sport confidence inventory* untuk menilai tingkat kepercayaan diri dalam olahraga tinggi atau rendah. Selanjutnya diberikan angket *sport imagery questionaire* untuk menilai kemampuan membayangkan karateka tersebut. Instrumen penilaian *kata* berdasarkan aturan WKF 2015. Diharapkan pada hasil penelitian ditemukan secara empirik model *imagery* yang efektif untuk meningkatkan penampilan *kata* sehingga menambah khasanah penelitian *imagery*.

BAB IV menyampaikan 2 hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.