

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah rangkaian gerakan tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan manusia untuk mencapai suatu maksud dan tujuan tertentu. Salah satu cabang olahraga yang populer di dunia saat ini adalah karate, cabang olahraga karate berasal dari Jepang diperkenalkan oleh Ginchin Funakoshi pada tahun 1923. Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat *Okinawa*. Seni bela diri ini pertama kali disebut “Tote” yang berarti seperti “Tangan China”. Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga *Sensei Gichin Funakoshi* mengubah kanji *Okinawa* (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi ‘karate’ (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah ‘Kara’ dan berarti ‘kosong’. Dan yang kedua, ‘te’ berarti ‘tangan’. Yang dua kanji bersama artinya “tangan kosong”.

Karate terdiri dari banyak aliran yang berbeda-beda teknik dan jurus atau kata dalam istilah karate begitu juga di Indonesia banyak berdiri perguruan karate dengan aliran yang berbeda-beda pula, namun bahasa pengantar dan substansi pokok yang digunakannya seragam sehingga mempermudah substansi pemahamannya dibagian dunia manapun. Dalam olahraga karate terdapat tiga teknik utama, yaitu *kihon* (teknik dasar), *kata* (jurus), *kumite* (pertarungan). Menurut Sagitarius (2008, hlm. 29) menyatakan bahwa :

Kata merupakan bentuk rangkaian yang terdiri dari serangan dan tangkisan. *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 keinginan kita.

Menurut Sujoto (1996, hlm. 152) menyatakan bahwa:

Kumite adalah untuk menjadi pandai dalam kumite, kita sangat bergantung pada latar belakang latihan-latihan teknik dasar pukulan,

tangkisan, dan tendangan. Rangkaian teknik-teknik dasar membentuk latihan kata dan juga membentuk latihan kumite.

Kata (jurus) dibagi menjadi dua nomor yaitu kata perorangan dan kata beregu, Kata Perorangan dilakukan satu orang, sedangkan Kata

beregu dilakukan oleh tiga orang. Setelah melakukan peragaan Kata, para peserta diharuskan memperagakan aplikasi dari Kata (*bunkai*). Kata beregu dinilai lebih prestisius karena lebih indah dan lebih susah untuk dilatih. Menurut standar JKF dan WKF, yang diakui sebagai Kata Wajib adalah hanya 8 Kata yang berasal dari perguruan 4 Besar JKF, yaitu Shotokan, Wado-ryu, Goju-ryu and Shito-ryu.

Olahraga karate khususnya nomor kata, kata perorangan memberi peluang pada atlet untuk meraih prestasi yang banyak peminatnya, karena minat atlet yang mengikuti kejuaraan kata perorangan sudah cukup banyak saingannya. Sedangkan kata beregu memberi peluang pada atlet untuk meraih prestasi dalam waktu yang lumayan cepat, karena minat atlet yang mengikuti kejuaraan kata beregu masih jarang, sehingga saingannya belum cukup banyak. Menurut para pelatih karate bermain kata itu harus berkonsentrasi penuh karena dalam kata perorangan dan kata beregu atlet melakukan koordinasi gerakan yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, keindahan dan keseimbangan yang baik, apabila tidak didukung dengan stabilitas yang baik, atlet akan goyang dalam menampilkan kata tersebut.

Dalam olahraga pada umumnya semua cabang olahraga sangat memerlukan latihan fisik dan mental. Komponen fisik terdiri dari:

1. kecepatan,
2. kekuatan,
3. kelentukan,
4. dayatahan.

Penulis beranggapan untuk melatih stabilisasi diperlukan juga aspek keseimbangan dan konsentrasi.

Aspek keseimbangan merupakan hal utama bagi pemain *kata* atau agar bisa mempertahankan tubuhnya, maka dari itu diperlukan sekali latihan stabilisasi, karena jika keseimbangan (stabilisasi) rendah maka akan mudah goyang gerakannya hal tersebut akan sangat merugikan bagi atlet *kata* dan akan mengurangi nilai.

Menurut Borrow dan McGee, 1997 (dalam Prof. Drs. Harsono, M.Sc. 1988, hlm. 133) menjelaskan Keseimbangan atau balance adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular (sistem syaraf otot) kitadalamkondisistatis, atau mengontrol sistem syaraf otot agar tidak jatuh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi sistatis, atau mengontrol sistem

neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Menurut Oxendine (1968), balance adalah “Ease in maintaining and controlling body position,” atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Sedangkan menurut Bucher (1964) mengatakan bahwa balance adalah “*the ability of the individual to control organic equipment neuromuscularly*” kemampuan individu untuk mengendalikan peralatan organik secara neuromuscular.

Seorang atlet karate khususnya *kata* sangat membutuhkan stabilisasi atau keseimbangan dalam penampilan *kata* karena agar tetap stabil dalam mempertahankan tubuhnya pada saat melakukan gerakan-gerakan *kata*. Semakin stabil atlet semakin besar tahanan yang diciptakan untuk mengatasi gaya yang mengganggunya.

Dari uraian beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stabilisasi adalah suatu gerakan tubuh yang mengontrol agar tubuhnya tetap stabil dalam melakukan gerakan-gerakan dan tidak goyang saat melakukan gerakan *kata* dan tertitik pada pusat berat badan. Karena jika goyang akan mengurangi nilai.

Menurut Sidik (2016, hlm. 104) menyatakan bahwa:

Latihan Stabilisasi dan Keseimbangan banyak digunakan untuk merehabilitas kondisi yang mengalami cedera seperti yang dilakukan oleh Dr. Susan Klein-Vogelbach (Swiss) dalam sebuah klinik rehabilitasinya. Latihan stabilisasi dan keseimbangan ini kemudian dikembangkan pada tahun 1980-an di dunia atletik dan beberapa cabang olahraga yang mengisi variasi latihannya dalam masa persiapan. Susunan tubuh yang menjadi sasaran latihan stabilisasi dan keseimbangan ini terletak pada tulang belakang dan beberapa bagian penting yang membentuk postur ideal. Sehingga latihan stabilisasi dan keseimbangan ini ditujukan untuk mengurangi terjadinya resiko cedera pada bagian tersebut.

Selain itu peneliti juga ingin mengetahui pengaruh stabilisasi terhadap penampilan atlet *kata* pada klub olahraga pelajar kota Cirebon cabang olahraga karate. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang latihan stabilisasi pada atlet karate, dan mengambil judul “Pengaruh Latihan Stabilisasi Terhadap Penampilan Nomor *Kata* (Jurus) Pada Cabang Olahraga Karate”.

Ratna Ningtyas Rahayu, 2018

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN NOMOR KATA (JURUS) PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan nomor *kata* (jurus) pada cabang olahraga karate?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stabilisasi dengan penampilan nomor kata pada cabang olahraga karate?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin di capai. Karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui latihan stabilisasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan nomor *kata* (jurus) pada cabang olahraga karate.
2. Untuk mengetahui terdapat hubungan yang signifikan antara stabilisasi dengan penampilan nomor kata pada cabang olahraga karate.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat Memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu yang Bermanfaat bagi atlet dan pelatih serta Pembina dalam mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran.
2. Secara Praktis dapat dijadikan pedoman untuk para Pembina dan Pelatih sebagai gambaran untuk mengetahui kemampuan gerakan nomor *kata* (jurus) pada atlet cabang olahraga karate.

1.5 Struktur Organisasi

Agar penelitian terinci dengan baik, maka diperlukan penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

Ratna Ningtyas Rahayu, 2018

PENGARUH LATIHAN STABILISASI TERHADAP PENAMPILAN NOMOR KATA (JURUS) PADA CABANG OLAHRAGA KARATE

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Bab I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II Kajian Pustaka: Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian: Berisi Penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk kedalam komponen berikut: Desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan: terdiri dari dua hal utama, yakni: analisis data dan pembahasan atau analisis temuan.
5. BAB V Kesimpulan dan Saran: yang berdasarkan kepada hasil analisis penelitian.