

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pembinaan dan pengembangan olahraga di sekolah dasar yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan merupakan salah satu bagian dari empat pilar kebijakan pembangunan pendidikan nasional, yang meliputi olah hati atau kalbu, olah rasa, olah pikir, dan olahraga. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dapat membangkitkan semangat, menumbuhkan sportivitas, persahabatan, dan persaudaraan. Olahraga juga dapat memiliki arti yang strategis bagi *nation and character building* atau pembangunan watak bangsa (Kemendikbud, 2020) dan salah satu manfaat olahraga dan aktivitas jasman adalah memastikan orang muda mendapatkan permulaan terbaik dalam hidup (Ma'mun, 2007).

Program pendidikan jasmani adalah elemen penting dari kurikulum sekolah, sehat tubuh adalah jalan menuju pertumbuhan dan perkembangan total setiap anak (Pangrazi & Beighle, 2019). Bagi anak usia dini permainan adalah sarana penting untuk menyampaikan pelajaran dan pembentukan karakter mereka. namun, untuk menjadikan sebuah permainan sebagai sebuah sarana pembelajaran yang efektif, pemahaman akan psikologi perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini serta faktor yang mempengaruhinya jelas merupakan hal yang tidak bisa dianggap sepele (Diana, 2010). Anak usia dini merupakan tahap penting dari perkembangan yang membentuk fondasi kesejahteraan dan pembelajaran anak di masa depan (Billingham & Billingham, 2019). Usia sekolah dasar sekitar 7 hingga 11 tahun, dimana masa ini merupakan tahap perkembangan anak didasarkan pada tiga domain, yaitu psikomotorik, kognitif dan afektif. Domain psikomotor terdiri dari kemampuan fisik dan motorik yang didasarkan pada proses biologis (pertumbuhan) dan motorik (fungsional) (Budi, Kusuma, Syaferi, & Soedirman, 2019). Pentingnya gerakan sering kali diabaikan karena ini adalah bagian alami dari kehidupan manusia. Bagaimanapun, ini penting untuk perkembangan fisik, kognitif dan sosial anak. Selain itu, pengalaman mendukung pembelajaran dan pengembangan keterampilan gerakan dasar. Fondasi dari keterampilan tersebut diletakkan pada anak usia dini dan penting untuk mendorong gaya hidup aktif

secara fisik (Bouffard, 2016). Hal ini tidak terlepas dari pembelajaran motorik yang mencakup berbagai fenomena, mulai dari mekanisme yang relatif rendah untuk mempertahankan kalibrasi gerakan, hingga membuat keputusan kognitif tingkat tinggi tentang cara bertindak dalam situasi baru (Krakauer, Hadjiosif, Xu, Wong, & Haith, 2019).

Perkembangan olahraga tingkat sekolah dasar mengalami kemajuan yang sangat pesat diberbagai cabang olahraga seiring dengan adanya Olimpiade Olahraga Siswa Nasional Sekolah Dasar (O2SN SD) atau sekarang dinamakan Kompetisi Olahraga Siswa Nasional Sekolah Dasar (KOSN-SD) hamper di setiap sekolah menyelenggarakan ekstrakurikuler cabang olahraga yang dipertandingkan pada KOSN SD yaitu : cabang olahraga Kids' Athletics, Senam, Renang, Bulu Tangkis, Pencak Silat, Karate, Sepakbola Mini. Kegiatan KOSN-SD merupakan momentum yang tepat dan sangat berharga bagi anak-anak untuk dapat berprestasi dan berkompetisi secara sehat. Di samping itu, kegiatan tersebut juga dapat memberikan pengalaman belajar yang baik, yaitu belajar bekerja sama, mematuhi aturan, mengakui kelemahan diri sendiri dan belajar menghargai kekuatan lawan serta mengilhami nilai-nilai *fairplay* (jujur, bersahabat, hormat, dan bertanggung jawab) yang ada pada setiap pertandingan/perlombaan cabang olahraga pada KOSN-SD (Kemendikbud, 2020).. Kegiatan KSON berdasarkan pada (Undang-undang No.3, 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional:

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk: melakukan kegiatan olahraga; memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga; memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya; memperoleh pengarahannya, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan; menjadi pelaku olahraga; dan mengembangkan industri olahraga.

Olahraga berasal dari kata Latin root *desporto*, yang berarti "membawa

pergi". Istilah olahraga telah digunakan selama berabad-abad untuk merujuk pada aktivitas fisik yang kompetitif dan terorganisir dan yang mengalihkan orang dari aktivitas sehari-hari yang menghasilkan keuntungan ekonomi atau mempertahankan kehidupan. Olahraga dapat dianggap sebagai permainan khusus atau lebih tinggi atau sebagai permainan dengan karakteristik khusus tertentu yang membedakannya. olahraga harus melibatkan komponen fisik mencakup gerakan dan keterampilan fisik. Olahraga biasanya melibatkan koordinasi fisik, kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Ronald B. Woods, 2011). Olahraga adalah konteks utama dari aktivitas fisik untuk kaum muda. (Malina, 2010) dan Olahraga adalah bentuk khusus untuk perwujudan perilaku pergerakan manusia. (Haag, 1989)

Perkembangan olahraga tidak terlepas dari peran serta pelatih olahraga di setiap cabang olahraga. Pelatih adalah sosok yang penting artinya bagi setiap atlet, oleh karena tanpa bimbingan dan pengawasan dari seorang pelatih, prestasi yang tinggi akan sukar dicapai (Harsono, 1988). Maka pelatih akan mengerahkan segala kemampuan baik teknik maupun ilmunya secara efektif untuk mencapai prestasi terbaik atletnya. pelatih yang efektif adalah mereka yang menunjukkan kemampuan untuk menerapkan dan menyelaraskan keahlian pembinaan mereka dengan atlet dan situasi tertentu untuk memaksimalkan hasil pembelajaran atlet (Côté & Gilbert, 2009).

Dengan merancang pelatihan, pelatih akan menerapkan metode latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya (Harsono, 2017), karena pelatihan sebagai proses yang kompleks, saling terkait dan saling tergantung yang tertanam kuat dalam konteks sosial dan budaya tertentu (Cushion Christopher J, 2007). Mengenai tujuan pelatihan olahraga (Permendiknas Nomor 22, 2006) menjelaskan bahwa:

Tujuan pelatihan olahraga adalah : mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.

Cabang olahraga karate dengan sumpah karate sebagai janji kesatria : sanggup memelihara kepribadian, sanggup patuh pada kejujuran, sanggup mempertinggi prestasi, sanggup menjaga sopan santun dan sanggup menguasai diri, hal ini telah sejalan dengan tujuan yang hendak dicapai pemerintah yaitu mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, percaya diri.

Karate adalah olahraga yang relatif aman untuk anak-anak dan remaja ketika diajarkan dengan benar (Zetaruk, Violan, Zurakowski, & Micheli, 2000). Karate adalah seni bela diri yang dikembangkan di Kepulauan Ryukyu (Jepang) dari metode pertempuran asli dan kenpo Cina. Karate adalah seni bela diri yang dapat dipraktikkan menggunakan tangan dan kaki untuk mengirim dan memblokir serangan (Emad et al., 2020). Pelatihan Karate terdiri dari dua komponen: *Kumite* ditandai dengan latihan tanding dan pertempuran dengan lawan dan bertujuan untuk menghindari diskualifikasi; *Karate-kata* ditandai oleh bentuk dan urutan gerakan yang berbeda seperti pertempuran melawan antagonis imajiner (M. Alesi et al., 2019). Dalam kompetisi karate ada dua katagori yaitu kumite (sparring) dan *kata* (bentuk, urutan gerakan). Peserta dapat mengikuti kompetisi *kata* dan *kumite* baik sebagai individu atau sebagai bagian dari tim. Tidak wajib untuk memasukkan kedua katagori selama kompetisi (Augustovicova, Dusana Cierna, 2018).

*Karate-kata* terdiri dari serangkaian gerakan yang telah ditentukan yang dilakukan dengan kecepatan eksplosif terhadap lawan imajiner, sedangkan kumite melibatkan pertempuran non-kontak. *Karate-kata* yang berarti 'bentuk', 'menggabungkan teknik dari berbagai sekolah seni bela diri, dan atlet bergerak ke beberapa arah (Doria et al., 2009). pelatihan olahraga karate memiliki manfaat global yang menghasilkan keuntungan fisiologis dan psikologis pada anak-anak (Marianha Alesi et al., 2014)

Karate-kata adalah bagian artistik karate yang membutuhkan kontrol motorik, ritme dan kapasitas diferensiasi gerakan. Dalam kompetisi nasional dan internasional, spesialis karate-kata dinilai berdasarkan parameter khusus : Teknik, ritme, kekuatan, ekspresif gerakan dan kime, yaitu gaya yang dihasilkan oleh kontraksi isometrik di akhir teknik (Scurati, 2008). Hal ini memberikan gambaran bahwa untuk menguasai *Karate-kata* banyak komponen fisik yang harus dilatih

untuk menampilkan *karate-kata* yang baik dan benar, maka latihan yang diberikan pada *siswa* harus mengacu pada tuntutan penilaian yang berlaku dalam peraturan *World Karate Federation* (WKF). Sangat tingginya tuntutan kesempurnaan dalam *karate-kata*, maka perlu adanya penerapan metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *siswa* dalam memenuhi kriteria penilaian baik teknik maupun non teknik. Penerapan metode latihan yang baik akan menjadi kesempatan pelatih untuk mencurahkan segala kemampuan untuk meningkatkan keterampilan gerak atlet *karate-kata* dalam memenuhi kriteria penilaian yang dibuat oleh WKF, penampilan berdasarkan dua kriteria utama (kinerja teknis dan kinerja atletik) serta kinerja dievaluasi mulai dari hormat awal, menampilkan *karate-kata* sampai selesai diakhiri hormat dengan pengecualian pertandingan medali tim, serta untuk tim ketepatan waktu dimulai pada hormat di awal tampil *kata* dan berakhir ketika pemain hormat setelah menyelesaikan *Bunkai*. Hanya *karate-kata* yang tercantum dalam daftar *karate-kata* yang diizinkan yaitu sebanyak 102 *karate-kata*. (WKF\_KARATE-KATA\_Rules\_2019, n.d.)

Penguasaan terhadap teknik *karate-kata* membutuhkan waktu yang relatif lama melalui suatu latihan yang terarah dan terencana serta penerapan prinsip-prinsip latihan yang benar. Mengenai pengertian latihan (Harsono, 2017) menjelaskan, “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Dari pemahaman ini, maka latihan *karate-kata* yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertambah bebannya akan lebih cepat meningkatkan penguasaan keterampilan *karate-kata* dan akan terjadi otomatisasi gerak *karate-kata* tersebut. Keterampilan dipengaruhi oleh faktor internal dalam aspek pengalaman gerak fisik yang dimiliki anak atau anak melewati masa perkembangan multilateral dengan baik akan cepat beradaptasi terhadap gerak keterampilan baru yang dikenal dengan *motor educability*. *Motor educability* adalah kemampuan seseorang untuk mempelajari gerakan yang baru (*new motor skill*). Kualitas kemampuan *motor educability* memberikan gambaran kemampuan seseorang dalam mempelajari gerakan baru dengan mudah. Makin tinggi kemampuan *educability*-nya, semakin mudah pula penguasaan gerakan baru. Menurut (Sandeep, Chandrachooda, & S, 2018) *Motor educability* adalah kemudahan seseorang belajar keterampilan motorik baru. Kemampuan motorik spesifik sangat penting untuk keberhasilan dalam banyak olahraga. Kemampuan

motorik spesifik sangat penting untuk keberhasilan dalam banyak olahraga. Refleks terkondisi diperoleh melalui pelatihan unik dalam gerakan yang disesuaikan untuk kompetisi berdasarkan kemampuan motorik dasar (Ma & Qu, 2017).

Perbedaan tingkat *motor educability* pada siswa harus menjadi perhatian para pelatih dalam menerapkan metode latihan, agar tercapai tujuan latihan keterampilan *karate-kata*. selain *motor educability* kemampuan keterampilan *karate-kata* juga tergantung kemampuan kognitif siswa dalam memahami dan menerapkan apa yang dilatihkan pelatih, mengingat kompleksnya gerakan yang terdapat dalam *karate-kata* dan proses latihan yang telah diikuti juga menentukan penguasaan keterampilan *karate-kata*. Latihan fisik yang dipilih dengan sengaja tergantung pada pengalaman motorik individu (Bakayev & Bolotin, 2017). Keterampilan motorik diperlukan proses pelatihan berkelanjutan yang efektif dan efisien. Mulai dari latihan termudah hingga tahap latihan yang kompleks, semua fase atlet yang berkomitmen untuk mencapai hasil maksimal dalam bentuk performa terbaik. Tingkat keterampilan tinggi hanya mungkin dengan latihan berulang yang melibatkan semua pengalaman belajar yang diperoleh (Kane, Mishra, & Dutta, 2016). Maka peran pelatih yang berhasrat memiliki kesenangan dasar dan sifat-sifat yang dibutuhkan oleh pelatih dan memiliki keterampilan dan pengetahuan yang dapat meningkatkannya dapat berhasil (Pate, MacClenaghan, & Rotella, 1984).

Pelatih yang baik dalam menyusun dan melaksanakan program latihan berdasarkan pada ilmu dan merancang metode latihan yang tepat. Pembinaan sering dipandang sebagai konteks di mana para pelatih beroperasi untuk sebagian besar membawa perubahan dalam kinerja dan kesejahteraan atlet. Salah satu faktor kunci untuk hasil yang sukses dalam pembinaan adalah kualitas hubungan antara pelatih dan atlet (Jowett, 2017). Dengan metode latihan *whole part whole* dan metode latihan *whole* diharapkan keterampilan *karate-kata* dapat dikuasai dengan bentuk dasar karate yang benar. *Karate-kata* yang memiliki kompleksitas teknik memerlukan penerapan metode latihan tepat. Metode latihan *whole part whole* dapat digunakan ketika keterampilan atau konsep memiliki banyak bagian (Salisbury, 2018). Dengan *whole method*, atlet diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan secara menyeluruh. Dengan *part method*, atlet pada setiap tahapan latihan akan dapat berkonsentrasi pada satu aspek dari teknik atau keterampilan keseluruhan atau skill yang kompleks. Sering kali dengan metode kombinasi,

yaitu mengkombinasikan keuntungan-keuntungan dari *whole method* dan *part method* adalah metode yang lebih efektif dan efisien (Harsono, 2017).

Menurut (Bompa, 1994) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Metode latihan dalam pelatihan olahraga sangat dipengaruhi dan didasari oleh prinsip-prinsip latihan, dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan siswa mampu mengikuti dan menguasai materi latihan dengan baik, dalam hal ini menguasai keterampilan *karate-kata*. Pencapaian prestasi dalam kompetisi karate kategori *karate-kata* dapat tercapai apabila adanya komitmen antara pelatih, atlet dan orang tua atlet untuk menjalani sesi latihan dengan konsisten sesuai program latihan. Pelatih akan berusaha menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan penampilan atlet sesuai standar penilaian WKF.

## 1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Pengamatan peneliti meyakini bahwa penampilan teknik *karate-kata* pada umumnya tidak sesuai dengan tuntutan peraturan pertandingan tetapi mereka hanya mengikuti caranya masing-masing, hal ini karena kompleksitas *karate-kata* yang harus dikuasai atlet untuk memenuhi penilaian sesuai aturan *world karate federation* (WKF) kinerja teknik memiliki penilaian 70% sedangkan kinerja atletik 30% (*WKF\_KATA\_Rules\_2019*, n.d.), Adapun aturan pertandingan karate-kata WKF yang dinilai yaitu :

<b>Tabel. 1.2</b> <b><i>Karate-kata Performance</i></b>	
<p><i>1. Technical performance</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a. Stances</i></li> <li><i>b. Techniques</i></li> <li><i>c. Transitional movements</i></li> <li><i>d. Timing</i></li> <li><i>e. Correct breathing</i></li> <li><i>f. Focus (KIME)</i></li> <li><i>g. Conformance: Consistence in the performance of the KIHON of the style (Ryu-ha) in the karate-kata.</i></li> </ul>	<p><i>2. Athletic performance</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>a. Strength</i></li> <li><i>b. Speed</i></li> <li><i>c. Balance</i></li> </ul>

Pentingnya penguasaan teknik yang betul perlu diterapkan sejak anak mengikuti cabang olahraga karate baik ekstrakurikuler di sekolah maupun pada club-club karate untuk menghindari teknik yang salah menjadi kebiasaan (*habits*).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* terhadap keterampilan *karate-kata* jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan *motor educability* yang memberikan perbedaan terhadap keterampilan *karate-kata*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* terhadap keterampilan *karate-kata* bagi siswa yang memiliki *motor educability* tinggi, jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* terhadap keterampilan *karate-kata* bagi siswa yang memiliki *motor educability* rendah, jika terdapat perbedaan pengaruh, mana yang lebih baik?

## 1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berbagai aspek yang terkait dengan pengaruh metode latihan dan *motor educability* terhadap keterampilan *siswa* di SDIR Darul Ma'arif Kabupaten Bandung yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* terhadap keterampilan *karate-kata*;
2. Untuk mengetahui interaksi antara metode latihan dan *motor educability* terhadap keterampilan *karate-kata*;
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* bagi siswa yang memiliki *motor educability* tinggi terhadap keterampilan *karate-kata*.
4. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* bagi siswa yang memiliki *motor educability* rendah terhadap keterampilan *karate-kata*.



### 1.3 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi penerapan metode latihan dan *motor educability* untuk meningkatkan keterampilan *Karate-kata*.
  - b. Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan metode latihan dan *motor educability* keterampilan *Karate-kata*.
- b. Manfaat Praktis
  - a. Mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* terhadap keterampilan *karate-kata*.
  - b. Mengetahui interaksi antara metode latihan dan *motor educability* terhadap keterampilan *karate-kata*.
  - c. Mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* bagi siswa yang memiliki *motor educability* tinggi terhadap keterampilan *karate-kata*.
  - d. Mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *whole-part-whole* dengan metode latihan *whole* bagi siswa yang memiliki *motor educability* rendah terhadap keterampilan *karate-kata*.

### 1.4 Struktur dan Organisasi Proposal Penelitian

Untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan tesis, maka struktur dan organisasi penelitian disusun sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah universitas pendidikan indonesia 2018 sebagai berikut :

#### 1. BAB I : Pendahuluan

Pada bab I dalam penelitian ini sebagai perkenalan akan dipaparkan struktur bab pendahuluan yang akan dilakukan dengan urutan terdiri dari: Latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi tesis.

#### 2. BAB II : Kajian Pustaka

Pada kajian pustaka ini peneliti menulis mengenai teori-teori yang berhubungan dengan yang diteliti termasuk prosedur, subjek dan temuannya.

Adapun cara penulisannya terdiri dari: Konsep dan teori, penelitian terdahulu, kerangka berpikir, hipotesis penelitian

3. BAB III : Metode Penelitian

Pada bab III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen lainnya, yaitu : desain penelitian, partisipan populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisa data.

4. BAB. IV : Temuan Dan Pembahasan

Bab IV merupakan bab yang paling penting dalam rangkaian penelitian terdiri dari dua hal utama yaitu : pengolahan data dan analisisnya untuk merumuskan hasil temuan berkaitan dengan masalah penelitian dan menjawab hipotesis beserta pembahasannya.

5. BAB. V : Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Sebagai Bab terakhir dalam tesis ini dibuat simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang merupakan kesimpulan, penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian serta rekomendasi kepada berbagai pihak.

6. Daftar Pustaka

7. Lampiran-Lampiran

