

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan olahraga di Indonesia, baik itu olahraga prestasi, rekreasi maupun olahraga kesehatan harus selalu dijaga dan dikembangkan sebaik mungkin. Salah satu olahraga prestasi adalah karate. Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang, olahraga karate sudah dikenal oleh berbagai masyarakat internasional termasuk Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa perguruan yang berkembang di dunia termasuk di Indonesia, diantaranya Goju-Ryu, Shotokan, Shito-Ryu, Wado-Ryu.

Seseorang yang belajar karate sepantasnya tidak hanya memperhatikan teknik dan fisik, melainkan juga memperhatikan mental yang sama pentingnya. Seiring usia yang terus bertambah, kondisi fisik akan terus menurun. Namun kondisi mental seorang karateka yang diperoleh lewat latihan yang lama akan membentuk kesempurnaan karakter.

Dalam cabang olahraga karate ada tiga teknik utama yaitu : *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan). Saya mencoba untuk memilih nomor *kata* sebagai bahan penelitian saya. Pengertian *kata* sendiri Sagitarius (2008: 108) menjelaskan bahwa :

Kata merupakan bentuk rangkaian teknik 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.

Kata dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau *aerobic* biasa, tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Setiap *kata* memiliki ritme gerakan, pernapasan yang berbeda, keseimbangan dan tingkat kestabilan yang tinggi sangat diperlukan dalam penampilan *kata* karena beberapa *kata* menggunakan kuda-kuda lebar dan rendah. Praktik ini diperlukan kekuatan kaki, postur tubuh yang benar dan keanggunan. Sekilas peragaan *kata* kelihatannya mudah, padahal sangat sulit. Apalagi saat melakukan gerakan beruntun seperti pukulan dan tendangan tanpa jeda. Kesulitan lain adalah gerakan harus cepat, tenaga juga harus penuh saat memukul atau menendang bukan asal diayunkan saja, sehingga fleksibilitas panggul dibutuhkan untuk membantu gerakan supaya lebih efisien dan tidak kaku. Stabilitas juga sangat diperlukan agar dalam melakukan gerakan tersebut bisa stabil.

Kata ada beberapa jenisnya, ada *kata shitei* (wajib) dan ada juga *kata tokui* (pilihan), salah satu dari *kata shitei* yaitu *kata saifa*. *Kata saifa* adalah salah satu *kata* dari perguruan goju-ryu yang didalamnya ada teknik tangkisan, pukulan, tendangan, pengaturan nafas, *kime*, sapuan (*harai*) dan kuda-kuda (*dachi*), gerakan-gerakan itu dilakukan ada dengan power yang kuat dan ada juga dengan gerakan yang lembut dan mengalir tapi bertenaga. Semua itu dilakukan harus dengan stabil dan fleksibel.

Dalam setiap pertandingan karate khususnya pada nomor *kata*, pada umumnya dalam setiap pertandingan atlet mengalami kesulitan dalam mempertahankan tubuh supaya stabil, sedangkan salah satu nilai pada nomor *kata* yaitu stabil dalam memainkan *kata* dan fleksibel (tidak kaku). Kesulitan lain yang

kerap juga dialami adalah kaku dalam menampilkan *kata*, walaupun penilaian untuk fleksibilitas tidak terlalu dilihat tapi jika dalam penampilan kata kaku, itu bisa mengurangi tingkat kecepatan, kekuatan dan stabilitas pada saat menampilkan *kata* dan juga akan mengurangi nilai karena gerakannya tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dimainkan dan tidak seperti yang diinginkan wasit.

Olahraga karate terutama pada nomor *kata* memberikan peluang pada atlet untuk meraih prestasi dalam waktu yang cepat, karena saingannya belum begitu banyak. Peraturan untuk bermain *kata* itu harus rapih, mimik muka yang serius, power yang baik, serta keseimbangan yang baik juga. Bermain kata harus berkonsentrasi, karena bermain *kata* sering melakukan gerakan yang sifatnya hentakan dan itu dilakukan dengan power yang kuat, apabila tidak didukung dengan stabilitas dan fleksibilitas yang baik, biasanya seorang pemain *kata* itu akan goyang atau labil.

Stabilitas dan fleksibilitas untuk seorang karateka pada nomor *kata* sangat penting, karena apabila seorang atlet *kata* tidak mempunyai stabilitas dan fleksibilitas yang memadai akan sangat merugikan bagi dirinya, disamping mengurangi nilai yang diberikan wasit juga gerakannya akan kaku dan labil.

Pemilihan bibit atlet yang berkualitas harus dibimbing sedini mungkin sehingga atlet yang berbakat dan berpotensi itu akan berkembang dengan baik dan berpotensi tinggi untuk menjadi juara. Pemilihan atlet yang berbakat diantaranya bisa dilihat dari postur tubuh yang pas untuk cabang karate ini. Karena dengan tubuh yang ideal itu bisa membantu mengoptimalkan seorang atlet untuk meraih prestasi yang lebih baik. Postur tubuh ada 3 macam, yakni : “*Endomorph*,

Mesomorph, Ectomorph". Untuk cabang karate ini lebih condong ke postur tubuh *mesomorph* karena W. H Sheldon (1940:2) mengatakan bahwa:

Seorang individu mesomorph sangat unggul terutama dalam kekuatan, kelincahan dan kecepatan. Struktur tubuh mereka yang sedang dan tinggi membuat mereka cenderung untuk mendapat kandidat sebagai seorang atlet yang top dalam olahraga, karena mereka mempunyai otot yang pas dan mudah untuk mendapatkan kekuatan. Mereka merespon dengan baik untuk pelatihan kardiovaskular dan perlawanan karena mereka beradaptasi dan fisiologi responsif. Mereka dapat mempertahankan tingkat rendah kadar lemak tubuh dan merasa mudah untuk menjaga berat badan.

Otot tungkai yang kuat adalah salah satu faktor yang mendukung untuk menjaga stabilitas dalam penampilan kata. Latihan stabilisasi sangat mendukung untuk menjaga keseimbangan pada saat penampilan kata. Disamping latihan stabilisasi, latihan fleksibilitas pun sangat membantu untuk melatih keseimbangan, karena kalau tidak diikuti dengan latihan fleksibilitas gerakan kata yang seharusnya luwes menjadi kaku dan tidak indah untuk dilihat sehingga mengurangi nilai yang diberikan oleh wasit. Adapun pengertian stabilitas menurut Yadi Sunardi (2011:7) menjelaskan:

● kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangannya terhadap gangguan yang datang dari luar. Semakin stabil atlet semakin besar tahanan yang diciptakan untuk mengatasi gaya yang menggangu.

Disamping latihan *kihon* (gerakan dasar) latihan stabilisasi sangat berpengaruh untuk melatih keseimbangan dan tingkat stabilitas dalam bermain *kata*, terutama melatih tingkat stabilitas tungkai, melakukan latihan kuda-kuda dengan modifikasi latihan stabilisasi. Untuk memperkuat bisa dengan penambahan beban saat latihan stabilisasi tersebut.

Fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Kemampuan fleksibilitas yang kurang atau rendah itu dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan pada akhirnya prestasi yang ditampilkan akan rendah. Dalam karate juga apabila seorang karateka memiliki fleksibilitas yang kurang maka dalam penampilan kata akan terlihat kaku dan itu bisa mengakibatkan kehilangan keseimbangan.

Latihan yang teratur, disiplin dan bersungguh-sungguh akan menghasilkan prestasi yang sangat baik, Harsono (1988:101) mengatakan bahwa latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Pada umumnya semua cabang olahraga sangat memerlukan latihan mental dan fisik, begitupun latihan karate. Latihan fisik didalamnya ada kelenturan, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan ada hal yang tak kalah pentingnya yaitu keseimbangan/stabilitas, terutama pada nomor *kata* itu sangat penting. Latihan stabilisasi dan fleksibilitas biasanya pelatih hanya memberikan pada saat pemanasan saja, jarang sekali pelatih memberikan latihan stabilisasi dan fleksibilitas yang secara khusus. Begitupun pengalaman selama saya ikut latihan di beberapa dojo. Maka peneliti ingin mencoba memberikan latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul ini secara khusus.

Berdasarkan paparan di atas penulis mengambil judul penelitian yaitu “Dampak latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *kata* (saifa-goju ryu) pada cabang olahraga karate”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian. Secara umum masalah pokok penelitian ini untuk menemukan permasalahan yaitu dampak latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *kata* (*saifa-gojukai*) pada cabang olahraga karate.

Untuk memudahkan pembahasan penelitian ini maka masalah tersebut dijabarkan dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah latihan stabilisasi memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet pada nomor *kata*?
2. Apakah latihan fleksibilitas panggul memberikan dampak yang signifikan terhadap penampilan atlet pada nomor *kata*?
3. Apakah terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara atlet yang diberikan latihan stabilitas dan fleksibilitas panggul khusus dengan atlet yang tidak diberikan latihan stabilitas dan fleksibilitas panggul khusus?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus atau masalah penelitian yang telah diungkapkan di atas, maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *kata*. Secara rinci terkait dengan masalah penelitian, tujuan-tujuan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui proses penerapan latihan stabilisasi dan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *kata*
- b. Untuk mengetahui seberapa signifikan dampak latihan stabilisasi terhadap penampilan *kata*

- c. Untuk mengetahui seberapa signifikan dampak latihan fleksibilitas panggul terhadap penampilan *kata*

D. Batasan Masalah

Atas dasar pertimbangan penulis maka perlu adanya pembatasan yaitu ruang lingkup penelitian. Analisis masalah juga membatasi ruang lingkup masalah agar penelitian lebih lanjut terarah, dengan demikian memperoleh gambaran yang lebih jelas apabila penelitian itu dianggap selesai dan berakhir. Adapun pembatasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas adalah latihan stabilisasi dan latihan fleksibilitas panggul
2. Variable terikat adalah penampilan *kata*
3. Bentuk latihan yang diberikan adalah latihan stabilisasi dan latihan fleksibilitas panggul
4. Sampel penelitian adalah siswa/siswi yang mengikuti ekstrakurikuler karate yang tergabung dalam Dojo SMKN 4 Bandung sebanyak 10 orang
5. Lama penerapan latihan 16x pertemuan (1,5 bulan)

E. Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil yang signifikan dan objektif dari penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk meningkatkan

prestasi untuk cabang olahraga karate khususnya pada nomor *kata*, bagi atlet atau pelatih. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoretis

Sebagai bahan informasi dan tambahan ilmu pengetahuan bagi perkembangan penampilan *kata* yang stabil dalam cabang olahraga karate.

2. Secara praktis

Upaya meningkatkan stabilitas dan fleksibilitas performa atlet dalam bermain *kata*.

F. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis perlu memberikan definisi operasional atau penjelasan pengertian istilah-istilah penting, maka dengan ini penulis kemukakan definisi operasional sebagai berikut:

1. **Latihan** menurut Harsono (1988:101) adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.
2. **Latihan stabilisasi** menurut Yadi Sunardi (2011:7) adalah “kemampuan seseorang untuk mempertahankan keseimbangannya terhadap gangguan yang datang dari luar”.

Dalam konteks penelitian ini yang dimaksud dengan latihan stabilisasi adalah bentuk latihan yang ditujukan untuk melatih stabilitas seorang karateka dengan cara memberikan latihan stabilitas secara menyeluruh.

3. *Latihan fleksibilitas* Satria dkk (2007:70) mengatakan bahwa fleksibilitas adalah “kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya”.

Dalam konteks penelitian ini yang dimaksud dengan latihan fleksibilitas adalah bentuk latihan yang ditujukan untuk melatih kelentukan seorang karateka supaya mudah untuk mempelajari berbagai gerak, meningkatkan keterampilan, dan mengoptimalkan kekuatan, kecepatan, koordinasi serta pada saat penampilan kata tidak kaku. Peneliti disini memberikan latihan fleksibilitas, khususnya fleksibilitas panggul .

4. *Kata* menurut Sagitarius (2008/108) “merupakan bentuk rangkaian teknik 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”.

Dalam konteks penelitian ini yang dimaksud *kata* adalah jurus yang terdiri dari tangkisan, pukulan, tendangan, kuda-kuda dan banyak lagi gerakan-gerakan lainnya. Dalam penelitian ini penampilan kata diukur oleh wasit.