BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengertian *karate* menurut Saleh Moch, (2008:50) bahwa *karate* adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Suatu metode latihan fisik dan mental yang resmi dan merupakan olahraga beladiri yang dapat dipertandingkan. Sedangkan menurut Muhajir, (2004:119). Dalam bukunya, teori dan praktek pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa *karate* mengandung arti, bahwa orang yang memiliki beladiri *karate* dapat membela diri tanpa menggunakan senjata. Beladiri *karate* berisikan teknik-teknik tangkisan, menghindari suatu serangan, dan melakukan serangan balasan terhadap lawan dengan pukulan, sabetan atau tendangan. *Karate* ada berbagai macam latihan teknik-teknik dasar yang menjadi faktor terpenting yaitu: 1). Kuda-kuda yang dilakukan di tempat 2). Kuda-kuda yang diperlukan untuk berpindah tempat atau bergerak 3). Teknik pukulan 4). Teknik tangkisan.

Menurut Subadyo (2011:23) bahwa dalam strategi beladiri *karate* adalah tindakan menentang atau melawan penyerang secara frontal. Perlawanan berarti kesiapan untuk mengadu kekuatan fisik dengan penyerang.

Tahapan latihan dasar adalah memberikan landasan yang baik kepada atlet muda berkaitan dengan aspek teknik, mekanisme kepelatihan dan metode latihan, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk mencapai hasil yang baik melalui

kemampuan pengembangan, keterampilan dan karakter dengan titik fokus pada peningkatan kemampuan teknik dasar *karate*.

Dachi waza (kuda – kuda) merupakan dasar utama untuk berdiri atau bersikap kuda-kuda yang baik atau sesuai teknik yang dilakukan. Dalam *dachi waza*, posisi tubuh harus sealami mungkin meskipun harus melakukan teknik yang menuntut kemiringan tertentu. *Dachi waza* ada berbagai macam, salah satunya adalah *zenkutsu dachi* dan *kiba dachi*. *Zenkutsu dachi* merupakan kuda-kuda dengan satu kaki di belakang dan satu kaki yang di depan ditekuk sehingga berada dalam posisi tegak lurus dengan ibu jari. Sedangkan *kiba dachi* merupakan bentuk kuda-kuda ini seperti menunggang kuda dengan posisi lutut yang ditekuk berada tegak dalam posisi tegak lurus dengan ibu jari.

Di Indonesia ada berbagai macam perguruan *karate* yang ada di bawah naungan PB FORKI (Federasi Olahraga *Karate – Do* Indonesia) salah satunya adalah Perguruan BKC (Bandung Karate Club) yang didirikan Oleh Iwa Rahardian Arsanata pada 16 Juni 1966 di Kota Bandung.

BKC merupakan salah satu perguruan teraktif yang ada di tanah air, dengan banyaknya jumlah anggota yang tersebar dari mulai Sabang hingga Merauke dan banyaknya kegiatan internal perguruan yang masih dapat di jalani meskipun sedang dalam masa pandemi *Covid - 19*. Dengan ini maka perguruan harus di tuntut dengan banyaknya pelatih yang berkompeten dalam membangun dan melatih tekhnik olahraga *karate* untuk memajukan atlet dan dapat mengharumkan nama perguruannya. Dalam tekhnik olahraga beladiri ini ada berbagai macam jenis tenik

dasarnya, salah satunya adalah kuda – kuda (*dachi*). Dalam berbagai kejuaraan dilihat masih banyak sekali tekhnik dasar atau *kihon* dari atlet BKC yang masih dibawah rata – rata atlet dari perguruan lain khususnya dari kelas pertandingan *kata* (keindahan jurus). Tentu permasalahan ini dapat terlihat dari pembinaan di usia dini dari awal atlet mengikuti kegiatan olahraga beladiri *karate* ini, masih banyak pelatih *dojo* yang masih menggunakan pengalaman atau menggunakan metode latihan beladiri tradisional dan masih sedikitnya pelatih yang sudah menggunakan metode latihan yang berdasarkan dengan *Sport Science* (Ilmu Keolahragaan).

Di Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat terdapat salah satu cabang perguruan BKC yang memiliki atlet kategori usia *Kadet – Junior* dimana klasifikasi usia *Kadet* adalah 14 tahun – 15 tahun sedangkan kalisifikasi usia *Junior* adalah 16 tahun – 17 tahun. di usia ini merupakan pada tahap atlet melakukan spesialisasi pada cabang olahraga misal di kelas *kata* atau *kumite*. Pada *LTAD* (*Long Term Atlet Development*) atau pembinaan atlet jangka panjang, menurut *LTAD* usia klasifikasi ini sudah menjalani tahap *Train to Train & Train To Complete* dimana atlet sudah dapat menguasai gerakan yang di lakukannya dan minim melakukan kesalahan. Tetapi pada kenyataannya atlet BKC di Kabupaten Sukabumi ini masih berada di bawah performa dari atlet perguruan lain yang ada di Kabupaten Sukabumi, hal ini dapat dilihat dari hasil seleksi FORKI Kabupaten Sukabumi yang menunjukan bahwa atlet BKC berada di peringkat bawah dari perguruan lainnya.

Dalam melakukan *kata* terdapat rangkaian jurus yang menggunakan kuda – kuda *zenkutsu dachi* dan *kiba dachi*, peneliti setelah melihat observasi di lapangan, melihat pelatih yang masih minim variasi model – model latihan yang tepat untuk

meningkatkan kemampuan konsistensi dalam melakukan *zenkutsu dachi* dan *kiba dachi*. Cara pelatih memberikan model latihan cenderung langsung memperagakan tanpa tau otot apa saja yang dapat mempengaruhi dalam melakukan gerakan tersebut hingga dapat menimbulkan kurangnya daya tahan otot tungkai atlet pada saat memperagakan *kata*. Selain itu atlet hanya memiliki gerakan bagus di awal saja tidak dapat bertahan hingga *kata* selesai, kondisi demikian dapat menimbulkan hasil pertandingan yang tidak maksimal.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk membuat Model Latihan Kuda – Kuda *Karate Zenkutsu Dachi* dan *Kiba Dachi* Pada Nomor Kelas Pertandingan *Kata* Kategori Usia *Kadet – Junior*. Dimana dalam olahraga beladiri *karate* harus menguasai tekhnik kuda – kuda *zenkutsu dachi* dan *kiba dachi*, oleh karena itu model latihan yang berbeda dan pemahaman yang baik mengenai tekhnik ini sangat penting. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet dalam mengetahui Model Latihan Kuda – Kuda *Karate Zenkutsu Dachi* dan *Kiba Dachi* Pada Nomor Kelas Pertandingan *Kata* Pada Kategori Usia *Kadet – Junior*.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini yaitu Pengembangan Model Latihan Kuda – Kuda *Karate Zenkutsu Dachi* dan *Kiba Dachi* Pada Nomor Kelas Pertandingan *Kata* Pada Kategori Usia *Kadet – Junior*.

.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

" Bagaimanakah Model Latihan Kuda – Kuda *Karate Zenkutsu Dachi* dan *Kiba Dachi* pada Usia *Kadet dan Junior*"

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian dapat dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka manfaat penelitian dapat di rincikan sebagai berikut :

1. Salah satu syarat menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan
2. Dapat meningkatkan kerapihan kuda – kuda *Zenkutsu Dachi* dan *Kiba Dachi*
3. Dapat menumbuhakan semangat atlet untuk berlatih kuda – kuda *Zenkutsu Dachi* dan *Kiba Dachi*
4. Dapat menjadi referensi atau pedoman bagi pelatih untuk mengajarkan metode latihan kuda – kuda kepada atletnya
5. Dapat mengetahui hasil dari metode latihan kuda – kuda *Zenkutsu Dachi* dan *Kiba Dachi*
6. Mengembangkan model latihan dalam olahraga Karate agar lebih variatif
7. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca

Pada penelitian ini, peneliti menginginkan adanya suatu *novelty* (kebaruan) dari suatu produk yang sudah ada ataupun yang baru akan diciptakan. Pada saat ini peneliti mendapatkan dua (2) tipe kebaruan yang tersedia, antara lain yaitu :

a. Novelty Investion

Kebaruan tipe ini merupakan kita harus bersifat menemukan sesuatu, nyatanya disini peneliti menemukan unsur model latihan yang baru yang belum pernah ada di teliti oleh siapapun, ada model latihan kuda – kuda *karate zenkutsu dachi* yang di beri nama yaitu *sprint position to zenkutsu dachi* dimana pada latihan kali ini dituntut kreativitas seorang pelatih untuk melakukan berbagai macam variasi dalam latihan. Selain *sprint position to zenkutsu dachi*, ada variasi model latihan lain yang di temukan, yaitu *accuration forward zenkutsu dachi* mengharuskan tungkai kaki masuk kedalam zona akurasi yang sesuai dengan keadaan tubuh dan bentuk yang sempurna dari kuda – kuda ini, metode latihan ini di ciptakan karena adanya masalah yang di temukan di lapangan. Adapun versi sebaliknya dari *accuration forward zenkutsu dachi* yaitu *accuration behind zenkutsu dachi* memiliki tata cara yang hampir sama dan hanya berbeda Ketika menggerakkan tungkai kakinya saja, gerakan ini ada pada *Kata Jion* dalam aliran *Shotokan.* Dan metode latihan selanjutnya yang peneliti temukan adalah *Four Corner Accuration Zenkutsu Dachi* dimana gerakan ini di adaptasi dari gerakan *Kata Unsu Shotokan* dan pada kenyataannya masih banyak sekali atlet yang memainkan *kata* tersebut akan tetapi gerakan kuda – kuda *karate zenkutsu dachi* empat penjurunya masih belum tepat, maka dari landasan tersebutlah peneliti menciptakan metode latihan ini guna

membantu atlet dalam berlatih sehingga dapat memompa semangat serta membuat perubahan pada performa atlet tersebut.

b. Novelty Improvement

Tipe kedua ini juga hampir sama dengan yang pertama, hanya saja sifatnya dapat berupa peningkatan dari sebelumnya. Peneliti pada point kedua ini melakukan beberapa peningkatan dari metode latihan yang sudah ada. Ada beberapa metode latihan yang di kembangkan yaitu *deep kiba dachi* yang di kembangkan dari *deep squat*, *jump side to side kiba dachi* yang di kembangkan dari latihan *streng and conditioning jump side to side*, *squat to kiba dachi* yang di kembangkan dari latihan *squat* biasa yang dilanjutkan dengan gerakan kuda – kuda *karate kiba dachi* sehingga bisa langsung mendapatkan dua manfaat latihan sekaligus yaitu latihan *squat* untuk meningkatkan kualitas otot *quadriceph* dan latihan kuda – kuda *karate kiba dachi* agar bisa dapat otomatisasi pada saat memainkan *kata*. Adapun *angkling to zenkutsu dachi* yaitu dikembangkannya dari model latihan *Running ABC* yang secara khusus melatih tentang koordinasi bagian tubuh tertentu agar tetap stabil pada saat melakukan gerakan kuda – kuda *karate zenkutsu dachi* secara cepat dan benar.ada juga metode latihan *jump frog to kiba dachi* yang di adaptasi dari gerakan katak melompat, metode latihan ini di harapkan akan mendapatkan hasil latihan yang maksimal antara melatih daya ledak tungkai kaki karena adanya lompatan dan melatih keseimbangan pada saat melakukan gerakan akhir kuda – kuda *karate kiba dachi*.