

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga di Indonesia secara umum dalam pelaksanaannya ditingkat Daerah maupun ditingkat Nasional sudah berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan. Melalui pembinaan prestasi olahraga di tanah air dapat meningkatkan citra dan mengharumkan nama bangsa di forum Internasional.

Salah satu dari sekian banyak olahraga tersebut adalah cabang olahraga *karate*, yaitu seni beladiri yang berasal dari Jepang. *Karate* adalah sebuah teknik yang memberi keleluasaan pada setiap orang untuk menggunakan kepala tinju atau mempertahankan diri dengan tangan kosong.¹ *Karate* sendiri mempunyai bermacam-macam aliran, namun yang dianggap dikancah internasional hanya empat, yaitu *shotokan*, *goju-ryu*, *shito-ryu*, dan *wadokai*.

Karate terdiri dari tiga bagian latihan, yaitu *kihon*, *kumite*, dan *kata*. Di dalam latihan *karate* hal yang terpenting adalah kemampuan gerakan *kihon*. Apabila *kihon* seorang atlet bagus, maka dalam aplikasinya di pertandingan *kumite* dan *kata* pun akan baik hasilnya.

¹DodyRudianto, SeniBeladiri Karate, (Jakarta; Golden Terayon Press; 2010), h.3

Kihon atau teknik dasar, pada prinsipnya adalah latihan teknik-teknik dasar *karate* yang terdiri dari beberapa gerakan, yaitu pukulan (*tsuki*), tendangan (*geri*), tangkisan (*uke*), dan kuda-kuda (*dachi*). Seorang *Karateka* harus bisa menguasai *Kihon* terlebih dahulu sebelum mempelajari *Kumite* dan *Kata*.

Kumite merupakan aplikasi gerakan-gerakan *kihon* dalam bertarung, prinsipnya adalah latihan bertanding atau perlawanan untuk menguji kemampuan melumpuhkan lawan. Dan *kata* atau bentuk (jurus) adalah rangkaian gerakan-gerakan *kihon* yang dibuat seindah mungkin, pada prinsipnya adalah latihan peragaan bentuk gerakan *karate*. Jadi apabila *kihonnya* kurang baik, maka aplikasinya dalam *kumite* dan *kata* akan kurang baik juga.

Dalam penelitian ini peneliti akan membahas model latihan tangkis balas . Ada beberapa nama-nama teknik tangkisan seperti *age uke*, *uchi uke*, *ude uke*, *gedan* dsb. Dan teknik balasan pukulan maupun tendangan, model balasan pukulan seperti *kisame tsuki*, *giyaku tsuki*, *oi tsuki* dan untuk model balasan tendangan seperti *mae geri*, *mawashi geri*.

Dari sekian banyak yang diterangkan di atas tersebut peneliti akan membahas model latihan tangkis balas. Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah tersebut karena dalam pertandingan-pertandingan yang dilakukan sampai saat ini dapat dilihat para atlet kategori pemula Indonesia kurang baik dalam melakukan gerakan tangkis balas dibandingkan dengan

atlet jepang. gerakan tangkis balas tersebut memang tidak mudah, banyak atlet yang biasanya hanya menangkis namun membalas nya lama sehingga sering terjadi ketidak indahan dalam melakukan gerakan. Penyebab kesalahan-kesalahan yang terjadi bisa dikarenakan kurang fokusnya , terlalu percaya diri, atau bahkan kurang percayadiri,

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses pelatihan tangkis balas ini, pelatihlah yang mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Karena itu pelatih harus dapat membuat suatu program menjadi lebih menarik sehingga materi latihan yang disampaikan akan membuat atlet merasa senang dan merasa perlu untuk berlatih materi tersebut. Dan yang paling penting adalah agar pelatih bisa berhasil meminimalisir kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan atlet.

Peneliti akan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan menggunakan metode pengembangan. Latihan tersebut dianggap berpengaruh karena dengan latihan tersebut atlet dapat melakukan tangkis balas dengan sempurna. Dengan teknik yang benar maka akan menghasilkan gerakan yang baik pula. Maka atas dasar itu, peneliti bermaksud untuk mengembangkan bentuk latihan tangkis balas untuk atlet karate kategori pemula usia 12 – 13 tahun *dojo* smpn 05 tambun selatan.

Tabel . 1.1. Perbedaan Model Lama dengan Model yang dikembangkan:

NO	MODEL LAMA	MODEL YANG DIKEMBANGKAN
1	<p>MENGHINDAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Masih menggunakan model yang lama step ke belakang. 	<ul style="list-style-type: none"> - Step menghindar lebih variasi bukan hanya ke belakang.
2	<p>TEKNIK</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teknik yang digunakan masih menggunakan Sekali balasan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Teknik yang digunakan bukan hanya sekali balasan. - lebih variasi.
3	<p>REAKSI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak terlalu meningkatkan reaksi saat menangkis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Melatih kecepatan reaksi mata - Melatih kecepatan reaksi tangkisan - Melatih kecepatan perpindahan

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang ada, maka peneliti memfokuskan penelitian pada model latihan tangkis balas. Dengan itu Peneliti akan menggunakan metode pengembangan. untuk mengembangkan gerak tangkis balas pada atlet *karate* kategori pemula usia 12- 13 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka perumusan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah model latihan tangkis balas untuk cabang olahraga *karate* kategori pemula usia 12 – 13 tahun?

D. Kegunaan Penelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaat seperti :

1. Memberikan pandangan kepada pelatih dan Pembina untuk mengetahui sejauh mana pengaruh tangkis balas pada kategori pemula usia 12 – 13 tahun.
2. Memberikan suatu sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi para pelatih karate dalam upaya mencari bibit-bibit atlit *karate*.

3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih yang ingin melakukan pengembangan model latihan.