BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakangMasalah

Pembinaan olahraga di Indonesia secara umum dalam pelaksanaannya di tingkat Daerah maupun di tingkat 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 dar isekian banyak olahraga tersebut adalah cabang olahraga karate, yaitu seni beladiri yang berasal dari Jepang. Karate adalah sebuah teknik yang member keleluasaan pada setiap orang untuk mengunakan kepalan 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.

---

[1]DodyRudianto, SeniBeladiri Karate, (Jakarta; Golden Terayon Press; 2010), hal.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 adalah 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 *kihon*nya kurang baik, maka aplikasinya dalam *kumite* dan *kata* akan kurang baik juga.

Dalam penelitian ini peneliti akan membahas perpindahan gerakan kuda-kuda. Ada beberapa nama-nama teknik kuda-kuda antara lain *Heisoku-dachi*, *Musubi-dachi*, *Hachinoji-dachi*, *UchiHeiko-dachi*, *Teiji-dachi*, *Renoji-dachi*, *Zenkutsu-dachi*, *Kokutsu-dachi*, *Kida-dachi*, *Sanchi-dachi*, *Sochin-dachi*, *Hangstu-dachi*, *Shiko-dachi*, *Sagiashi-dachi*, *Nekoashi-dachi*, *Tsuruashi-dachi*, *Fudo-dachi*, *Kosa-dachi*, dsb.

` Dari sekian banyak kuda-kuda tersebut peneliti akan membahas perpindahan gerak kuda-kuda *kiba-dachi* kekuda-kuda *kokutsu-dachi* pada *Kata Empi.* Peneliti sangat antusias untuk membahas masalah tersebut karena dalam pertandingan-pertandingan yang dilakukan sampai saat ini

dapat dilihat permainan *kata* para atlet karate masih banyak dan sama kesalahannya yaitu kurang sempurnanya gerakan perpindahan dari kuda-kuda *kiba-dachi* kekuda-kuda *kokutsu-dachi* yang dilakukan dengan meloncat atau dengan kata lain *Joho Kaiten Tobi*. Mulai dari gerakan awal, pelaksanaan, sampai akhir masih saja ada yang tidak sempurna. Mengontrol gerakan akhir tersebut memang tidak mudah, banyak atlet yang tidak seimbang sehingga gerakan tidak ajeg dan bisa goyang. Penyebab kesalahan-kesalahan yang terjadi bisa dikarenakan kurang fokusnya atlet saat melakukan gerakan, terlalu percaya diri, atau bahkan kurang percayadiri,

Dalam pertandingan *kata* dikarate, poin-poin yang dinilai adalah keindahan, keselaraasan gerak, kecepatan dan kekuatan sehingga apabila gerakan yang sudah dilakukan dari awal dengan baik, tetapi di tengah-tengah atau di akhir rangkaian gerakan atlet melakukan kesalahan di luar gerakan pokok, seperti badan goyang, kaki sedikit bergeser bahkan jatuh, hal tersebut sangat mengurangi nilai dari *kata* dan pasti akan kalah apabila lawannya melakukan gerakan yang rapi beraturan maupun tanp aada power yang berarti.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses pelatihan kuda-kuda ini, pelatihlah yang mengarahkan bagaimana proses latihan itu dilaksanakan. Karena itu pelatih harus dapat membuat suatu program menjadi lebih efektif juga 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.

Sebagian besar para atlet *kata* tersebut akan goyang gerakannya pada saat gerakan memutar atau berpindah arah 360° dan pasca gerakan melompat dikarenakan keseimbangan kuda-kuda mereka yang kurang dan kuda–kuda mereka tidak kokoh sehingga gerakan tidak maksimal. Dalam hal ini terdapat dalam *kata kankusho, unshu,* dan *empi.* Peneliti akan mengangkat masalah gerakan perpindahan dalam *Kata Empi,* dari gerakan kuda-kuda *kiba-dachi* kekuda-kuda *kokutsu-dachi.*

Peneliti akan mencoba untuk memecahkan masalah tersebut, dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian. Melatih gerakan dengan tahap–tahap yang sederhana sampai kompleks dalam satu rangkaian tersebut sehingga didapati gerakan yang sempurna. Latihan tersebut dianggap berpengaruh karena akan melatih otomatisasi teknik gerak dengan sempurna. Dengan teknik yang benar maka akan menghasilkan gerakan yang baik pula. Maka atas dasar itu, peneliti bermaksud meneliti keterampilan gerak pada beberapa atlet karate pemula usia 12–13 tahun Ranting Dojo Pasar Minggu Jakarta Selatan.

B. FokusPenelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang ada, maka peniliti memfokuskan penelitian pada keterampilan gerak meloncat dari teknik kuda-kuda *kiba-dachi* keteknik kuda-kuda *kokutsu-dachi*. Dengan itu Peneliti akan menggunakan metode bagian perbagian untuk meningkatkan keterampilan gerak teknik *kiba-dachi* keteknik *kokutsu-dachi* pada atlet karate nomor *kata.*

C. PerumusanMasalah

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

Apakah metode latihan bagian perbagian dapat meningkatkan keterampilan gerak teknik *kiba-dachi* keteknik *kokutsu-dachi* pada atlet karate pemula nomor *kata*?

D. KegunaanPenelitian

Peneliti mengharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menghasilkan manfaat-manfaats eperti :

1. Memberikan informasi tentang metode latihan bagian perbagian pada materi latihan keterampilan gerak.
2. Sebagai alternative perkembangan kemampuan atlet berdasarkan potensi yang dimiliki dengan metode bagian perbagian.

3. Sebagai bahan informasi ilmu pengetahuan baru, perkembangan atlet, dan pengukuran kemajuan atlet yang diharapkan guna tercapainya hasil yang baik.