

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik untuk melatih tubuh seseorang menjadi lebih sehat dan bugar. Saat ini olahraga sudah banyak sekali dikenali oleh masyarakat luas mulai dari olahraga permainan, olahraga atletik, olahraga air, olahraga beladiri, dan lain sebagainya. Salah satu jenis olahraga yang menggunakan fisik sebagai pelindung dalam bertanding yaitu beladiri. Beladiri banyak sekali macamnya, salah satunya karate. Karate merupakan bela diri asal Jepang yang penerapan gerakannya dilakukan dengan menggunakan tangan kosong, tanpa senjata dalam melakukan Teknik pukulan, tangkisan dan tendangan (G.R Crichley, S Mannion, C Meredith, 1999:174). Secara harfiah, karate diartikan dengan tangan kosong (Helmi Chaabene, dkk 2012:830). Di Indonesia cabang olahraga karate memiliki pengurus besar yaitu FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia). Karate memiliki dua nomor pertandingan, *kata* dan *kumite*.

*Kata* merupakan Gerakan dasar yang melibatkan pukulan, tendangan, tangkisan dan serangan yang di rangkai menjadi sebuah jurus dan memiliki unsur keindahan serta kekuatan didalamnya (Martha deby Ariyanto, Oce Wirawan, 2018:5). *Kumite* adalah pertarungan yang dilakukan oleh dua orang berdasarkan aturan yang ada dan dilakukan

dengan gerakan bebas seperti memukul, menendang, menyerang dan menangkis (Helmi Chaabene, dkk 2012:830). *Kumite* merupakan bentuk latihan dan pertandingan dimana kedua lawan saling berhadapan dalam satu arena masing - masing mengadu teknik, fisik, mental dan strategi dalam suatu perlombaan dan tetap dilakukan sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Ferry Fendrian, Muhammad Nurzaman, 2016:36).

Pada kelas pertandingan *kumite*, sistem pertandingan yang digunakan adalah *referchange* (WUKO) atau babak kesempatan kembali pada atlet yang pernah di kalahkan oleh sang juara. Pertama dilakukan dalam satu babak (2-3 menit bersih) dan satu babak perpanjangan kalau terjadi seri (*enchosen*), sedangkan dalam pertandingan kelas beregu tidak ada waktu perpanjangan. Dan jika masih pada babak perpanjangan masih memiliki nilai seri, maka akan di adakan pemilihan karateka yang agresif sebagai pemenang. Durasi waktu dalam bertanding *kumite* adalah selama 3 menit untuk senior putra dan 2 menit untuk putri (kelas junior atau usia dini).

Pada kelas pertandingan *kata* yang diperagakan adalah keindahan gerakan jurus, baik untuk putra maupun putri. Pada pertandingan *kata* dibagi menjadi dua jenis yaitu beregu dan perorangan. Tingkat kesulitan lebih besar pada kelas beregu, karna lebih susah dilatih dan gerakannya yang lebih indah.

Terdapat beberapa aspek yang harus ditingkatkan untuk menghasilkan performa yang baik dalam cabang olahraga karate yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan psikologi. Contoh latihan teknik yang biasa dilakukan yaitu gerakan *kihon* (gerakan dasar seperti pukulan, tendangan dan

tangkisan). Dalam *kumite* terdapat juga *kihon kumite*. *Kihon kumite* yaitu gerakan dasar serangan tangan *kisame* dan *giyaku tsuki*, lalu ada juga gerakan serangan kaki yaitu *mawashi geri* dan *ushiro geri*.

Pada aspek latihan fisik terdapat 10 komponen biomotor yang harus dilatih yaitu kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), daya ledak (*Resistance band*), ketepatan (*action*), dan reaksi (*reaction*). Idealnya seorang atlet harus memiliki kemampuan yang baik dari keseluruhan komponen fisik tersebut, dalam olahraga karate terdapat beberapa faktor komponen biomotorik yang dapat dilatih yaitu daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), reaksi (*reaction*), kelincahan (*agility*), dan koordinasi (*coordination*).

Tempat berlatih para atlet karate atau karateka dinamakan *dojo*. Setiap *dojo* memiliki kekhususan yang berbeda-beda. *Dojo* ada yang berisikan atlet dari setiap perguruan, namun ada juga yang berisikan dari satu perguruan. Salah satu contoh *dojo* perguruan yaitu *Twelvat karate team*. *Twelvat karate team* merupakan salah satu *dojo* yang berada di Kota Tangerang. Lokasinya berada di Jl. Inpres IVB/No.31 Rt. 002/009 Kel. Larangan Utara, Kec. Larangan, Kota Tangerang, Banten. *Dojo* ini terdiri dari kelas *kadet* hingga *senior*. Latihan pada *Twelvat karate team* terdiri atas latihan fisik dan latihan teknik.

Pada setiap sesi latihan di *Twelvat karate team*, berjalan dengan keterbatasan alat yang digunakan. Salah satu kasusnya yaitu dalam

penggunaan media alat saat sesi latihan fisik dan teknik. Keterbatasan alat membuat beberapa atlet kurang maksimal dalam latihan, sehingga dikhawatirkan hasilnya pun tidak sesuai dengan yang telah diharapkan. Media latihan yang dimiliki *Twelvat karate team* hanya *ladder*, *skipping*, *cones*, dan *marker*. Media tersebut sepertinya kurang dapat menunjang proses latihan dan performa seorang atlet terutama dalam kaitannya pada latihan fisik dan teknik khususnya pada pukulan tangan karate, karena biasanya alat tersebut digunakan pada saat sesi latihan kecepatan, kelincahan dan latihan teknik lainnya. Sedangkan untuk meningkatkan kemampuan serangan tangan dibutuhkan alat yang mampu menunjang latihan tersebut, karakter alat tersebut yaitu alat yang bisa dijadikan sebagai beban atau tahanan dari luar.

Latihan fisik yang biasa digunakan terutama serangan tangan biasanya hanya berupa latihan teknik serangan kosong tanpa adanya media alat yang digunakan. Latihan serangan kosong memang efisien untuk digunakan saat latihan, namun untuk meningkatkan kemampuan serangan tangan *kumite* dibutuhkan alat yang berbagai macam. Penggunaan media latihan juga berguna untuk mengurangi rasa kejenuhan dalam latihan dan menambah bentuk-bentuk variasi gerakan dalam latihan.

Dalam melakukan latihan serangan tangan dapat menggunakan berbagai media latihan, asalkan media tersebut sesuai dan mampu memenuhi persyaratan kebutuhan latihan. Beberapa media yang dapat digunakan seperti *resistance band*, *medicine ball*, *free weight*, *tonning ball* dan *weight machine*.

Masing-masing media tersebut memiliki keunggulan dan kelemahannya yang tentunya disesuaikan dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga.

Dari beberapa media diatas *resistance band* dapat digunakan sebagai media dalam menunjang latihan serangan tangan *kumite* pada cabang olahraga karate. Media ini mudah digunakan dan bisa disesuaikan dengan kebutuhan karakteristik cabang olahraga karate. *Resistance band* merupakan salah satu media dalam latihan peningkatan serangan tangan *kumite*. *Resistance band* mudah digunakan dan bisa lebih menyesuaikan dengan gerakan-gerakan pada cabang olahraga. Berbagai latihan serangan pada cabang olahraga karate bisa dilakukan dengan menggunakan media *resistance band* ini.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *resistance band* sangat penting dalam menunjang performa pada atlet karate khususnya dalam kemampuan serangan tangan karena, setiap gerakan yang dilatih merupakan penentu dari poin yang didapat. Apabila tidak dilakukan secara tepat dan tidak memiliki serangan tangan yang baik, maka sulit untuk mendapatkan pengambilan *point*. Penggunaan media latihan yang memiliki beban atau tahanan dari luar juga sangat disarankan saat latihan serangan tangan *kumite*, selain itu penggunaan media juga dapat menambah variasi dalam latihan. Berdasarkan penjelasan di atas, hal tersebutlah yang mendasari penulis ingin mendalami mengenai latihan pukulan tangan *kumite* menggunakan media *resistance band* sebagai hal yang harus dikembangkan dalam sebuah pelatihan di cabang olahraga karate.

## B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah mengembangkan model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate. Hal ini tentu saja didasarkan pada permasalahan yang ditemui pada suatu *dojo* berupa kurang berkembangnya latihan *Resistance band* pada teknik pukulan *kumite*.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah dalam skripsi sebagai yaitu: Bagaimanakah bentuk pengembangan model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate ?

## D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penulisan, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah :

### 1. Teoritis

Hasil skripsi dapat dijadikan salah satu referensi bagi pengembangan model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate untuk meningkatkan *performace* pada atlet cabang olahraga karate.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Pelatih

- 1) Pelatih dapat mengetahui bahwa latihan menggunakan *Resistance band* pada teknik pukulan *kumite* sangat penting bagi atlet karate
- 2) Pelatih dapat menyusun model latihan yang tepat untuk mendukung meningkatkan keterampilan atlet karate.

b. Bagi Atlet

Atlet dapat menguasai gerakan dasar pukulan *kumite* dan dapat mengaplikasikannya dengan baik, semua sudah disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet.

c. Bagi penulis

Penulis mendapatkan lebih banyak wawasan mengenai model model latihan pukulan pada *kumite* menggunakan media *resistance band* di cabang olahraga karate.



