

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang dan telah mendapatkan popularitas di seluruh dunia, Lumbantoruan, E. (2022). Salah satu teknik dasar dalam karate yang penting untuk dikuasai oleh setiap karateka adalah teknik Nage Waza. Nage Waza adalah teknik lemparan dalam karate yang digunakan untuk menjatuhkan lawan dengan cara yang efektif dan efisien. Teknik ini memerlukan koordinasi, kekuatan, dan keterampilan khusus untuk dapat diterapkan dengan benar. Karate adalah salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang dan telah mendunia dengan jutaan penganut di berbagai negara. Dikenal dengan gerakan tangan kosongnya, karate menggabungkan pukulan, tendangan, lututan, dan pukulan siku sebagai bagian dari teknik dasarnya. Meskipun awalnya dikembangkan sebagai metode pertahanan diri, karate sekarang tidak hanya dianggap sebagai olahraga, tetapi juga sebagai cara untuk meningkatkan disiplin, konsentrasi, dan kesejahteraan mental.

Karate telah berkembang menjadi berbagai gaya dan aliran, masing-masing dengan teknik dan filosofinya sendiri Alif, (2021). Beberapa gaya terkenal termasuk Shotokan, Goju-Ryu, dan Shito-Ryu. Meskipun setiap gaya memiliki ciri khasnya, semua praktisi karate berbagi komitmen yang sama terhadap prinsip-prinsip dasar seperti integritas, hormat, dan kesempurnaan karakter. Melalui latihan yang rutin dan tekun, karateka sebutan untuk praktisi karate diharapkan tidak hanya

mengembangkan kemampuan fisik tetapi juga memperdalam pemahaman mereka tentang seni dan filosofi di balik gerakan-gerakan tersebut.

Karate telah menjadi salah satu olahraga ekstrakurikuler yang populer di sekolah-sekolah dasar. Namun, pelatihan karate di tingkat sekolah dasar seringkali lebih berfokus pada teknik-teknik dasar seperti pukulan dan tendangan, sementara teknik Nage Waza seringkali kurang mendapatkan perhatian. Padahal, penguasaan teknik Nage Waza dapat memberikan keuntungan strategis dalam pertandingan dan juga meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi situasi yang memerlukan pertahanan diri.

Di Indonesia, karate telah lama dikenal dan menjadi salah satu seni bela diri yang populer, khususnya di kalangan pelajar Wibowo, A. L. (2019). Banyak sekolah dasar di seluruh nusantara yang menawarkan karate sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler bagi siswanya. Hal ini tidak hanya karena karate dianggap sebagai olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga karena nilai-nilai yang diajarkan melalui karate seperti disiplin, rasa hormat, dan integritas—dianggap sesuai dengan pendidikan karakter yang ingin ditanamkan kepada siswa di usia dini. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler karate di sekolah dasar seringkali menjadi ajang awal bagi siswa untuk mengenal dan mempelajari dasar-dasar teknik karate, mulai dari kihon (teknik dasar), kata (gerakan berurutan), hingga kumite (spar).

Banyaknya sekolah dasar yang menawarkan karate sebagai kegiatan ekstrakurikuler, berbagai turnamen dan kompetisi karate tingkat pelajar pun kerap

diadakan, baik di tingkat lokal maupun nasional. Hal ini menunjukkan bahwa karate tidak hanya dianggap sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai olahraga kompetitif yang serius. Organisasi-organisasi karate di Indonesia, seperti Federasi Karate-Do Indonesia (FORKI), berperan aktif dalam pengembangan dan standarisasi pelatihan karate di sekolah-sekolah, serta memfasilitasi pertukaran pengetahuan dan teknik dengan instruktur karate dari negara lain.

Kegiatan ekstrakurikuler karate di sekolah dasar Indonesia tidak hanya membentuk karakter siswa, tetapi juga mengembangkan potensi mereka untuk menjadi atlet karate berprestasi di masa depan. Selain itu, kelas atas di sekolah dasar merupakan periode kritis di mana siswa mulai memasuki masa pubertas dan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Pada periode ini, pelatihan keterampilan teknik Nage Waza dapat menjadi salah satu cara untuk membantu siswa mengembangkan koordinasi motorik, kekuatan fisik, dan keterampilan sosial seperti kerjasama dan komunikasi. Namun, hingga saat ini, belum banyak penelitian yang mengkaji model pelatihan teknik Nage Waza khusus untuk kelas atas di sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model keterampilan teknik Nage Waza yang sesuai untuk siswa kelas atas di sekolah dasar, sehingga dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi pertandingan karate dan situasi pertahanan diri di kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, judul penelitian ini adalah "MODEL KETERAMPILAN TEKNIK NAGE WAZA KARATE UNTUK KELAS ATAS DI SEKOLAH DASAR". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan

kurikulum pelatihan karate di sekolah dasar dan meningkatkan kualitas pelatihan karate bagi siswa kelas atas di sekolah dasar di Indonesia.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditulis, fokus penelitian dalam penelitian ini adalah **Model** Keterampilan Teknik Nage Waza Karate Untuk Kelas Atas Di Sekolah Dasar. Model yang dibuat berbasis buku berupa panduan keterampilan nage waza untuk kemampuan siswa dalam belajar dan penguasaan Teknik nage waza

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar **belakang** dan fokus masalah yang telah dijelaskan, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimanakah Model Keterampilan Teknik Nage Waza Karate Untuk Kelas Atas Di Sekolah Dasar?
2. Apakah Model Keterampilan Teknik Nage Waza Karate Untuk Kelas Atas Di Sekolah Dasar Efektif?

### **D. Tujuan Penelitian**

1. Menghasilkan Model Keterampilan Teknik Nage Waza Karate Untuk Kelas Atas Di Sekolah Dasar

2. Menguji Efektivitas Model Keterampilan Teknik Nage Waza Karate Untuk Kelas Atas Di Sekolah Dasar

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

1. Manfaat Teoritik:

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu serta wawasan dalam mengembangkan program dalam cabang olahraga karate

2. Manfaat Praktis:

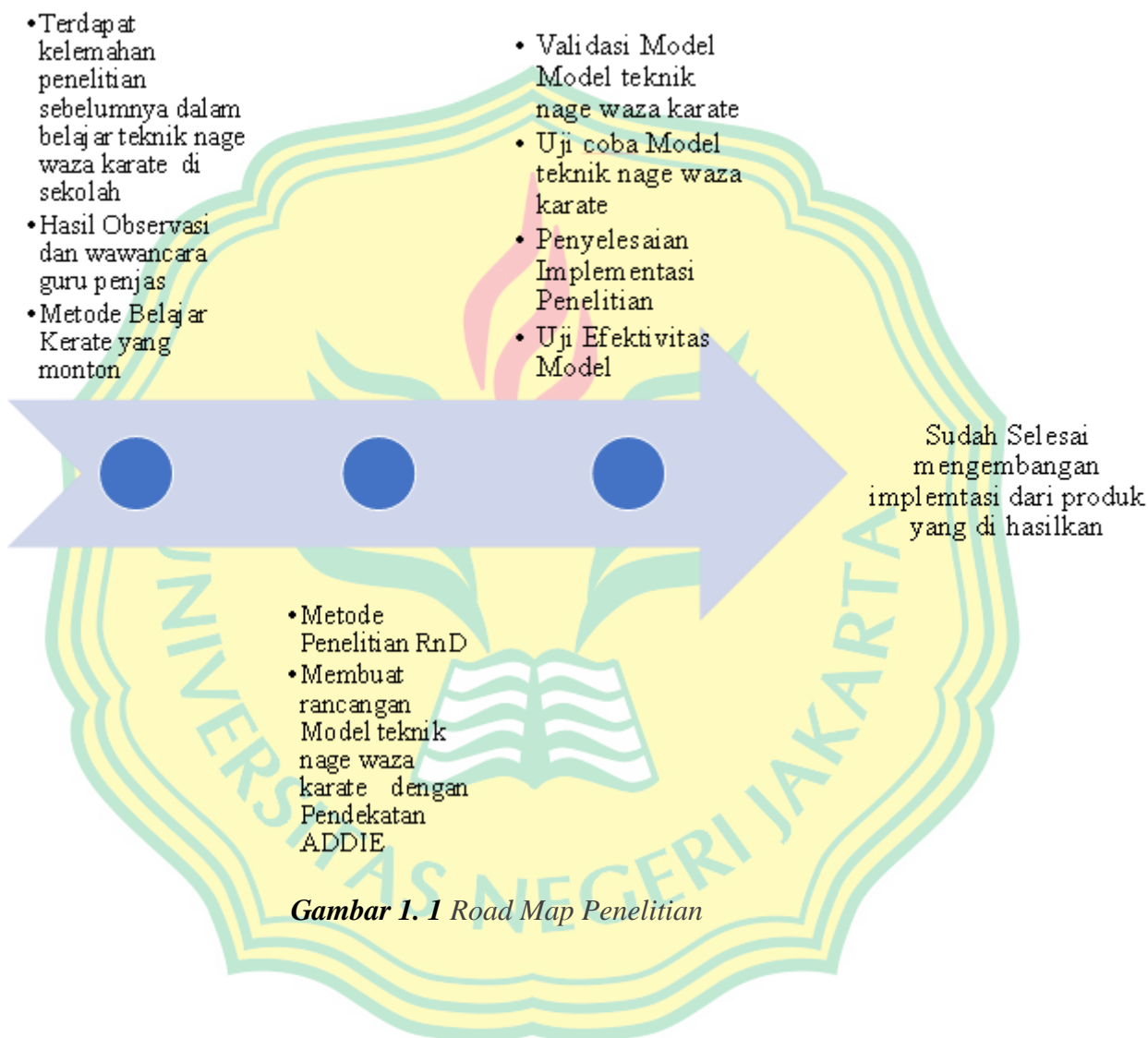
Manfaat praktis dari pelaksanaan penelitian ini adalah: a) Bagi club karate sebagai evaluasi dari program belajar ; b) Bagi Sekolah dapat dijadikan sebagai sumber evaluasi dalam melaksanakan pengembangan siswa.

#### **F. State of The Art**

Berikut ini penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian penulis untuk menentukan letak perbedaan, ketidaksinambungan, sehingga menghasilkan novelty Berdasarkan uraian di atas, kebaruan dalam penelitian ini yaitu sebuah Model Keterampilan Teknik Nage Waza Karate Untuk Kelas Atas Di Sekolah Dasar yang selama ini belum ada. Model Keterampilan ini nantinya akan dibuat dalam buku panduan.

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## G. Road Map Penelitian



**Gambar 1. 1** Road Map Penelitian

*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*