

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara sederhana latihan dapat diartikan sebagai segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Atlet melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaannya latihan tidak mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan sangat penting untuk mendukung kualitas latihan sesuai karakteristik cabang olahraga. Selain latihan fisik, latihan teknik, taktik dan mental juga sangat penting untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki setiap atlet, yang kemudian menjadi landasan untuk memperoleh kemampuan teknik dan taktik. Kondisi fisik akan membantu atlet tersebut dalam menjalankan program latihan serta dapat menghindari atlet dari resiko cedera. Komponen kondisi fisik, akan berbeda pada masing-masing cabang olahraga sesuai dengan karakteristiknya. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan karakteristik gerak pada setiap cabang olahraga, khususnya pada cabang olahraga karate terdapat beberapa komponen kondisi fisik dominan yang harus berstatus prima pada masing-masing atlet. Komponen

kondisi fisik tersebut meliputi daya tahan aerobik dan anaerobik, kekuatan, daya tahan otot, kecepatan yang terdiri dari kecepatan gerak dan kecepatan reaksi, kelentukan, kelincahan, *power*, ketepatan, keseimbangan, dan koordinasi.

Melihat kompleksnya komponen fisik dominan pada cabang olahraga karate, menuntut ketajaman pelatih dalam merancang sebuah perencanaan latihan yang sesuai dengan metodologi kepelatihan. Karate sendiri terbagi menjadi 2 kategori yaitu kategori *Kata* dan Kategori *Kumite*. Keduanya harus memiliki komponen keseimbangan (*balance*) yang baik, namun khusus kategori *Kata* karena *Kata* merupakan kategori yang memperlihatkan rangkaian gerakan karate (seni karate) yang mengharuskan para atlet menampilkannya secara cepat, kuat dan seimbang. Selain komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, ketepatan dan koordinasi. Komponen keseimbangan (*balance*) merupakan suatu komponen yang sangat penting dari kategori *Kata*, jika semua komponen fisik yang lain sudah baik, tetapi komponen keseimbangan (*balance*) kurang baik maka penampilan dari *Kata* tersebut akan kurang maksimal. Komponen keseimbangan (*balance*) ini juga sangat penting karena dalam kategori *Kata* banyak sekali gerakan-gerakan sulit seperti gerakan perpindahan tempat, gerakan perputaran, serta gerakan yang bertumpu pada satu tungkai seringkali harus dilakukan secara eksplosif, jika atlet tersebut tidak memiliki kemampuan keseimbangan (*balance*) yang baik, maka akan kehilangan keseimbangan (*balance*) dan bisa

terjatuh, yang menyebabkan penilaian yang didapat akan mengalami penurunan yang signifikan.

Karate terbagi menjadi 4 aliran besar *Wado Ryu*, *Shito Ryu*, *Shotokan*, Dan *Goju Ryu*. Masing-masing aliran memiliki ciri khas tersendiri, seperti *Shotokan* yang identik dengan *kata* nya yang cepat - kuat, *Goju Ryu* yang identik dengan *kata* nya yang keras - lembut, serta *Shito Ryu* yang identik dengan cepat dan lembut serta keindahan gerakannya. *Kata* merupakan rangkaian gerak dasar karate yang diciptakan oleh pada sensei sehingga membentuk suatu jurus (seni). Aliran *Shito Ryu* adalah aliran yang paling banyak memiliki pilihan *kata*. Salah satu *Kata* yang sering dimainkan oleh atlet adalah *Kata papuren* yang dalam beberapa tahun terakhir ini *Kata papuren* masih menjadi *Kata* andalan baik atlet putra maupun putri. Gerakannya yang indah karena dipadukan dengan kecepatan gerak dan banyak gerakan yang lembut, menjadikan *Kata* ini memiliki ciri khasnya tersendiri. *Kata papuren* ini terdapat beberapa gerakan berputar, berpindah tempat maupun bertumpu satu tungkai dengan gerakan eksplosif, yang terkadang menyebabkan kehilangan keseimbangan.

Ada salah satu kasus dipertandingan POPNAS karate tahun 2019 dimana atlet yang diunggulkan memainkan *Kata papuren* justru mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Dari awal atlet tersebut sudah melakukan gerakan *Kata* dengan sangat baik, namun menjelang akhir ketika melakukan gerakan perpindahan tempat atlet hilang keseimbangan,

sehingga ketika pengambilan nilai atlet tersebut mendapatkan pengurangan nilai yang signifikan dan justru atlet yang tidak diunggulkan memenangkan pertandingan. Hal tersebut terjadi kembali pada dua pertandingan terakhir yaitu Kejurda DKI dan *Dies Natalis* UNJ. Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan adanya latihan khusus komponen keseimbangan (*balance*) untuk mengurangi resiko hilang keseimbangan ketika memainkan *Kata* tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai model latihan *balance* dengan media *cone* untuk memberikan variasi latihan keseimbangan (*balance*) pada *Kata Papuren* Cabang Olahraga Karate. Sampel pada penelitian ini adalah atlet *Kata* usia *Kadet-Junior Dojo Gabdika Shitoryukai* Kota Bekasi

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Fokus penelitian ini yaitu Model Latihan *Balance* Dengan Media *Cone* Pada *Kata Papuren* Cabang Olahraga Karate.

C. Perumusan Masalah

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

“Bagaimanakah Model Latihan *Balance* Dengan Media *Cone* Pada *Kata Papuren* Cabang Olahraga Karate ? “

D. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Dapat meningkatkan keseimbangan dalam memainkan *Kata Papuren*.
2. Dapat menjadi referensi bagi pelatih untuk mengajarkan metode latihan *Balance* pada *Kata Papuren* kepada atletnya.
3. Dapat mengetahui hasil latihan *Balance* pada *Kata Papuren*.
4. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

