

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga beladiri merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak diminati oleh banyak orang, tidak melihat dari usia maupun jenis kelamin (Khoirunnisa et al., 2012:16). Kelompok beladiri tersebut tidak hanya berasal dari Indonesia, tetapi juga berasal dari luar Indonesia seperti, karate, taekwondo, kungfu, judo, muay thai, dan wushu. Salah satu olahraga beladiri yang tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia adalah olahraga karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Negara Jepang. Karate yang terdiri dari kata "kara" mempunyai arti kosong dan "te" berarti tangan dan "do" jalan (Mohlisin, 2018:14). Karate-do mempunyai arti berjalan dengan tangan kosong yang bertujuan untuk meningkatkan disiplin, kepribadian serta membentuk manusia seutuhnya yang memiliki ciri khas pribadi yang luhur, berbudi pekerti, memiliki semangat juang yang tinggi serta menjunjung tinggi nilai etika dan memiliki kedewasaan mental (Lamusu & Lamusu, 2020:15). Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata (Wibisana et al., 2016:23). Dapat disimpulkan dari beberapa penjelasan diatas bahwasannya karate itu seni olahraga beladiri yang hanya menggunakan tangan kosong, tendangan, tangkisan dan bantingan yang bertujuan untuk meningkatkan disiplin dengan menerapkan nilai-nilai filosofis yang positif serta menjunjung tinggi nilai etika serta kedewasaan mental (Yogi Parta, 2022). Kihon merupakan unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa buah teknik terkecil tersebut.

Nakayama dalam (Hudain & Ishak, 2020:18) menyebutkan adanya tujuh unsur yang memegang peranan sangat penting dalam membentuk Kihon yang sesempurna mungkin, yaitu: 1. Bentuk yang benar, 2. Koordinasi mata-tangan tenaga dan kecepatan, 3. Konsentrasi dan relaksasi yang tepat, 4. Pelatihan kekuatan otot, 5. Irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan, 6. Pernapasan yang kontributif dan efisiensi, 7. Peran pinggul yang seoptimal mungkin. Selain, adanya kihon dalam karate juga ada sumpah karate yang mengajarkan dan membentuk karakter karateka.

Sumpah Karate ini selalu menekankan hirarki di dalam karate. Sumpah Karate inilah yang menjadi pedoman utama menjadi seorang karateka yang nantinya bisa menjadi karateka berprestasi. Sumpah Karate ini ada 5 yaitu; 1. Sanggup Memelihara Kepribadian; 2. Sanggup Patuh Kepada Kejujuran; 3. Sanggup Mempertinggi Prestasi; 4. Sanggup Menjaga Sopan Santun; 5. Sanggup Menguasai Diri (Wahid, 2007:16). Sumpah karate yang menjadi dasar utama dalam meningkatkan disiplin dan karakter, maka setiap orang yang mengikuti olahraga karate harus selalu mengucapkan sumpah karate secara teratur di setiap awal latihan dan akhir latihan. Sumpah karate inilah sebagai hirarki bagi orang-orang yang mendalami olahraga karate, dengan jiwa sumpah karate barang tentunya harus pula selalu dan wajib hormat dan patuh kepada pelatih, senior dan sesama karateka.

Penerapan sumpah karate tidak hanya dilakukan di dalam persiapan dan akhir pelatihan, melainkan sumpah karate selalu diterapkan setiap melakukan pelatihan seperti contohnya melakukan pelatihan kondisi fisik. Penerapan sumpah

karate dapat menumbuhkan jiwa karakter seorang karateka, seperti: 1) menerapkan jiwa kepribadian karateka dengan selalu bertegur sapa dengan orang disekitarnya, menjaga kenyamanan, menjaga alat yang akan digunakan dalam latihan kondisi fisik, 2) menerapkan jiwa karakter sikap kejujuran yang selalu ditekankan di dalam latihan kondisi fisik untuk mencapai keberhasilan latihan dengan menyelesaikan program latihan yang diberikan. 3) menerapkan jiwa karakter motivasi dalam diri untuk selalu meningkatkan prestasi di setiap jadwal program latihan dengan perubahan performa dalam perkembangan kondisi fisik, 4) menerapkan perilaku karakter di dalam latihan kondisi fisik dengan penuh kesopanan, bertutur kata yang baik, bertingkah laku yang baik dengan sesama karateka maupun orang di sekitar tempat program latihan kondisi fisik, 5) menerapkan jiwa karakter dalam diri karateka dengan menanamkan kerendahan hati, menahan rasa emosi dan ego dalam mengikuti program latihan kondisi fisik. Mengamalkan dan menerapkan sumpah karate yang ada maka akan terbentuklah karakter yang baik bagi para karateka. Selain memiliki karakter yang baik, karateka juga harus mempunyai kondisi fisik dan kesiapan mental yang baik. Akan tetapi dilapangan masih banyak ditemukan karateka yang tidak sepenuhnya menerapkan sumpah karate didalam proses latihan, pertandingan dan kehidupan sehari-harinya seperti halnya; 1) karateka yang baru memiliki prestasi di tingkat kabupaten sudah memiliki rasa bangga yang berlebihan untuk mengakui bagaimana hasil prestasinya, 2) masih terjadi kesenjangan dalam pergaulan diantara karateka yang memiliki prestasi (sering menjadi juara) terhadap karateka yang belum pernah memiliki prestasi (belum pernah menjadi juara), 3) kurangnya

disiplin dan rasa hormat kepada setiap pelatih yang ada disekitarnya, hanya melakukan rasa hormat terhadap pelatih nya sendiri di dalam dojo, 4) kurang memperlakukan kesamaan derajat antara senior dan junior.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada para pelatih-pelatih ranting karate Lemkari yang ada di Kabupaten Buleleng, diantaranya Sensai Omy Anggreni dari ranting Tri Yudha Sakti sekaligus sebagai koordinator Majelis Sabuk Hitam di Kabupaten Buleleng serta sebagai kepala bidang pembinaan prestasi di Lemkari Bali, Sensai Ketut Suanda dari Ranting Tajun Karate Club, Sensai Made Niscara dari ranting Kubutambahan, Sensai Kembar dari Ranting Sawan, Sensai Ayu Krisna dari Dojo Ziezoyuki, Sensei Agus Sudarmaya ranting desa Menyali serta Sensai Made Bawa dari Ranting Kalibukbuk, dengan hasil yang dilakukan dengan secara pertemuan disaat pelaksanaan kejuaraan di temukanlah beberapa permasalahan yang selalu dialami oleh para pelatih dalam menangani para karateka untuk kejuaraan yang disiapkan adalah (1) faktor kondisi fisik yang sangat kurang maksimal saat kejuaraan berlangsung, (2) selain kondisi fisik yang dijelaskan pelatih juga melihat bagaimana peran psikologis karateka disaat kejuaraan yang diikuti sangat kurang maksimal, (3) karateka merasa terpaksa dalam melakukan latihan karena tidak mengetahui pentingnya latihan fisik, 4) tingkah laku para karateka tidak mencerminkan sebagai karateka yang berprestasi dalam mengikuti program latihan, ini dikarenakan kurang memaknai bagaimana dalam penerapan sumpah karate. Hal ini, sesuai dengan hasil kejuaraan 3 tahun terakhir yang dilaksanakan oleh Pengcab Lemkari Kabupaten Buleleng pada tahun 2019 terdapat hasil

kejuaraan pada setiap ranting yang ikut kejuaraan.

**Tabel 1.1**  
**Data Kejuaraan Lemkari Antar Dojo Se-Kabupaten Buleleng**  
**Tahun 2019**

Ranting	Perolehan Medali		
	I	II	III
Bondalem	5	7	4
Panji A	4	5	2
Panji B	0	2	1
Panji C	0	0	3
Sawan	2	4	6
Kubutambahan	8	10	8
LKC	0	2	5
TYS	8	5	13
AMBENGAN	2	4	4
Dojo Ziezoyuki	10	5	7

(Sumber: Panitia Pelaksana Kejuaraan Antar Dojo 2019)

Perolehan medali berdasarkan Tabel di atas masih terdapat beberapa ranting atau dojo yang belum mendapatkan hasil perkembangan yang baik. Dari hasil wawancara dengan pelatih ranting yang disebutkan diatas dan hasil data Tabel bahwa kondisi fisik dan psikologi karateka harus ditingkatkan baik dari awal maupun pada pelaksanaan disaat di lapangan, kendala yang dilihat di dalam pertandingan mengenai teknik yang dilakukan masih sangat kurang seperti menggunakan teknik yang kurang maksimal, dan para pelatih juga menyampaikan jika model di dalam pelatihan masih menggunakan model konvensional atau pengalaman dalam pribadi para pelatih selama menjadi atlet karate yang lama. Para pelatih sangat membutuhkan informasi atau kebutuhan yang diinginkan dalam perkembangan pola dan bentuk pelatihan setiap masing-

masing teknik baik dari segi perkembangan fisik maupun perkembangan psikologis atlet dari persiapan awal pelatihan sampai pada pelaksanaan kejuaraan atau pertandingan berlangsung. Jika masalah yang ditemukan oleh para pelatih terus dibiarkan dengan tidak ada perkembangan model pelatihan yang baik dan benar tentunya akan berdampak terhadap kondisi fisik dan kondisi mental atlet yang nantinya akan berdampak negatif terhadap prestasi yang akan dicapai.

Kondisi fisik sendiri merupakan kata yang tidak pernah lepas dari gambaran keadaan tubuh manusia. Penafsiran tentang kondisi fisik dimulai dari pengertian kata kondisi fisik itu sendiri. Kondisi merupakan pengertian dari keadaan, sedangkan fisik merupakan pengertian tubuh. Sehingga secara pengertian kata, kondisi fisik merupakan keadaan tubuh. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen yang utuh dengan komponen yang lainnya (Dawud & Hariyanto, 2020:18). Secara tidak langsung kondisi fisik menjadi faktor penting seseorang yang berolahraga dalam kehidupan sehari-hari (Nurhidayah & Satya, 2017:22). *Physical fitness related to health is always attached to physical conditions that are embedded in physical activity through physical exercise, which depends on body composition, aerobic fitness, flexibility, and muscle fitness* (Tyler et al., 2014:78). Artinya suatu kebugaran jasmani yang melekat dengan kondisi fisik anak selalu dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, sehingga indikator dari status tersebut dilihat dari latihan, komposisi tubuh, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan otot. Menurut rujukan yang diambil di atas dapat bahwa kondisi fisik merupakan hal yang penting dalam pengembangan potensi atlet/karateka untuk mencapai prestasi maksimal.

Kondisi fisik tersusun dari beberapa komponen yang saling melengkapi. Kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, koordinasi, kecepatan, dan *power* (Herpandika et al., 2019:22). *Almost all physical activities incorporate either force (or strength), speed, or flexibility or some combination of these elements* (Muhammad & Nasrullah, 2016:17) Artinya, hampir seluruh aktivitas fisik membutuhkan penggabungan dari komponen-komponen kekuatan, kecepatan, kelentukan dan lainnya. Atlet dari cabang olahraga apapun, mutlak dan wajib melatih seluruh komponen kondisi fisik tersebut. Hal ini dikarenakan kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh yang terdiri dari beberapa komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja. Pencapaian latihan akan dapat diketahui dengan melakukan tes-tes yang nantinya akan memperlihatkan apakah atlet tersebut sudah mempunyai kualitas kondisi fisik yang diharapkan (Indrajaya & Ismalasari, 2017:20). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik sebagai dasar evaluasi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Pembinaan kondisi fisik perlu ditanamkan sejak dini yang memerlukan waktu jangka panjang agar mencapai prestasi puncak (Guillén & Laborde, 2014:65) mengungkapkan jika bicara tentang peningkatan kinerja atlet, maka kondisi fisik tidak dapat ditawar dalam porsi latihannya dalam rangka pencapaian prestasi puncak. Kondisi fisik tidak hanya dibutuhkan untuk komponen fisik saja, melainkan latihan kondisi fisik diperlukan untuk meningkatkan teknik dan taktik masing-masing cabang olahraga. teknik dan taktik ketika berlatih maupun dalam keadaan pertandingan. Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan seorang atlet

dalam mencapai prestasi maksimal. Prestasi maksimal tersebut tidak serta merta muncul dalam diri atlet, melainkan dibutuhkan sebuah proses yang disebut latihan. Latihan merupakan proses jangka waktu yang dijalani oleh atlet dalam mencapai prestasi tinggi dengan perencanaan secara sistematis untuk melatih fisiknya dan fungsi sistem tubuh. Tujuan dari perencanaan yang sistematis sendiri adalah untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan. Karena tolak ukur dari proses latihan adalah prestasi yang maksimal dari atlet. Untuk mencapai tujuan tersebut maka dilakukan beberapa solusi.

Solusi-solusi tersebut antara lain: penelitian (Purnomo, 2019:24) menemukan bahwa program pelatihan meningkatkan kondisi fisik atlet. Besarnya perubahan kondisi atlet handball dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata *pretest* yaitu sebesar 45,49 dengan *posttest* 54,54. Diketahui bahwa peningkatan kondisi fisik atlet handball Kubu Raya adalah 9,05 atau 19,89% setelah diberikan program latihan. Penelitian yang dilakukan oleh (Edwarsyah et al., 2019:25) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan oleh latihan circuit training terhadap peningkatan kemampuan kondisi fisik atlet pencak silat UKO UNP. Penelitian yang dilakukan oleh (Ismoko & Sukoco, 2013:30) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan power tungkai yang signifikan melalui metode latihan agility hurdle drills dan agility ring drills. (2) Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan terhadap power tungkai. (3) Terdapat perbedaan peningkatan power tungkai antara yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. (4) Tidak terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan power tungkai. Penelitian yang dilakukan oleh



(Evenetus et al., 2019:24) menyatakan bahwa program latihan dengan alat vasa trainer memiliki hasil dan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power lengan, daya tahan lengan dan performa renang 50 meter gaya bebas namun tidak terhadap kekuatan lengan. Berdasarkan jbaran tersebut dapat dikatakan bahwa dengan model Latihan akan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet. Oleh sebab itulah penelitian ini ingin mengembangkan model pelatihan teknik *gyaku-tsuki chudan*.

Teknik *gyaku tsuki chudan* merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang karateka, keterampilan memukul adalah kunci sukses dalam memenangkan pertandingan karate, dipergunakan untuk mendapatkan poin ke arah lawan, dimana satu buah dapat menghasilkan satu poin. Teknik *gyaku tsuki chudan* merupakan yang paling banyak dipergunakan dalam pertandingan karate, teknik *gyaku tsuki chudan* dapat digunakan sebagai serangan maupun serangan balasan, teknik ini mengarah ke bagian perut, menggunakan tangan yang berlawanan dengan posisi kaki. *gyaku tsuki chudan* dilancarkan dari kuda-kuda (*zenkutsu dachi*) yang kuat dan stabil, dapat memberikan momentum yang kuat kepada sasaran, pinggul diputar dan dijaga tingginya tetap tidak berubah selama diputar kemudian geser titik pusat berat badan sedikit kedepan, diikuti dengan berputarnya badan bagian atas sambil lengan diluruskan ke sasaran yang akan dituju (bahu tidak boleh berputar). Semakin cepat dan kuat gerakan yang dilakukan maka semakin besar *power* yang dihasilkan. inilah yang sering dikombinasikan dengan gerakan tambahan sehingga membentuk berbagai variasi gerakan. Jika, dilakukan pelatihan dengan teknik ini atlet akan mampu

meningkatkan kondisi fisiknya, jika kondisi fisik atlet bagus setidaknya atlet akan lebih percaya diri dan kondisi mentalnya pun bagus. Untuk memperkuat kondisi fisik dan mental karateka akan di padukan dengan pendidikan karakter.

Pendidikan karakter memiliki makna lebih tinggi daripada pendidikan moral dan memiliki muatan pembentukan akhlak (Badawi, 2019:27). Pendidikan karakter dapat dimaknai sebagai usaha sadar dan terencana dalam menginternalisasikan nilai-nilai karakter sehingga karakter tersebut dapat dimengerti, dihayati dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta didik (Putry, 2019:23). Pelaksanaan pendidikan karakter bertujuan untuk menjadikan peserta didik berkarakter baik (Asriani et al., 2017:20). Pendidikan karakter harus terintegrasi dalam rangkaian pendidikan dalam bentuk pembelajaran atau latihan (Anisah, 2018:31). Pendidikan karakter memiliki tiga fungsi utama. **Pertama**, fungsi pembentukan dan pengembangan potensi. Pendidikan karakter membentuk dan mengembangkan potensi peserta didik agar berpikiran baik, berhati baik, dan berperilaku sesuai dengan falsafah pancasila. **Kedua**, fungsi perbaikan dan penguatan. Pendidikan karakter memperbaiki dan memperkuat peran keluarga, satuan pendidikan, masyarakat, dan pemerintah untuk ikut berpartisipasi dan bertanggung jawab dalam pengembangan potensi warga negara dan pembangunan bangsa menuju bangsa yang maju, mandiri, dan sejahtera. **Ketiga**, fungsi penyaring. Pendidikan karakter memilah budaya bangsa sendiri dan menyaring budaya bangsa lain yang tidak sesuai dengan nilai-nilai budaya bangsa dan karakter bangsa yang bermartabat (Maunah, 2016: 90). Berdasarkan jabaran tersebut dapat dijelaskan bahwa pendidikan karakter akan

membentuk, mengembangkan potensi seseorang serta dapat membentuk mental seseorang. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Penelitian yang sudah dilakukan oleh (Bahri, 2015) menemukan bahwa pendidikan karakter merupakan salah satu solusi untuk mengatasi krisis moral anak. Kristiawan (2015:22) menyatakan bahwa pendidikan karakter dan revolusi mental adalah dua solusi untuk membangun sumber daya manusia Indonesia. Bidaya & Dari (2020:35) menyatakan bahwa revolusi mental melalui penguatan pendidikan karakter untuk peserta didik berkebutuhan khusus dapat dilakukan melalui program-program yang terintegrasi dengan proses kegiatan pembelajaran di sekolah meliputi kelima nilai utama penguatan pendidikan karakter yaitu nilai religius, nasionalisme, gotong royong, integritas, dan mandiri melalui program pembelajaran akademik, program keterampilan, program khusus, pengembangan diri dan ekstrakurikuler, budaya dan karakter bangsa. Berdasarkan jabaran tersebut dapat dijelaskan bahwa dengan adanya pendidikan karakter maka akan menjadi salah satu solusi untuk memperbaiki mental anak.

Jabaran-jabaran tersebut, menjadi salah satu alasan mengapa penelitian ini dilakukan. Kombinasi *gyaku-tsuki chudan* dengan pendidikan karakter akan mampu meningkatkan kondisi mental dan fisik atlet. *gyaku-tsuki chudan* akan memberikan kesempatan atlet untuk melatih fisiknya melalui teknik-teknik yang sudah disiapkan sedangkan pendidikan karakter akan membuat atlet mempunyai nilai-nilai karakter yang mantap akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet. Dalam penelitian ini pendidikan karakter akan dilaksanakan bersamaan dengan *gyaku-tsuki chudan*. Dengan pengembangan model pelatihan ini akan

diharapkan menjadi salah satu solusi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah kondisi fisik dan mental atlet yang mempengaruhi prestasi karateka.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang terjadi pada masing-masing pelatih yang membina para karatekanya di dalam persiapan latihan dan sampai pada level pertandingan. Permasalahan yang terjadi pembinaan para karateka yang masih dianggap belum memahami bagaimana menjalankan suatu program pelatihan untuk meningkatkan prestasi para karateka. Dalam permasalahan tersebut dirasa program pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan standar pelatihan atlet yang maksimal masih pola pelatihan yang diberikan masih konvensional. Bentuk dan pola pelatihan sudah mulai berkembang mengikuti bentuk pelatihan yang sudah diterapkan saat ini, yaitu pelatihan yang berbentuk *sports science*. Permasalahan yang terjadi selama ini diranting atau klub karate di Kabupaten Buleleng yaitu masih banyak para karateka yang merasakan kurangnya program pelatihan fisik dan pelatihan kekuatan otot yang dapat mendukung dalam mengembangkan dan mempertajam pada Teknik karate salah satunya dalam mengembangkan teknik karate yang paling sering digunakan dalam setiap pertandingan.

Teknik di karate yang selalu dikembangkan dalam program latihan khusus untuk teknik kumite terdiri dari; *gyaku-tsuki chudan*, *kizami-tsuki*, dan *oi-tsuki*. *gyaku-tsuki chudan* dianggap paling banyak dilakukan dalam suatu pertandingan, dan paling sering mendapatkan nilai dalam pertandingan jika hasil *gyaku-tsuki chudan* terlihat sempurna. *gyaku-tsuki* akan mendapatkan nilai yang sempurna apabila didukung dengan kondisi fisik yang prima dalam suatu pertandingan.

Lemahnya *gyaku-tsuki* dalam suatu pertandingan disebabkan karena lemahnya kerja otot lengan akibat dari kondisi fisik dan kondisi otot atlet yang tidak prima. Dengan permasalahan yang terjadi pelatihan karate dengan melatih teknik *kumite* dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi yaitu;

1. Kondisi fisik karateka saat melakukan pertandingan kurang maksimal.
2. Kondisi psikologis karateka kurang maksimal sehingga teknik yang sudah dilatih tidak digunakan secara maksimal saat bertanding.
3. Karateka kurang memahami tujuan berlatih sehingga pelatihan yang dilakukan tidak maksimal.
4. Program pelatihan untuk teknik belum dibuat sesuai dengan tujuan. Program dan pelaksanaan pelatihan dominan bersifat konvensional (sesuai pengalaman pelatih)
5. Pengembangan model teknik belum berkembang sesuai dengan perkembangan iptek (*sports science*).
6. Karakter karateka belum sesuai dengan sumpah karate.
7. Pembinaan karakter karateka oleh pelatih belum maksimal.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Dalam beladiri karate selain diajarkan teknik dasar, tendangan, tangkisan, dan bantingan, juga terdapat nilai-nilai filosofis yang positif. Dalam olahraga karate diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Selain teknik, taktik, dan

mental, kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Komponen kondisi fisik dominan yang diperlukan dalam cabang olahraga karate adalah kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Berdasarkan jabaran tersebut, dapat dikatakan bahwa dengan adanya kondisi fisik dan kondisi psikologis yang baik maka akan dicapai prestasi yang diinginkan. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah dengan mengembangkan model pelatihan fisik pada teknik *gyaku-tsuki chudan*. Penelitian ini fokus pada permasalahan yang diteliti adalah pengembangan model pelatihan teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter yang digunakan untuk memperbaiki kondisi mental dan fisik para karateka. Jadi batasan masalah penelitian ini adalah model pelatihan teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter, kondisi mental dan kondisi fisik.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimanakah rancang bangun model pelatihan fisik teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet karate?
- b. Bagaimanakah hasil validasi model pelatihan fisik teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet karate?
- c. Bagaimanakah efektivitas model pelatihan fisik teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet karate?

## 1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan latihan fisik secara umum dan khusus yang berbasis teknik karate *Gyaku-Tsuki chudan*. Latihan Fisik yang dikembangkan, disesuaikan dengan karakter karateka, dan diharapkan dapat menjadi sumber belajar yang inovatif. Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

#### a Secara Umum

Mengembangkan produk yang valid dan efektif berupa model pelatihan teknik *gyaku-tsuki* berbasis karakter dalam upaya meningkatkan kesiapan mental dan fisik atlet karate.

#### b Secara Khusus

1. Menghasilkan proses rancang model pelatihan teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter dalam upaya meningkatkan kesiapan mental dan fisik atlet karate.
2. Memperoleh hasil validasi model pelatihan teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter dalam upaya meningkatkan kesiapan mental dan fisik atlet karate.
3. Memperoleh dan mengetahui efektivitas model pelatihan teknik *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter dalam upaya meningkatkan kesiapan mental dan fisik atlet karate.

### 1.5.2 Manfaat Penelitian

#### 1.5.2.1 Teoretis

- a. Hasil pengembangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan pengetahuan tentang model pelatihan fisik yang dibutuhkan dalam olahraga karate.
- b. Hasil pengembangan ini dapat dijadikan referensi studi pustaka bagi penelitian selanjutnya.

#### 1.5.2.2 Praktis

- a. Membantu KONI Buleleng dalam memberikan suatu bentuk program bagi para pelatih masing-masing cabang dalam model pelatihan serta memberikan program karakter disetiap pelatihan
- b. Memberikan pengetahuan tambahan kepada masing-masing pelatih karate didojo, kepada atlet karate tentang model pelatihan fisik berbasis teknik pada cabang olahraga beladiri karate pada teknik *gyaku-tsuki chudan*.
- c. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pemikiran serta dapat pula dijadikan bahan acuan pada program latihan dan pembinaan yang disesuaikan dengan pendekatan keilmuan.
- d. Pertimbangan dalam menyusun program latihan pada cabang olahraga beladiri karate.

#### 1.6. Kebaharuan/Novelty

**Kebaharuan (Novelty)** pada model pelatihan *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter ini adalah sebagai berikut.

Pertama, hasil akhir pada penelitian pengembangan ini yang pertama berupa media video model pelatihan yang dinamakan “*media video model pelatihan Ziezoyuki*” dikembangkan untuk para atlet dan pelatih sehingga produk yang peneliti kembangkan dapat dijadikan referensi bagi atlet dan pelatih karena



dapat dijadikan sebagai pedoman atau panduan dalam meningkatkan efektifitas proses pelatihan fisik pada olahraga karate, atlet maupun pelatih memperoleh bentuk dan ragam model pelatihan yang menunjang pola dasar otot untuk teknik *gyaku-tsuki chudan* yang berbasis karakter yang bervariasi. Serta model pelatihan *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter akan memberikan kesempatan atlet untuk melatih otot dan fisiknya melalui teknik-teknik yang sudah disiapkan sedangkan pola penelitian ini menggunakan berbasis karakter tentunya mengutamakan pola pembelajaran pendidikan karakter secara umum yang nantinya membuat atlet memiliki nilai-nilai karakter yang baik dan kuat yang nantinya akan berpengaruh terhadap keberhasilan prestasi atlet. Dalam penelitian ini pendidikan karakter akan dilatihkan bersamaan dengan model pelatihan *gyaku-tsuki chudan* melalui instrumen yang sudah tervalidasi oleh pakar ahli isi, media dan praktisi. Dalam proses pelaksanaan penelitian karakter atlet menggunakan instrumen karakter secara umum dan secara khusus. Pengembangan karakter secara umum dengan menggunakan instrumen mengikuti pola karakter Nasional, dan pengembangan karakter secara khusus pelaksanaannya dengan meneliti bagaimana karakter serta psikologi dalam pertandingan yaitu pada karakter *self awareness dan self control*.

Kedua, kebaharuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini dirasa sangat bermanfaat dalam pelaksanaan proses pertandingan yang sudah mendapatkan hasil yang sangat baik dalam Porprov tahun 2022 dengan meraih hasil Juara Umum pada cabang olahraga Karate. Pengembangan Model pelatihan *gyaku-tsuki chudan* berbasis karakter ini mempunyai keterbaruan dibandingkan dengan model pelatihan yang lain yang belum ada dan belum digunakan oleh

orang lain. Ketiga, model pelatihan fisik teknik *gyaku-tsuki* berbasis karakter ini bisa diadaptasi oleh sekolah yang menerapkan kurikulum merdeka, khususnya dalam penerapan projek penguatan profil pelajar pancasila, yang tujuannya mewujudkan profil pelajar pancasila yang berkarakter.

