BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin luas dan fenomena olahraga selama puluhan tahun terakhir ini telah membawa olahraga menjadi lembaga yang terorganisir dengan baik. Olahraga semakin berpengaruh kedalam kesadaran di seluruh dunia serta perkembangan kebudayaan manusia . sebagai awalnya berkibar panji olahraga Nasional yang telah dicanangkan yaitu " memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat ".

Berolahraga berarti melakukan aktivitas fisik. Toho Cholik Mutahir (2007: 2) menyatakan bahwa Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sementara itu Sejarah Olahraga Indonesia (1991:6) menyatakan bahwa Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi kemenangan dan prestasi optimal.

Karate merupakan salah satu Olahraga beladiri, disamping olahraga beladiri, karate juga merupakan olahraga prestasi. Karate merupakan salah satu

olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Kemudian pada tahun 1972 atas prakarsa beberapa Pembina Karate antara lain : Wirono dan Wijoyo Suyono dibentuklah wadah baru yang diberi nama FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia) yang beranggotakan pengurus – pengurus karate. FORKI yang dibentuk pada tahun 1972 itu akhirnya dapat berjalan sampai sekarang yang terdiri dari 25 perguruan karate dan salah satu diantaranya adalah perguruan *Shiroite*. Seperti halnya perguruan *Dojo* pusat *Shiroite* Deli Serdang adalah salah satu *dojo* yang sudah lama berdiri dan juga aktif mengikuti kejuaraan – kejuaraan karate baik kejuaraan daerah maupun Nasional. Adapun latihan yang dilaksanakan di *dojo* ini sebanyak tiga kali dalam seminggu yakni pada hari Minggu, Kamis dan Sabtu. Pelatih di *dojo* ini yakni *sempai* Handoko yang juga aktif sebagai wasit dipertandingan karate.

Berikut ini adalah data- data atlet yang berlatih di *Dojo* pusat *Shiroite* Deli Serdang.

Berikut ini adalah data- data atlet yang berlatih di *Dojo* pusat *Shiroite* Deli Serdang.

Tabel 1. Data Atlet Yang Latihan Di *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang (5 Oktober 2012).

No	Nama	Sabuk/ Lama	Kejuaraan Yang	Prestasi

		Latihan	Pernah Diikuti	
1	Dwi Guntur	Coklat/ 3 tahun	Kejurda *Shiroite*	Juara II
2	Dea Syahputri	Coklat/ 3 tahun	Kejurda *Shiroite*	Juara I
3	Fauzan Akbar	Biru/ 1,5 tahun	Kejurda *Shiroite*	Juara III
4	Sufi Suci Z	Coklat/ 3 tahun	Kejurda *Shiroite*	Juara I
5	Novita W	Coklat/ 3 tahun	Kejurda *Shiroite*	Juara II
6	Ravenna Anisa	Hijau/ 1 tahun	Kejurda *Shiroite*	-
7	Soraya Rozi	Hijau/ 1 tahun	Kejurda *Shiroite*	-
8	M.Alaqsa	Biru/ 1,5 tahun	Kejurda *Shiroite*	-
9	Nurcahaya	Coklat/ 3 tahun	Kejurda *Shiroite*	Juara III
10	Nauval	Coklat/ 3 tahun	Kejurda *Shiroite*	Juara I
11	andien Arifin	Biru/ 1,5 tahun	Kejurda *Shiroite*	-
12	Fhadillah	Putih/3 bulan	-	-
13	Farhan Maulana	Coklat/ 3 tahun	-	Juara III
14	Shopia Ananda	Hijau/ 1 tahun	Kejurda *Shiroite*	-
15	Ilal Ashadi	Putih/5 bulan	-	-

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia di tingkat regional dan Internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan *skill* yang disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *komprehensif, spesifik,* dan *individualisasi* serta *overload*.

Untuk meningkatkan prestasi, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi. Sajoto (1988 : 57) mengemukakan " kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet". Selanjutnya Harsono (1988 : 100) menambahkan " perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan – latihan dengan sempurna".

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa tanpa kemampuan fisik yang prima seorang atlet akan sulit untuk

mengembangkan kemampuan teknik, taktik dan mental sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketingkat mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama dan berkesinambungan. Dengan demikian pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan. Rahman Situmeang (2006 : 8) mengatakan " salah satu teknik pukulan dalam karate adalah *Gyaku Tsuki Chudan*, artinya pukulan kearah ulu hati atau perut. Yang digunakan untuk memukul sasaran adalah pangkal tulang jari telunjuk dan jari tengah. Pergelangan harus kuat dan tidak boleh bengkok sedikitpun".

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa tangan merupakan salah satu bagian yang amat penting dalam olahraga beladiri karate yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pembinaan dan peningkatan prestasi. Untuk itu diperlukan faktor kondisi fisik yang mendukung dalam pelaksanaan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* yaitu kecepatan.

Dari hasil pengamatan penulis pada pertandingan kejuaraan Walikota Medan yang diselenggarakan oleh FORKI yang bertempat digedung Gelanggang

Remaja pada bulan Februari tahun 2012, bahwasanya dalam pertandingan beladiri karate (komite) seorang karateka membutuhkan kecepatan pukulan guna mengantisipasi serangan lawan agar tidak mendahului pukulan atlet tersebut yang akhirnya akan menghasilkan nilai (*point*). Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, bahwasanya para atlet karateka *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X dalam melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* belum memiliki kecepatan pukulan yang maksimal. Pukulan yang dilakukan belum cepat dan sering terlihat lambat sehingga tidak dapat menghasilkan poin/ angka.

Tabel 2. Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Atlet Karateka *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang (05 Oktober 2012).

No.	Nama Atlet	Hasil Pukulan (*Second*)			Waktu Terbaik	Keterangan
		I	II	III		
1	Dwi Guntur	0,54	0,53	0,56	0,53	Kurang
2	Dea Syahputri	0,54	0,56	0,55	0,54	Kurang
3	Fauzan Akbar	0,52	0,57	0,54	0,52	Kurang
4	Sufi Suci Z	0,51	0,58	0,56	0,51	Kurang
5	Novita W	0,51	0,50	0,52	0,50	Kurang

6	Ravenna Anisa	0,67	0,55	0,59	0,55	Kurang
7	Soraya Rozi	0,54	0,53	0,56	0,53	Kurang
8	M.Alaqsa	0,53	0,52	0,55	0,52	Kurang
9	Nurcahaya	0,67	0,55	0,59	0,55	Kurang
10	Nauval	0,53	0,52	0,55	0,52	Kurang
11	andien Arifin	0,51	0,50	0,52	0,50	Kurang
12	Fhadillah	0,55	0,48	0,51	0,48	Cukup
13	Farhan Maulana	0,48	0,51	0,48	0,48	Cukup
14	Shopia Ananda	0,51	0,51	0,54	0,51	Kurang
15	Ilal Ashadi	0,53	0,49	0,52	0,49	Cukup

Tabel 3. Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Atlet Karateka Putera Nasional (17 Mei 2012).

No	**Nama Atlet**	**Hasil Pukulan (*second*)**			**Waktu terbaik**
		I	**II**	**III**	
1.	**Arifin**	**0,31**	**0,30**	**0,30**	**0,30**

Dengan melihat hasil kecepatan pukulan pada atlet karateka *Shiroite* yang diambil pada tanggal 05 Oktober 2012 terdapat 12 orang berada pada kategori

Kurang (80 %) dan 3 orang berada pada kategori Cukup (20 %), dan dibandingkan dengan kecepatan pukulan karateka tingkat Nasional yang mencapai waktu 0,30 second maka dapat disimpulkan berarti pukulan karateka di *dojo* pusat *Shiroite* Deli Serdang masih kurang maksimal. Artinya, kecepatan pukulan atlet masih perlu ditingkatkan dengan bentuk – bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

Untuk itu penulis melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan dengan pukulan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan yakni dengan memberikan perlakuan dalam bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*, adapun bentuk-bentuk latihan yang diberikan sebelumnya pada *dojo* ini adalah *Push- Up, Sit- Up,* sehingga belum dapat memaksimalkan hasil kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan.* Sehingga peneliti merubah bentuk latihan untuk diterapkan dalam *dojo,* Adapun latihan yang diterapkan adalah latihan *Variation Of Body Drops.*

Adapun yang menjadi target pelatih dan peneliti dalam penelitian ini adalah terjadi peningkatan kecepatan hasil pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*, dalam penelitian ini diharapkan kecepatan pukulan mencapai 65 % (0.46 detik) dari norma pembanding 0.30 detik agar sesuai dengan target PPH yaitu 65%.

Untuk mencapai PPH 65% (0.46 detik) ini telah disepakati oleh peneliti dan pelatih mengingat usia sampel yang masih terlalu muda dan begitu pun, masih sering di temukan kesalahan- kesalahan dalam melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* seperti kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* masih lemah, ayunan pinggang kurang maksimal.

Penelitian yang berkenaan dengan *Gyaku Tsuki Chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *Variation Of Body Drops* dimana harapan peneliti dengan metode latihan ini nantinya dapat meningkatkan *Gyaku Tsuki Chudan* sehingga tercapai tujuan penelitian yaitu meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut: faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet karateka *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang? Apakah faktor kondisi fisik dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Karateka? Apakah latihan *Variation Of Body Drops* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet Karateka *Shiroite Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2012?

C. **Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti maka tercantum pada identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada Upaya Meningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* melalui latihan *Variation Of Body Drops* atlet Karateka *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka permasalahan yang akan diteliti adalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh yang signifikan dari latihan *Variation Of Body Drops* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada *dojo* pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2012?
2. Apakah latihan *Variation Of Body Drops* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada *dojo* pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2012?

E. Tujuan penelitian

Bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2012.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi para pelatih untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *Variation Of Body Drops.*
2. sebagai rancangan untuk menyusun program latihan khususnya pada atlet karateka *Dojo* Pusat *Shiroite* Deli Serdang Medan Tembung Pasar X Tahun 2012.
3. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet, dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.
4. Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam cabang olahraga spesialisasi Karate.
5. Sebagai salah satu bahan informasi dan masukan yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga yang telah diperoleh selama perkuliahan, dan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan penelitian yang lebih baik dan lebih modern.

THE Character Building UNIVERSITY