

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *komite*.

Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Harsono (1997 : 3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk cabang olahraga yang dilakukan atlet. Selain kondisi fisik dan teknik, faktor lain yang dilatih adalah mental. Aspek-aspek di atas harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

Latihan kondisi fisik mengacu kepada saat program latihan yang dilakukan secara sistematis berencana, dan progresi. Tujuannya adalah meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat.

Dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Dalam karate pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan, salah satu teknik pukulan adalah pukulan *Gyaku tsuki chudan*, yang artinya teknik pukulan yang memotong serangan lawan yang mengarah ke ulu hati. Tangan memukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara pada di beberapa Dojo yang pertama yaitu di Dojo Parulian 2 Medan dari hasil observasi pada saat latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton atau belum ada latihan untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan*. Variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* tersebut adalah:

- 1) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* berpasangan.
- 3) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dilakukan dengan kuda-kuda *zeinkutsu dachi*.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Simpay Pandapotan sebagai pelatih di Dojo Parulian 2 Medan informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* masih

sangat monoton sehingga atlet yang berlatih cenderung merasa jenuh dan bosan akibat materi latihan yang di berikan tidak pernah dirubah. Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada Dojo Parulian 2 Medan yang terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase/Individu	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan pukulan diperlukan?	27 Atlet	1 Atlet
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	26 Atlet	2 Atlet
3	Apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> perlu untuk kumite karate?	28 Atlet	–
4	Saya memilih tidak menggunakan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	4 Atlet	24 Atlet
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> di Dojo Parulian 1 Medan?	21 Atlet	7 Atlet
6	Apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> selama ini sangat membosankan?	11 Atlet	17 Atlet
7	Perluakah kamu menguasai pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	28 Atlet	–

8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	19 Atlet	9 Atlet
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	11 Atlet	17 Atlet
10	Latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> dengan variasi adalah hal sangat menyenangkan?	26 Atlet	2 Atlet

Tabel 2. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
Senpai Pandapotan	Menyatakan bahwa pengembangan Variasi pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih.
Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> dikembangkan karna sangat dibutuhkan dalam latihan Karate.

Penulis juga melakukan observasi di Dojo Brimod Medan. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Senpai Candra Yul Hendri, Untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* pelatih masih menerapkan variasi latihan :

- 1) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* berpasangan.
- 3) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dengan mengganti kuda-kuda.

Berdasarkan fakta di lapangan informasi yang diterima dari pelatih Senpai Candra Yul Hendri perlu adanya pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk menambah program latihan agar dapat meningkatkan pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk tercapainya prestasi dalam pertandingan karate. Dari pernyataan pelatih di atas peneliti beranggapan di seluruh Dojo atau tempat latihan karate yang ada di Sumatra Utara terkhusus kota Medan masih melakukan bentuk latihan yang lama sehingga peneliti tertarik untuk mengembangkan hal baru dalam variasi latihan pukulan *gyaku tsuki chudan* agar memudahkan pelatih untuk menerapkan program latihannya kepada atlet, sehingga atlet yang berlatih tidak lagi merasa bosan dan jenuh. Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada Dojo Brimob Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase/Individu	
		YA	TIDAK
1	Dalam latihan karate, apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> diperlukan?	29 Atlet	—

2	Apakah kamu mempunyai kemampuan latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	24 Atlet	5 Atlet
3	Apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> perlu untuk kumite karate?	28 Atlet	1 Atlet
4	Saya memilih tidak menggunakan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	7 Atlet	22 Atlet
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> di dojo Brimod medan?	22 Atlet	7 Atlet
6	Apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> selama ini sangat membosankan?	14 Atlet	15 Atlet
7	Perluakah kamu menguasai pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	27 Atlet	2 Atlet
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	17 Atlet	12 Atlet
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	19 Atlet	10 Atlet
10	Latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> dengan variasi adalah hal sangat menyenangkan?	26 Atlet	3 Atlet

Tabel 4. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
Senpai Candra Yul Hendri	Menyatakan bahwa perlu Variasi pukulan <i>chudan tsuki chudan</i> dikembangkan karna atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama.
Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan pukulan <i>chudan tsuki chudan</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat.

Observasi dan wawancara yang ke tiga dilakukan di *Dojo Shindoka Medan* dengan pelatih *Senpai Ade* untuk melatih pukulan *gyaku tsuki chudan* pelatih masih menerapkan variasi latihan sebagai berikut :

- 1) Latihan Latihan pukulan *gyaku tsuki chudan* ditempat.
- 2) pukulan *gyaku tsuki chudan* dengan memberikan arah Pukulan pakai telapak tangan.
- 3) Latihan pukulan *gyaku tsuki chudan* berpasangan
- 4) Latihan pukulan *gyaku tsuki chudan* sendiri

Dari informasi dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih perlu adanya pengembangan variasi latihan pukulan yang baru.

Dari observasi rata-rata atlet pada saat bertanding tidak dapat melakukan pukulan *gyaku tsuki chudan* dengan baik pada saat melakukan serangan terhadap lawan. Berdasarkan observasi dilapangan yang dilakukan peneliti di beberapa *Dojo* di Medan dari hasil wawancara dan fakta di lapangan pelatih masih menerapkan bentuk-bentuk latihan yang sudah lama dan belum ada dilakukan latihan baru untuk melatih pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* Shindoka Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 5.Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase/Individu	
		A	B
1	Dalam latihan karate,apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> diperlukan?	17 Atlet	–
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	17 Atlet	–
3	Apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> perlu untuk kumite karate?	17 Atlet	–
4	Saya memilih tidak menggunakan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	3 Atlet	14
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> di dojo Shindoka medan?	17 Atlet	–



6	Apakah latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> selama ini sangat membosankan?	4 Atlet	13 Atlet
7	Perlukah kamu menguasai pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	17 Atlet	–
8	Kamu tidak pernah mengikuti latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	8 Atlet	9 Atlet
9	Apakah kamu mengalami kesulitan menguasai pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> ?	7 Atlet	10 Atlet
10	Latihan pukulan <i>gyaku tsuki chudan</i> dengan variasi adalah hal sangat menyenangkan?	17 Atlet	–

Tabel 6. Pelatih dan Atlet

Nama	Kesimpulan
Senpai Ade	Menyatakan bahwa perlu Variasi pukulan <i>chudan tsuki chudan</i> perlu dikembangkan karna atlet masih banyak yang merasa bosan dengan bentuk latihan yang lama dan juga agar bisa lebih bagus jika ada yang baru

Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan pukulan <i>chudan tsuki chudan</i> dikembangkan agar saat latihan bisa tambah semangat dan tidak merasa bosan.
-------	--

Dari observasi rata-rata atlet pada saat bertanding tidak dapat melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan* pada saat lawannya melakukan *body moving*. Berdasarkan observasi dilapangan yang dilakukan peneliti di beberapa dojo di Medan dari hasil wawancara dan fakta dilapangan pelatih masih menerapkan bentuk-bentuk latihan yang sudah lama dan belum ada bentuk variasi latihan *Gyaku tsuki chudan* yang baru maka dari itu penulis perlu mengembangkan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* dengan:

1. Maju kuda- kuda zeinkutsu dachi dengan melakukan pukulan *giaku tsuki chudan* latihan zic-zac dengan alat bantu kun.
2. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan membentuk segitiga di bantu alat kun.
3. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan ada hambatan yang harus dilompati.
4. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan empat penjuru angin.
5. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan menggunkan kun dengan mengganti kuda-kuda
6. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan menggunakan kun dan melakukan step ke kiri dan kekanan lalu melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan*

7. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan menggunakan rel yang sudah di modifikasi dengan melompatin dan melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
8. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dan melakukan pukulan ke arah depan, kiri dan kekanan.
9. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan menggunakan kun yang berjarak 1 meter dan lari lalu melakukan *Gyaku tsuki chudan*,
10. Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan menggunakan rel yang sudah di modifikasi lalu melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan* dengan memasuki rel-rel yang sudah ada.

Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada pelatih melalui wawancara dan beberapa pertanyaan sebanyak 5 pertanyaan.

- 1) Hasil dari jawaban pertanyaan pertama dari beberapa pelatih maka dapat disimpulkan 90% pelatih sangat menginginkan para atletnya agar dapat menguasai pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate.
- 2) Dari hasil pertanyaan 85% kedua dapat disimpulkan para atlet masih banyak yang salah dalam melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
- 3) Dari beberapa jawaban pelatih, untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* kesimpulan yang diambil peneliti 90%, bentuk latihan untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* masih kurang efektif.

- 4) Hasil dari jawaban yang ke 4 dari beberapa pelatih model-model latihan, peneliti menyimpulkan 75% variasi latihan yang diberikan masih kurang mendukung untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
- 5) Hasil jawaban dari pertanyaan yang terakhir 100% para pelatih sangat menginginkan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate (komite)

Hasil data dan kenyataan yang dikemukakan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan pukulan *Gyaku tsuki chudan* sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

## **B .Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan peneliti ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah pukulan *Gyaku tsuki chudan* tercapainya prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan karate?
2. Apakah ada kesulitan pada atlet anda dalam melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan*?
3. Bagaimana anda melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan*?

4. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* diperlukan dalam melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* dalam latihan karate.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, indentifikasi yang telah dituliskan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* akan dapat meningkatkan prestasi?

### **E. Spesifikasi Masalah**

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang efektif dan efisien sehingga dapat diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet.

Produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi.

## **F. Tujuan Penelitian**

Mengembangkan variasi latihan dalam meningkatkan pukulan *Gyaku tsuki chudan*.

## **G. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan pemikiran untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga karate.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan reaksi kecepatan pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan untuk peningkatan reaksi kecepatan pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan.