

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani dan kesehatan. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan, olahraga atau aktifitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan *multi event*. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang sangat terkenal dan banyak diminati oleh banyak orang adalah karate. Cabang olahraga ini berasal dari Jepang, dan di mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1963 yang kenalkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang pernah tinggal dan belajar di jepang. Cabang beladiri karate ini diminati oleh semua kalangan, baik dari usia muda sampai usia tua.

Seni beladiri adalah perpaduan unsur seni, teknik membela diri, olah raga, serta serta olahraga batin yang didalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni bela diri itu lahir dan berkembang dan akan terus berlanjut seiring dengan perkembangan seni budaya masyarakat. Karate adalah sebuah seni beladiri tangan kosong dimana kaki dan tangan digunakan secara

sistematik. Karate memiliki arti seni bela diri tangan kosong yang digunakan untuk mengembangkan karakter melalui pelatihan, karakter yang dibudidayakan sehingga karate tidak hanya memiliki kekuatan fisik, semangat dan kepribadian.

Karate merupakan seni beladiri yang dikembangkan di Jepang pada tahun 1922. Dalam olahraga bela diri karate tentunya tidak lepas dari teknik tangkisan dan pukulan. Tangkisan dan pukulan dalam olahraga karate merupakan bentuk pertahanan atau serangan yang paling efektif sehingga sangat penting dikuasai seorang karateka. Kecepatan dan ketepatan tangkisan dan pukulan merupakan unsur utama yang perlu diperhatikan saat melakukan serangan dalam olahraga karate agar tidak mudah dikena serangan lawan. Teknik pukulan (*tsuki*) merupakan suatu teknik yang terarah menuju sasaran lawan yang dilakukan dengan menggunakan tangan kosong atau kepalan, sesuai dengan teknik dasar pukulan.

Tangkisan (*uke*) adalah sebagai usaha untuk membela diri dari serangan lawan yang dilakukan dengan secara kontak langsung bagian anggota badan. Pada dasarnya membela diri dengan tangkisan adalah memindahkan, membendung atau mengalihkan serangan lawan sehingga tidak dapat mengenai tubuh. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan tangkisan adalah sikap kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap anggota badan yang digunakan untuk menangkis serangan lawan.

Dari hasil observasi awal peneliti di dojo Rajawali Medan, peneliti mengamati pada saat latihan tangkisan dan pukulan masih terdapat beberapa karateka yang kurang baik dalam melakukan gerakan tangkisan dan pukulan. Masih banyak karateka yang kurang tepat sasaran ketika melakukan

gerakan tangkisan dan pukulan dan kurangnya power dalam melakukan gerakan. Kesalahan itu disebabkan karena gerakan tangkisan dan pukulan dirasa cukup sulit untuk dilakukan oleh karateka.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka Peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul : “Pengembangan Variasi Gerakan *Chuke (Chuki Uke)* Untuk *Self Defense* Karate Pada Karateka Dojo Rajawali Medan”. Diharapkan Pengembangan Variasi ini dapat meningkatkan kemampuan *Self Defense* dan juga memperbagus karateka dalam melakukan gerakan tangkisan dan pukulan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Seperti uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi fokus masalah yang ada adalah kurangnya kemampuan gerakan tangkisan dan pukulan yang dilakukan oleh karateka.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka penelitian ini dibatasi dengan harapan penelitian akan lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pembahasan. Adapun yang menjadi pembatasan masalah adalah “**Pengembangan Variasi Gerakan *Chuke (Chuki Uke)* Untuk *Self Defense* Karate Pada Karatekadojo Rajawali Medan**”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana cara mengembangkan variasi gerakan atlet yang belum bisa melakukan gerakan *Chuke (Chuki Uke)* Untuk *Self Defense* Karate pada Karateka Dojo Rajawali Medan?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan bentuk variasi gerakan *chuke (chuki uke)* Untuk *self defense* karate pada karateka dojo rajawali.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Ada banyak manfaat yang didapat dari penelitian ini. Semoga hasil penelitian dapat berkontribusi secara positif dalam olahraga khususnya dalam cabang karate yang berkaitan dengan teknik tangkisan dan pukulan. Kegunaan hasil penelitian sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam olahraga, khususnya karate yang berkaitan dengan teknik tangkisan dan pukulan.
- b. Selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Untuk karateka, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pertahanan diri atau *self defense* dalam melakukan gerakan *chuke (chuki uke)* dan juga dapat meningkatkan motivasi untuk berlatih karate.
- b. Untuk pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dalam mengajarkan gerakan *chuke (chuki uke)*.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

- c. Untuk peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menjadi sumber informasi sehingga para peneliti dapat melakukan penelitian lebih jauh dan juga dengan teknik yang lebih baik.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY