

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Karate merupakan seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate di bawa masuk ke Jepang lewat Oikanawa, dan memiliki akar yang dalam dalam tradisi pertarungan kuno. Dalam sejarahnya, karate dipengaruhi oleh berbagai bela diri, termasuk seni bela diri Tiongkok. Pada awal abad ke-20, karate sudah diperkenalkan di Jepang oleh tokoh-tokoh seperti Gichin Funakoshi. Karate sudah menjadi olahraga yang sangat populer di berbagai kalangan di Indonesia. Olahraga ini semakin populer dan banyak diminati di kalangan muda dan anak-anak. Ada banyak cara untuk mengenal olahraga ini, salah satunya adalah dengan mengikuti kompetisi.

Karate dalam pendidikan jasmani memiliki peranan penting sebagai salah satu jenis olahraga yang diajarkan di sekolah maupun di tempat latihan (dojo). Selain dari meningkatkan kebugaran jasmani, karate juga berkontribusi pada pembentukan karakter siswa, seperti disiplin dan tanggap jawab. Melalui latihan teknik dan strategi pertarungan, siswa tidak hanya belajar dari bela diri, melainkan untuk mengembangkan keterampilan motorik dan mental.

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang diterapkan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi jasmani, kesehatan, dan kebugaran seseorang. Olahraga juga dapat dilakukan sebagai sarana peningkatan prestasi atletik atau sebagai bentuk hiburan dan rekreasi. Menurut Pijar, (2024;2) Olahraga juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk menciptakan interaksi antara aspek fisik, mental dan sosial serta meningkatkan

kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan secara rutin dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kekuatan jasmani seseorang. Olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk dan jenis serta memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Olahraga mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan, olahraga teratur meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan sistem kardiovaskular, mengurangi penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi, serta meningkatkan kesehatan mental dan suasana hati atlet. Olahraga saat ini menjadi kebutuhan penting bagi manusia untuk meningkatkan Kesehatan dan stamina. Mempunyai tubuh yang sehat adalah Impian setiap orang, karena kondisi tubuh yang prima akan membawa banyak manfaat. Ada banyak cara melakukan olahraga agar mendapatkan tubuh yang sehat dan prima, salah satunya rutin melakukan olahraga setiap harinya (Sasmita, Januarto, and Kurniawan, 2022).

Teknik putaran yang dilakukan saat kontak merupakan rahasia dari kekuatan pukulan. Kondisi ini dapat kita pahami dengan membayangkan saat kita menciptakan lubang pada suatu benda dengan mengandalkan keterampilan tangan kita. Selain itu, suatu hal penting yang perlu diingat adalah saat memukul, kita tidak hanya memanfaatkan pergelangan tangan dan lengan, tetapi juga mengaktifkan seluruh tenaga dari tubuh. Pukulan gyaku tsuki merupakan pukulan dasar yang melibatkan lengan belakang dan sering disebut sebagai pukulan terbalik. Agar pukulan ini dapat dilakukan dengan baik dan memberikan tenaga yang maksimal, penting untuk memanfaatkan putaran pinggul dengan tepat.

Pukulan *gyaku tsuki* terbukti sangat efektif dalam karate, terutama dalam kumite atau pertarungan, dengan titik serangan yang sering kali ditujukan ke arah perut.

Resistance band merupakan alat olahraga yang berasal dari karet yang berfungsi sebagai beban dalam berbagai gerakan. Tersedia dalam berbagai ukuran, alat ini sangat praktis dan gampang dibawa kemana saja, sehingga bisa digunakan baik di rumah maupun di area latihan. Sementara itu, medicinal ball merupakan alat yang efektif untuk meningkatkan performa atlet. Latihan dengan menggunakan medicinal ball dapat memberikan manfaat positif bagi kekuatan otot serta Teknik gerakan dalam berbagai cabang olahraga. Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso adalah salah satu *dojo* yang mempunyai atlet yang berprestasi dan aktif melakukan latihan pada hari rabu, jumat pada jam 15.00 sampai dengan selesai. Terkadang juga latihan tambahan di SMP Brigjen Katamso dimana latihannya setiap hari selasa, jumat.

Peneliti mengamati seluruh atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso, khususnya latihan pukulan *gyaku tsuki* di halaman Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso. Pada saat itu atlet peneliti memperhatikan saat atlet melakukan latihan pukulan *Gyaku Tsuki*. Dari hasil pengamatan banyak atlet yang kurang maksimal pukulannya pada saat latihan pukulan *gyaku tsuki* dan mudah lelah dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*.

Berdasarkan hasil pengamatan melalui observasi dan wawancara terhadap *senpai* (guru) Iswanta Ginting pada Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan, keterampilan atlet karate dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* kurang maksimal. Pelatih juga mengatakan pada saat pertandingan di lapangan, atlet jarang sekali menggunakan pukulan *gyaku tsuki* pada lawan. Bahkan jika

bersamaan melakukan teknik tersebut dengan lawan, atlet tersebut bahkan tidak dapat point karena lebih unggulnya kecepatan lawan dalam melakukan teknik *gyaku tsuki*. Ektrakurikuler SMA Brigjen Katamso Medan sering mengikuti pertandingan, ada yang mendapatkan juara dan ada juga yang tidak dapat juara bahkan ada atlet tidak dapat seleksi kejuaraan. Salah satu atlet mengapa tidak bisa meraih juara bahkan tidak mengikuti kejuaraan penyebab yang terjadi dikarenakan kecepatan pukulan maupun tendangan masih kurang cepat sehingga beberapa atlet tidak bisa ikut bersaing. Berdasarkan hal ini penulis ingin melakukan suatu penelitian agar mampu menaikkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada para atlet.

Dari latar belakang di atas yang telah diuraikan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Perbedaan Pengaruh Latihan *rasistance band* dan *medicinal ball* Terhadap Kecepatan Pukulan *gyaku tsuki* Pada Atlet Ektrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berlandaskan pada latar belakang masalah dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah yang dapat diteliti yaitu: berbagai faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki*? Apakah faktor latihan dapat meningkatkan prestasi Ektrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan? Apakah latihan *resistance band* mempengaruhi peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate? Apakah Latihan *medicine ball* berpengaruh meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* karate? Jika kedua jenis latihan yaitu *medicine ball* dan *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*, latihan jenis manakah yang paling mempengaruhi dalam

meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dalam Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Guna menghindari terjadinya masalah yang lebih luas serta perbedaan pendapat maka di perlukan batasan masalah. Pembatasan masalah ini dilakukan dilakukan pada hal-hal pokok saja guna memperjelas sasaran yang akan dicapai yaitu: Perbedaan Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan *Medicinal Ball* Terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di uraikan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *rasitance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan?
3. Manakah latihan yang paling mempengaruhi *rasistance band* dan *medicine ball* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui besarnya pengaruh latihan *rasistance band* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan.
2. Mengetahui besarnya pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan.
3. Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *rasistance band* dan *medicine ball* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Latihan *rasistance band* dan *medicine ball* dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan.
2. Manfaat Bagi peneliti yaitu dapat memberikan jenis latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dalam karate.
3. Bagi atlet Ekstrakurikuler karate SMA Brigjen Katamso Medan dapat meningkatkan keseriusan siswa dalam mengikuti latihan serta meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Serta mendukung kecapaian prestasi siswa dalam pertandingan.

4. Manfaat untuk pelatih yaitu dapat menjadi bahan referensi dan gambaran sebagai bahan pertimbangan yang bermanfaat tentang pengaruh latihan *rasistance band* dan *medicine ball* terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dalam karate. Dan masukan dalam pembinaan dan peningkatan prestasi atlet dalam melatih kecepatan pukulan *gyaku tsuki*.
5. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan untuk bahan evaluasi, untuk membantu peningkatan pembinaan dan pelatihan yang lebih maksimal guna mencapai prestasi yang lebih baik.

