

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan dari olahraga itu sendiri tidak hanya untuk kebugaran dan kesehatan, akan tetapi ada juga tujuan prestasi di dalamnya. Dimana prestasi itu merupakan bukti nyata dari proses aktivitas olahraga itu sendiri, dimana kualitas prestasi tersebut ditentukan oleh langkah-langkah efektif dan efisien dalam proses latihan.

Hal tersebut berdasarkan UU No.3 Tahun 2005 pasal 1 Ayat 13 yang menjelaskan olahraga prestasi, dimana olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berkembang pesat di Indonesia. Karate memiliki beberapa aliran, di Indonesia sendiri terdapat organisasi yang menaungi karate yaitu Federasi Olahraga Karate-do Indonesia, organisasi ini yang mengelola seluruh kegiatan dan peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh seluruh perguruan-perguruan karate yang ada di Indonesia. Perguruan karate di Indonesia ada sekitar 30-an yang diakui oleh FORKI sendiri, diantaranya yaitu Perguruan *Kei Shin Kan Karate-do* Indonesia.

Dojo SMP Negeri 6 Medan berada di Jl. Bahagia No. 42, Teladan Timur, Kecamatan Medan Kota, kota Medan, Sumatera Utara. *Kohai*/atlet yang berlatih berjumlah 39 orang. Adapun yang melatih di *dojo* tersebut yaitu Donny Sirait,

beliau menyandang sabuk hitam *DAN I*. Beliau dulunya merupakan salah satu atlet binaan Kei Shin Kan Sumatera Utara dan pernah beberapa kali memperoleh prestasi ditingkat daerah.

Berdasarkan hasil observasi awal, penulis mengamati bahwa ditemukan kekurangan yang ada pada para atlet, hal tersebut terlihat ketika sesi latihan berlangsung. Dimana saat melakukan teknik-teknik gerakan dasar para atlet tidak dapat melakukannya dengan baik, terutama pada teknik pukulan. Dan yang sangat terlihat ketika atlet melakukan gerakan pukulan *Gyaku Tsuki* para atlet melakukannya dengan gerakan pinggul yang masih kaku, sehingga pukulan tersebut kurang dalam dan tidak mencapai target serangan. Dan pukulan tersebut tampak masih kurang daya ledaknya..

Adapun hasil wawancara dengan pelatih *Dojo Kei Shin Kan SMP Negeri 6 Medan*, yaitu kemampuan yang dimiliki atlet masih kurang, banyak teknik-teknik dasar yang belum dikuasai dengan baik dan juga kemampuan fisik yang masih sangat kurang oleh atlet. Hal tersebut terlihat ketika atlet melakukan beberapa kali seleksi tim untuk membawa nama perguruan pada *event* yang diselenggarakan FORKI kota Medan maupun FORKI Sumatera Utara. Terlihat atlet melakukan teknik *Gyaku Tsuki* tetapi tidak diberi poin oleh wasit/juri dikarenakan pukulannya masih kurang tepat sasaran karena gerakan pinggul yang kurang dalam dan pukulannya masih kurang sekali *power*-nya.

Dari hasil wawancara tersebut untuk memastikan lebih jelasnya lagi kemampuan *Gyaku Tsuki* atlet-atlet tersebut maka observer melakukan tes ukur *power* otot lengan kepada beberapa atlet yang sudah pernah mengikuti *event*

pertandingan minimal seleksi Perguruan *Kei Shin Kan* tingkat kota Medan, minimal sabuk hijau, minimal 2 tahun latihan, dan harus aktif berlatih selama 2 tahun tersebut. Adapun hasil dari tes ukur tersebut dari 13 orang atlet yaitu 6 orang laki-laki dan 7 orang perempuan, keenam atlet laki-laki tersebut hanya mendapat kategori cukup 4 orang, 2 orang kategori kurang dan 7 orang atlet perempuan masuk pada kategori cukup dijelaskan pada lampiran 3..

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis menarik kesimpulan bahwa perlu adanya pemberian program latihan secara khusus yang difokuskan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot lengan. Dimana program-program latihan yang diberikan kepada para atlet diharapkan memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan daya ledak otot lengan.

Penulis menetapkan beberapa latihan *decline push up* dan latihan *medicine ball* untuk melatih kemampuan daya ledak otot lengan dan kemampuan. Bentuk latihan ini merupakan jenis latihan *plyometrics* yang dapat mengembangkan kemampuan daya ledak otot lengan (*hand power*).

Dari hasil observasi berupa pengamatan, wawancara dan tes ukur mengenai *power* otot lengan pada atlet *Kei Shin Kan Dojo* SMP Negeri 6 Medan dan pembahasan pentingnya kemampuan pukulan dalam karate, maka penulis menarik kesimpulan bahwa para atlet membutuhkan perlakuan berupa latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *power* otot lengan untuk meningkatkan kemampuan pukulan. Dan penulis juga ingin mengangkat judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan *Medicine Ball* terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet *Kei Shin Kan Dojo* SMPN 6 Medan Tahun 2025”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya:

1. Pada umumnya pukulan pada Atlet Kei Shin Kan Dojo SMPN 6 Medan belum maksimal karena kurangnya *power* yang dimiliki atlet.
2. Latihan *Decline Push Up* Mempengaruhi *Power* Otot Lengan seorang atlet.
3. Latihan *medicine ball* mempengaruhi *power* otot lengan seorang atlet.
4. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh latihan *Decline Push Up* Dan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet Kei Shin Kan Dojo SMPN 6 Medan Tahun 2025.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini maka penulis menetapkan batasan masalah penelitian, yaitu Pengaruh Latihan *Decline Push Up* Dan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet Kei Shin Kan Dojo SMPN 6 Medan Tahun 2025.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, Adapun rumusan masalah dalam penelitian yaitu, apakah Latihan *Decline Push Up* dan *Medicine Ball* Memberikan Pengaruh Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet Kei Shin Kan Dojo SMPN 6 Medan Tahun 2025

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Decline Push Up* dan *Medicine Ball* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan Pada Atlet *Kei Shin Kan Dojo* SMPN 6 Medan Tahun 2025.

1.6. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi berbagai pihak melalui tercapainya tujuan penelitian. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

a. Bagi Atlet

Agar atlet dapat mengetahui faktor apa saja dalam dirinya yang dapat meningkatkan kemampuan pukulan.

b. Bagi Pelatih

Memberikan wawasan untuk menambah ilmu pengetahuan bagi pelatih dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah dalam meningkatkan prestasi atlet.

c. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan acuan atau gambaran saat melakukan penelitian dalam pengembangan ilmu keolahragaan sehingga penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang baik.

d. Bagi Program Studi

Hasil Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas khususnya cabang olahraga karate. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan kepelatihan olahraga.