

BAB I

PENDAHULUAN

1. 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.

Menurut Harsono (1988: 216),” kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Pukulan *Gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam komite (perorangan) diantara pukulan *Oi tsuki jodan* dan *Uraken*. Menurut peraturan WKF 2012 pada saat ini kumite (pertarungan bebas) diperlukan kecepatan dan pukulan yang akurat ke daerah sasaran yang salah satunya adalah pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang memperoleh nilai 1 yaitu (*yuko*) pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan lurus memukul ke arah perut disebut dengan *Gyaku tsuki chudan*. Dan kecepatan pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*). Untuk itu pukulan *Gyaku tsuki chudan* perlu dilatih agar menghasilkan teknik pukulan yang bagus.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasaran pada gerakan pukulan *Gyaku tsuki chudan*. Dari hasil pengamatan peneliti selama mengikuti beberapa pertandingan karate, dalam pertandingan karate peneliti berpartisipasi menjadi panitia pertandingan karate, salah satunya kejuaraan Donny Dharmawan Open Karate Championship 2015 di gedung Serbaguna Universitas Negeri Medan, peneliti mengamati pada saat kumite kecepatan reaksi pukulan masih sangat kurang terutama di pukulan *Gyaku tsuki chudan*. Peneliti mengamati pada saat kumite atlet sering melakukan *body moving* sementara lawannya tersebut tidak melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan*, pada saat lawannya melakukan *body moving* pastinya atlet tersebut akan kehilangan konsentrasi karena ingin berusaha keluar dari tekanan yang diberikan lawannya saat itu juga perlu adanya kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*.

Singer (1980; 13) mengatakan bahwa latihan gerak adalah perubahan pola gerak atau penampilan yang khusus sebagai hasil dari latihan dan pengalaman masa lalu terhadap situasi tugas tertentu. Agar seseorang mampu melakukan keterampilan gerak yang baik, memerlukan berbagai macam kemampuan secara garis besar yaitu, kemampuan fisik, mental, dan emosi.

Keterampilan gerak erat kaitannya dengan reaksi dalam pertandingan karate, merupakan keterampilan yang khusus yang harus dikuasai oleh setiap atlet melalui suatu proses pelatihan secara khusus. Sebagai keterampilan khusus untuk dapat menguasai kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* tidak terlepas dari belajar gerakan motorik yang telah yang telah dipelajari sebelumnya.

Belajar gerak motorik adalah proses belajar dari tahapan yang paling awal untuk mendapatkan gerakan yang sempurna pada gerakan dasar. Agar mendapatkan pemahaman tentang gerakan yang akan dilakukan.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh bila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, antara lain adalah latihan keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Keterampilan seseorang harus dilatih melalui program training atau bimbingan lain, training dan sebagainya didukung oleh kemampuan dasar yang sudah dimiliki seseorang dalam dirinya. Jika kemampuan dasar digabung dengan bimbingan secara intensif tentu akan dapat menghasilkan sesuatu yang bermanfaat dan bernilai bagi diri sendiri dan orang lain.

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara di beberapa Dojo yang pertama yaitu di Dojo KKNSI 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 kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*. variasi latihan kecepatan 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 menggunakan alat katrol darat.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Sensei Pandapotan Saragih sebagai pelatih di Dojo KKNSI Parulian 2 Medan informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* masih sangat monoton.

Penulis juga melakukan observasi Extrakulikuler Karate Wadokai SMA Negeri 11 Medan. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih simpai Roy Gabe Simbolon, 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 Simpai Roy Gabe Simbolon perlu adanya pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk menambah program latihan agar dapat meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk tercapainya prestasi dalam pertandingan karate.

Observasi dan wawancara yang ke tiga dilakukan di Dojo SMK JAMBI Medan dengan pelatih Simpai Zulkifli Lubis untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* pelatih masih menerapkan variasi latihan sebagai berikut :

- 1) Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan beban karet.
- 2) Latihan *Gyaku tsuki chudan jongkok*.
- 3) Latihan *Gyaku tsuki chudan* berpasangan
- 4) Latihan *Gyaku tsuki chudan* sendiri

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

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 dilakukan latihan reaksi untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* maka dari itu penulis perlu mengembangkan model latihan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* dengan pola empat penjuru angin, bentuk latihan ini muda dilakukan dan tidak memerlukan biaya, dari model latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* pada dojo-dojos di Medan.

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 pelatih sangat menginginkan para atlet nya agar dapat menguasai pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate.
- 2) Dari hasil pertanyaan kedua dapat disimpulkan para atlet masih banyak yang salah dalam melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan*.

- 3) Dari beberapa jawaban pelatih, untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* kesimpulan yang di ambil peneliti, bentuk latihan untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* masih kurang efektif.
- 4) Hasil dari jawaban yang ke 4 dari beberapa pelatih model-model latihan, peneliti menyimpulkan variasi latihan yang diberikan masih kurang mendukung untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*
- 5) Hasil jawaban dari pertanyaan yang terakhir para pelatih sangat menginginkan variasi latihan kecepatan reaksi 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 kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

B. Identifikasi Masalah

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

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

3. Bagaimana anda melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*?
4. Apakah menurut anda 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 kecepatan reaksi 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 kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* akan dapat meningkatkan prestasi?
2. Apakah pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* perlu dikembangkan?

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 kecepatan reaksi 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 kecepatan reaksi 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.