

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Karate merupakan cabang olahraga beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Perkembangan itu terus terjadi sejak karate diperkenalkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali belajar dari Jepang. Karate telah dikenal masyarakat hingga keseluruhan lapisan masyarakat. Karate juga telah menjadi status sosial dalam beberapa komunitas. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Dalam cabang beladiri karate ada dua jenis kompetisi yang dipertandingkan yaitu *kata* dan *kumite*. *Kata* adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua kecepatan dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan atau hentakan dan tendangan yang di rangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti, sedangkan *kumite* adalah pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan kecepatan pukulan maupun kecepatan tendangan.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam cabang olahraga karate di perlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen, kondisi fisik yang di maksud adalah kekuatan daya tahan, kelentukan, kelincahan, kecepatan, dan power. Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat di samakan untuk masing-masing cabang, karena memiliki karakteristik gerak tersendiri. Hal ini berkaitan dengan metode dan bentuk-bentuk latihan yang akan di laksanakan sehingga untuk latihan yang di lakukan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga

yang bersangkutan. Pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* akan memperoleh angka nilai manakala mempergunakan kecepatan dan teknik yang benar, bentuk yang baik, serta sasaran yang tepat akan memperoleh nilai. Sesuai dengan peraturan pertandingan yang baru (*W K F Rules Of Competation*) pengurus besar FORKI 2001 bahwa pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* memperoleh nilai *IPPON* berarti satu angka.

*Dojo* Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur berdiri pada tahun 1985 dan di sahkan pada tahun 1986, pendiri *Dojo* karang taruna medan timur adalah sense Sutres, *Dojo* karang taruna mempunyai atlet berjumlah 50 orang yang terdiri dari sabuk putih yang berjumlah 15 orang, sabuk kuning 10 orang, sabuk hijau 10 orang, sabuk biru 8 orang dan sabuk coklat 7 orang. *Dojo* karang taruna juga mempunyai atlet yang berprestasi yaitu dengan nama: (a) Regi wijaya kejurda forki 2013 juara 3 Sumut, (b) Intan kejurda forki 2013 juara 2 Sumut, (c) Teguh kejurda forki 2013 juara 1 Sumut

Pada saat peneliti melakukan observasi di *Dojo* Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur tanggal 27 November – 5 Desember 2014, peneliti melihat sense Sutris memberikan latihan *Gyaku-Tsuki Chudan* ditempat sebanyak 20-30 kali setiap latihan kecepatan, melakukan push-up sebanyak 3 set (10 repetisi/set), melakukan keliling lapangan latihan.

Pada saat latihan dan bertanding peneliti melihat bahwa kecepatan teknik pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* pada atlet masi kurang cepat, siswa lebih banyak melakukan pukulan *Gyaku-tsuki Chudan* kurang tepat dan banyak yang tidak mengenai sasaran, pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* selalu di antar, saat melakukan

*Gyaku-Tsuki Chudan* tidak ada putaran pinggang, pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* selalu dikepal keras dan memukul dengan kaku. Peneliti juga melakukan wawancara kepada sense sutris bahwasanya sense Sutris kurang memberikan teknik bentuk latihan pukulan kebanyakan memberikan bentuk latihan fisik sedikit untuk latihan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan*, beliau juga menambahkan bahwa siswa masi kurang cepat dalam hal pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan*.

Peneliti juga melakukan tes pendahuluan untuk mengetahui apakah benar para karateka kurang cepat dalam hal melakukan pukulan *gyaku-tsuki Chudan* pada tanggal 6 Agustus 2016.

Pada tabel tes pendahuluan di lampiran 1 orang kriteria cukup dan 19 orang kriteria kurang, hal ini dapat di simpulkan bahwa atlet Dojo Karang Taruna Medan Timur kurang cepat dalam hal melakukan pukulan *Gyaku-tsuki Chudan*.

Berdasarkan hal-hal yang di atas peneliti tertarik untuk menawarkan model latihan lain diluar latihan tersebut terutama untuk menopang dan mendukung kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* karateka *dojo* Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur yaitu dengan latihan *Heavy bag thrust* sebagai bentuk latihan fisik agar dapat menambah kecepatan pukulan atlet karate sehingga dapat meningkatkan kecepatan teknik pukulan karate seperti *Gyaku-tsuki chudan* dan *bar twist* sebagai bentuk latihan fisik agar dapat menambah kelenturan otot pinggang atlet karate sehingga dapat meningkatkan kecepatan teknik pukulan karate seperti *Gyaku-tsuki chudan*. Latihan *plyometricss* adalah satu bentuk latihan yang favorit dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang

olahraga yang sangat membutuhkan kelentukan atau kekuatan otot lengan seperti karate.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet karate *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur Tahun 2016* ?
2. Apakah latihan *Bar Twis* dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur Tahun 2016* ?
3. Apakah latihan *Heavy Bag thrust* dapat mempengaruhi hasil kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur Tahun 2016* ?
4. Manakah lebih besar pengaruhnya antara latihan *Bar Twis* dengan latihan *Heavy Bag thrust* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur Tahun 2016* ?
5. Latihan apa saja yang mendukung hasil kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* atlet *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur Tahun 2016* ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat pada uraian yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka perlu kiranya menentukan pembatasan masalah untuk mempertegas sasaran akan di capai yaitu : “Kontribusi latihan *Bar twist* dan *Heavy Bag Thurst* terhadap

hasil kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan*, pada atlit karate *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur 2016*'.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian didalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi latihan *Bar twist* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* Pada *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur 2016*.
2. Apakah terdapat kontribusi latihan *Heavy bag thrust* terhadap kecepatan pukulan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* Pada *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur 2016*.
3. Manakah yang lebih besar kontribusi dari latihan *Bar twist* dan *Heavy bag thrust* terhadap hasil kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* pada *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur 2016*.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan mengetahui dan menemukan jawaban tentang:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi dari latihan *Bar twist* terhadap hasil kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* pada *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur 2016*.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi dari latihan *Heavy Bag Thrust* terhadap hasil kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* pada *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur 2016*.

3. Untuk Mengetahui manakah latihan *Bar twist* dan latihan *Heavy bag thrust* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan* pada *Dojo Naga Sakti Karang Taruna Medan Timur* 2016.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah memberikan informasi tentang:

1. Memberikan informasi bagi pelatih tentang perlunya kecepatan latihan *Bartwist* dan *Heavy bag thrust* terhadap hasil kecepatan pukulan *Gyaku-Tsuki Chudan*.
2. Menjadi bahan informasi kepada para pembina, pelatih dan *Karate-Do* tentang perlunya kecepatan yang harus di perhatikan pada atlit karate, sebagaimana nantinya akan meningkatkan kecepatan pukulan.
3. Sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.