

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin luas dan fenomena olahraga selama puluhan tahun terakhir ini telah membawa olahraga menjadi lembaga yang terorganisir dengan baik. Olahraga semakin berpengaruh kedalam kesadaran di seluruh dunia serta perkembangan kebudayaan manusia . sebagai awalnya berkibar panji olahraga Nasional yang telah dicanangkan yaitu “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Berolahraga berarti melakukan aktivitas fisik. Toho Cholik Mutahir (2007 : 2) menyatakan bahwa Olahraga adalah segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sementara itu Sejarah Olahraga Indonesia (1991:6) menyatakan bahwa Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi kemenangan dan prestasi optimal.

Karate merupakan salah satu Olahraga beladiri, disamping olahraga beladiri, karate juga merupakan olahraga prestasi. Karate merupakan salah satu olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Untuk itu harus dipelajari dan dilatih secara baik dan intensif.

Cabang olahraga beladiri, khususnya karate yang berasal dari Negara Jepang, pertama kali dikenal dinegara kita pada saat penjajahan Jepang tahun

1942, dan dikembangkan oleh putera – puteri Indonesia yang telah pulang dari Jepang dalam rangka penyelesaian studinya. Salah seorang yang berhasil menyelesaikan studinya di Jepang dan juga mendapat pendidikan karate dan sabuk hitam adalah Drs. Baud A.D. Adikusumo. Setibanya di tanah air pelajaran yang diperolehnya di Jepang diajarkan kepada para peminat dan mengikuti pelajaran tersebut dengan gembira.

Mengingat banyaknya peminat yang ingin mempelajari cabang olahraga ini maka pada tahun 1964 Adikusumo mendirikan suatu badan karate yaitu PORKI (Persatuan Olahraga Karate Indonesia).

Kemudian pada tahun 1972 atas prakarsa beberapa Pembina Karate antara lain : Wirono dan Wijoyo Suyono dibentuklah wadah baru yang diberi nama FORKI (Federasi Olahraga Karate Indonesia) yang beranggotakan pengurus– pengurus karate. FORKI yang dibentuk pada tahun 1972 itu akhirnya dapat berjalan sampai sekarang yang terdiri dari 25 perguruan karate dan salah satu diantaranya adalah perguruan KKNSI. Seperti halnya perguruan KKNSI dojo SMA/SMK Swasta Teladan adalah salah satu *dojo* yang sudah lama berdiri dan juga aktif mengikuti kejuaraan – kejuaraan karate baik kejuaraan daerah maupun Nasional. Adapun latihan yang dilaksanakan di *dojo* ini sebanyak dua kali seminggu yakni pada hari Senin dan Kamis. Pelatih di *dojo* ini yakni *sempai* Elfrid Tobing, S.Pd selain sebagai mantan atlet karate, juga adalah tamatan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED dan juga aktif sebagai wasit dipertandingan karate.

Berikut ini adalah data- data atlet yang berlatih di *Dojo Putra SMA/ SMK Swasta Teladan Medan*

Tabel 1. Data Atlet Yang Latihan Di *Dojo Putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan*

No	Nama	Sabuk/ Lama Latihan	Prestasi
1	Asidona Tumanggor	Putih/ 3 bulan	-
2	M.Supia	Putih/ 3 bulan	-
3	Rudolf	putih/ 1,5 bulan	-
4	Khairiza	Biru/ 2,5 tahun	-
5	Mariabella	Putih/ 1,5 bulan	-
6	Doni	Hijau/ 1 tahun	-
7	Roni Marbun	Hijau/ 1 tahun	-
8	M. Dandi	Putih/ 3 bulan	-
9	Andre	Hijau/ 3 bulan	-
10	Azai	Putih/ 3 bulan	-
11	Lewi	Putih/4 bulan	-
12	Masmud	Putih/ 2,5 bulan	-

Kejuaran yang pernah diikuti adalah:

1. Piala walikota
2. Uma Cup
3. Kejurnas KKNSI
4. Kejurda

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter dari kemajuan olahraga tersebut dapat dilihat dari hasil kejuaraan yang diikuti para karateka Indonesia di tingkat regional dan Internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak terlepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metodologi kepelatihan secara ilmiah. Metode latihan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Fisik dan *Skill* yang disusun secara terarah, terprogram serta berdasarkan teori yang *Komprehensif, Spesifik, dan Individualisasi* serta *Overload*.

Untuk meningkatkan prestasi, khususnya dalam cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan seluruh komponen kondisi fisik, karena kemampuan kondisi fisik yang prima sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Sajoto (1988 : 57) mengemukakan “ kemampuan fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi seorang atlet guna mendukung perkembangan teknik, taktik, strategi dan kemampuan mental individu atlet”.

Selanjutnya Harsono (1988 : 100) menambahkan “ perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan – latihan dengan sempurna”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa tanpa kemampuan fisik yang prima seorang atlet akan sulit untuk mengembangkan kemampuan teknik, taktik dan mental sehingga prestasi maksimal akan sulit dicapai.

Dalam karate dikembangkan teknik keterampilan pukulan dan tendangan hingga ketinggian mahir yaitu tingkatan dimana seseorang dapat melakukan suatu gerak pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat. Untuk memiliki gerakan pukulan dan tendangan yang cepat dan tepat diperlukan latihan yang cukup lama (± 1 tahun). Dengan demikian pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan dalam karate, karena dalam teknik gerakan beladiri karate secara khusus ditentukan oleh gerakan pukulan dan tendangan.

Rahman Situmeang (2006 : 8) mengatakan “salah satu teknik pukulan dalam karate adalah *gyaku tsuki chudan*, artinya pukulan kearah ulu hati atau perut. Yang digunakan untuk memukul sasaran adalah pangkal tulang jari telunjuk dan jari tengah. Pergelangan harus kuat dan tidak boleh bengkok sedikitpun”.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa tangan merupakan salah satu bagian yang amat penting dalam olahraga beladiri karate yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya pembinaan dan peningkatan prestasi. Untuk itu diperlukan faktor kondisi fisik yang mendukung dalam pelaksanaan pukulan *gyaku tsuki chudan* yaitu kecepatan.

Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tidak tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna.

Adapun kondisi fisik yang diamati oleh penulis adalah mengenai kecepatan. Karena kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga secara umum, secara khusus pada cabang olahraga beladiri karate. Tinggi rendahnya kecepatan pukulan juga mempengaruhi

kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*, karena semakin cepat pukulan maka semakin cepat pula pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

Dari hasil pengamatan terhadap atlet KKNSI *dojo putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan*, masih banyak kekurangan dalam melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*. Karena masih lemahnya kecepatan pukulan, dilihat dari teknik dan kemampuan fisik untuk melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* masih banyak yang kurang tepat seperti: posisi kaki pada saat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*, sehingga pada saat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* sering kali didahului oleh lawan, hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan pukulan dimana atlet belum dapat melakukan pukulan dengan cepat sesuai dengan harapan yang diinginkan.

Dari hasil pengamatan peneliti pada pertandingan kejuaraan daerah Forki yang diselenggarakan oleh Isori yang bertempat digedung serba guna Unimed pada bulan Februari tahun 2010, bahwasanya dalam pertandingan beladiri karate (komite) seorang karateka membutuhkan kecepatan pukulan guna mengantisipasi serangan lawan agar tidak mendahului pukulan atlet tersebut yang akhirnya akan menghasilkan nilai (*point*).

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara dengan pelatih, bahwasanya para atlet karateka KKNSI *dojo putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan* sebelumnya telah diberikan bentuk latihan *Push-Up*, namun peningkatan prestasi atlet belum memuaskan sehingga peneliti tertarik untuk memberikan bentuk latihan yang berbeda dimana dengan bentuk yang peneliti tawarkan didapatkan peningkatan prestasi khususnya dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki chudan* adapun bentuk latihan yang peneliti tawarkan adalah sebagai berikut:

latihan *Back- Up* dan latihan *Decline Push- Up*. Hasil diskusi dengan pelatih bahwa target kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* atlet KKNSI dojo putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan adalah 30 second. Hal ini sesuai dengan acuan atlet nasional.

Berikut data tes pendahuluan Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Atlet Karateka KKNSI Dojo Putra SMA/ SMK Swasta Teladan Medan (17 Mei 2012).

Tabel 2. Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Atlet Karateka Putera KKNSI Dojo SMA/ SMK Swasta Teladan Medan (17 Mei 2012).

No.	Nama Atlet	Hasil Pukulan (1/10 Second)			Waktu Terbaik	Kategori
		I	II	III		
1	Andre	40	38	42	38	K
2	Lewi	39	40	39	39	K
3	Azai	42	39	41	39	K
4	Masmud	47	49	50	47	KS
5	Mariabella	48	53	51	48	KS
6	Khairiza	51	51	49	49	KS
7	Rudolf	51	51	50	50	KS
8	M. Dandi	51	50	52	50	KS
9	Roni Marbun	51	58	56	51	KS
10	Asidona Tumanggor	52	57	54	52	KS
11	M.Supia	53	52	55	52	KS
12	Doni	54	53	56	53	KS

Tabel 3. Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Atlet Karatekan Putera Nasional (17 Juli 2012).

No	Nama Atlet	Hasil Pukulan			Waktu terbaik
		(1/10 second)			
		I	II	III	
1.	Jhoni Tobing	31	30	30	30

Dengan melihat hasil kecepatan pukulan pada atlet karateka putera KKNSI yang diambil pada tanggal 17 Mei 2012 dan dibandingkan dengan kecepatan pukulan karateka putera tingkat Nasional yang mencapai waktu 30 second maka dapat disimpulkan berarti pukulan karateka di *dojo* putra SMA/SMK Swasta Teladan masih kurang maksimal. Artinya, kecepatan pukulan atlet masih perlu ditingkatkan dengan bentuk – bentuk latihan yang mendukung kepada kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*.

Karate merupakan beladiri beraliran keras yang menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan dengan kuda- kuda yang kokoh. Kumite adalah pertarungan bebas karate, dimana pada kumite ini dibutuhkan ketepatan, kecepatan, keseimbangan, konsentrasi, dan kekuatan gerakan.

Untuk itu penulis melakukan penelitian faktor kondisi fisik yang dapat mempengaruhi pukulan *gyaku tsuki chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan dengan pukulan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan yakni dengan memberikan perlakuan dalam bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*.

Adapun latihan yang diterapkan adalah latihan *back – up* dan latihan *decline push- up*.

Adapun indikator ketercapaian yang diharapkan peneliti adalah sebagai berikut: 3 atlet yang berada pada kategori Kurang diharapkan terjadi peningkatan ke kategori Baik, 9 atlet yang berada pada kategori Kurang Sekali diharapkan terjadi peningkatan ke kategori Cukup, dengan demikian diharapkan dari 12 atlet, 10 diantaranya mencapai PPH 80%.

Sesuai dengan pengamatan penulis, dalam pertandingan di kejuaraan–kejuaraan karate baik di tingkat daerah maupun Nasional yang diselenggarakan di Sumatera Utara dan pada salah satu pembinaan karateka di perguruan *KKNSI dojo putra* SMA/ SMK Swasta Teladan sehubungan dengan masalah diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti upaya *KKNSI dojo* SMA/ SMK Swasta Teladan Medan dalam meningkatkan kecepatan *gyaku tsuki chudan* melalui latihan *back – up* dan *decline push – up* pada atlet karateka putera *KKNSI dojo putra* SMA/ SMK Swasta Teladan Medan tahun 2012.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah cara meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karateka *KKNI dojo putra* SMA/ SMK Swasta Teladan Medan tahun 2012.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi para pelatih

Sebagai bahan masukan kepada para pelatih karate untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dengan menggunakan bentuk latihan *back-up* dan latihan *decline push – up*.

b. Bagi para atlet

Sebagai pengalaman baru tentang bentuk-bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

c. Bagi *Dojo* (tempat)

Sebagai *Dojo* yang selalu mengikuti perkembangan informasi terkini bagi pembinaan berkelanjutan, khususnya di *dojo putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan*.