

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia termasuk anak-anak sekolah. Karena karate ini mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri, sehingga tertarik untuk dipelajari dan dilatih diberbagai tempat.

Salah satu karakteristik yang dimiliki oleh olahraga karate adalah menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan, serangan, dan tendangan. Selain itu, olahraga karate juga dapat menyegarkan tubuh, melatih mental agar berani dan kuat.

Olahraga beladiri karate juga sebagai olahraga yang kerap sekali dipertandingkan diberbagi *event* atau turnamen. Salah satu hal yang dinilai dalam pertandingan karate adalah nomor *kata* dan *kumite*. Menurut Abdul Wahid (2006:75) mengatakan bahwa *kata* sebagai rangkaian beberapa *kihon* yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, artinya filosofi yang tinggi serta diatur sebuah standarisasi yang baru dalam penerapan. Selanjutnya Abdul Wahid (2006:83) mengatakan bahwa *kumite* adalah tangan-tangan yang bersilangan atau beradu.

Berdasarkan pendapat Abdul tersebut dapat diketahui bahwa untuk mendapatkan *kata* dan *kumite* yang baik adalah harus melalui latihan secara sistematis dan serius. Sehingga pada akhirnya dapat membuahkan hasil yang lebih

baik. Tentu dalam hal ini sangat membutuhkan sarana dan prasarana. Salah satunya adalah (1) lapangan atau gedung, dan (2) *hand protector*/ sarung tangan.

Tempat latihan sering disebut dengan sebutan “Dojo”. Perguruan atau *Club Kei Shin Kan* didirikan pada tanggal 23 Agustus 2003 oleh pengurus pusat yang beralamat Jl. Bantam Nomor 6 A Medan dalam rangka memperluas kepengurusan cabang yang diketuai oleh Robert Valentino Tarigan. Salah satu cabang *Kei Shin Kan* ini adalah berada di sekolah Yayasan Perguruan HKBP Sidorame, Jl. Dorowati Nomor 40 Medan yang bertujuan untuk membina dan melatih mental siswa-siswa Yayasan Perguruan HKBP Sidorame agar lebih berani, kuat, mandiri serta memiliki pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab. Dojo HKBP Sidorame dilatih oleh Mardi Panjaitan, S.Pd, yang menyandang gelar DAN II juga dikenal sebagai wasit Nasional tingkat pratama yang sekaligus sebagai guru penjas dan olahraga di HKBP.

Dojo HKBP Sidorame memiliki atlet sebanyak 26 orang, seperti pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Populasi Penelitian**

No	NAMA	L/P	Tahun Kelahiran	SABUK	Mengikuti Pertandingan
1	Ernest	L	11 Maret 1996	Kyu III Biru	Juara II antar Dojo
2	Jordan	L	20 Mei 1997	Kyu VI Biru	Juara III Kejuaraan Nasional Kei Shin Kan
3	Donal	L	15 mei 1991	Putih	-
4	Stevani	P	20 Nov.2000	Putih	-
5	Boyluse	L	14 Des 1991	Kyu V Hijau	Kejurnas kei shin kan kejurda,pert. pelajar
6	Ingwere Sianipar	L	9 Maret 1997	Kyu IV Biru	Juara II antar Dojo
7	Hardiansyah	L	12 Juli 1999	Putih	-
8	Dety Sihite	P	8 Agus 2000	Putih	-
9	Corlindo	L	17 Januari 1995	Kyu III Biru	Jura II antar Dojo
10	Rusel Hutasoit	P	15 Tahun	Kyu II Kuning	Kejurnas kei shin kan kejurda,pert. pelajar

No	Nama	L/P	Tahun kelahiran	Sabuk	Mengikuti Pertandingan
11	Ramli	L	2 februari 1989	Kyu II Coklat	Kejurnas kei shin kan kejurda, pert. pelajar
12	Daniel	L	25 Juli 1997	Kyu IV Biru	Kejurnas kei shin kan Pertandingan pelajar
13	Pepi	L	22 januari 1989	Kyu II Coklat	Kejurnas kei shin kan Pertandingan pelajar
14	Krisna	L	17 Agustus 1996	Kyu III Biru	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
15	Steven	L	7 Oktober 1998	Kyu IV Biru	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
16	Nurmanto	L	8 Januari 1992	Kyu VI Kuning	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
17	Lion	L	29 April 1997	Kyu V Hijau	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
18	Yoherdet	L	8 Juli 1999	Kyu VII Putih	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
19	Jaka	L	19 Maret 1998	Kyu V Hijau	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
20	Edison	L	13 Juni 1987	Kyu II Coklat	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
21	Doni	L	9 Oktober 1999	Kyu VI Biru	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
22	Beni	L	7 Agustus 1987	Kyu II Coklat	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
23	Rindu S	L	11 Maret 1996	Kyu IV Biru	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
24	Jatendra	L	24 Februari 1989	Kyu II Coklat	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
25	Julius	L	5 Desember 1990	Kyu II Coklat	Kejurnas kei shin kan kejurda, pertandingan pelajar
26	Samrin	L	24 Mei 1989	Kyu II Coklat	Kejurnas kei shin kan kejurda, pert. pelajar

(sumber :Mardi Panjaitan, 2011)

Secara umum Dojo HKBP Sidorame, memang tidaklah memiliki fasilitas-fasilitas yang mewah dibanding dengan Dojo yang lainnya. Seperti yang peneliti amati di lapangan bahwa Dojo ini hanya memiliki lapangan untuk latihan dan dua *hand protector* (sarung tangan) untuk *kumite*. Kendatipun demikian, Dojo HKBP Sidorame tidaklah lebih jauh ketinggalan prestasinya dibanding dengan Dojo yang

lain disebabkan karena pelatihnya sangat kreatif dalam membina dan melatih para atletnya.

Salah satu bukti prestasi yang telah diraih oleh Perguruan *Kei Shin Kan* Dojo HKBP Sidorame adalah pernah menjuarai kejuaraan Daerah pada tahun 2006. Pada tahun 2008 Dojo HKBP Sidorame meraih jura I (satu) antar pelajar kelas 45 kg Sumatera Utara. Dojo HKBP Sidorame ini mempunyai program latihan dua kali dalam satu minggu, yakni hari selasa dan kamis, mulai pukul 16.00-18.00 wib.

Prestasi yang telah diraih di atas merupakan puncak dari latihan yang maksimal dan kondisi fisik yang mendukung. Kondisi fisik yang baik sangat menentukan tinggi rendahnya prestasi seseorang. Hal ini didukung dengan pendapat Sajoto (1998:57) yang mengatakan “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak satu awalan olahraga prestasi”. Lebih terperinci diuraikan oleh Harsono (1988:153), yaitu: “kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, stamina, kecepatan, dan lain-lain”. Olahraga karate merupakan olahraga yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan kekuatan pukulan, serangan dan tendangan (Mukholid, 2007:52). Dari ketika pendapat tersebut, maka jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan hal yang sangat esensial dalam seluruh cabang olahraga khusus dicabang karate yang mendominasi penggunaan tangan dan kaki.

*Kumite* (pertarungan bebas) diperlukan Power dan pukulan yang akurat kedaerah sasaran yang salah satunya adalah pukulan Gyaku Tsuki Chudan.

pukulan yang dilakukan dengan tangan lurus kearah perut disebut dengan Gyaku Tsuki Chudan. Kemampuan Gyaku Tsuki Chudan yang baik diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (Overload).

Pukulan Gyaku Tsuki Chudan adalah pukulan yang cepat, akurat dan penuh tenaga sehingga memperoleh angka, sesuai dengan peraturan pertandingan yang baru (*WKF/Rules Of Competition*) pengurus besar FORKI 2011. Bahwa Pukulan Gyaku Tsuki Chudan memperoleh angka 1 (Ippon), sedangkan tendangan 2 (Nihon), dan 3 (Sambon) diperoleh dari pukulan yang tepat sasaran. Dalam hal ini maka diperlukan suatu bentuk latihan untuk menunjang peningkatan-peningkatan fisik dan power otot lengan dalam keberhasilan melakukan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*. Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* merupakan pukulan yang sering dipertandingkan di berbagai *event* dan juga pukulan ini dapat diukur hasilnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan pengamatan di Dojo HKBP Sidorame. Dengan maksud, untuk melihat apakah di Dojo ini telah memiliki pukulan yang baik atau tidak sekaligus mengamati kelemahan-kelemahan yang sedang dialami oleh Dojo HKBP Sidorame.

Hasil pengamatan pada tanggal 08 November 2011, menunjukkan, bahwa *Power* dan Kecepatan Lengan Dojo HKBP Sidorame Masih tergolong kurang. Dalam hal Ini, peneliti juga melakukan diskusi secara langsung dengan pelatih dojo ini. Berdasarkan hasil obserbvasi yang dilakukan pada kegiatan latihan pada dojo HKBP Sidorame, peneliti melihat bahwa Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* masih lemah dan kurang cepat. ini dibuktikan dengan hasil tes awal yang dilakukan selama tiga kali latihan. Dalam hal ini, peneliti melakukan tes dan di

peroleh data bahwa kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* yang mampu dilakukan oleh atlet binaan pada dojo HKBP Sidorame Medan masih tergolong lambat dan lemah. Hal ini disebabkan oleh faktor kurangnya *Power Otot Lengan* para atlet pada saat melakukan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*. Berikut hasil tes tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2. Data Pendahuluan *Power Otot Lengan* Dojo HKBP Sidorame Medan (08 November 2011)

No	Nama	<i>Power Otot Lengan</i>			Hasil Terbaik	Keterangan
		I	II	III		
1	Ernest	3,67	2,97	1,30	3,67	Kurang
2	Jordan	2,45	2,51	2,27	2,51	Kurang Sekali
3	Krisna	1,69	1,85	2,88	2,88	Kurang Sekali
4	Steven	3,49	1,39	2,55	3,55	Kurang
5	Rindu S	2,72	1,82	1,72	2,72	Kurang Sekali
6	Ingwere Sianipar	2,40	2,61	2,50	2,61	Kurang Sekali
7	Corlindo	1,88	2,50	2,90	2,90	Kurang Sekali
8	Daniel	2,10	3,88	2,27	3,88	Kurang

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa kemampuan otot lengan atlet putra Karateka *Kei Shin Kan* dojo HKBP Sidorame masih dalam kategori kurang sekali yang apabila dibandingkan dengan norma *power Otot Lengan*, seperti pada table dibawah ini:

Tabel 3. Norma Tes Medicine Ball *Power* Otot Lengan

Putra	
Baik Sekali	600 >
Baik	525-599 Cm
Sedang	426-524 Cm
Kurang	351-425 Cm
Kurang Sekali	< 350 Cm

(Sumber: Harsuki MA, 2003:336)

Tabel 4. Data Pendahuluan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Dojo HKBP Sidorame Medan (08 November 2011)

No	Nama	waktu/detik			Hasil Terbaik
		I	II	III	
1	Ernest	0,49	0,50	0,50	0,49
2	Jordan	0,44	0,50	0,43	0,43
3	Krisna	0,51	0,54	0,55	0,51
4	Steven	0,50	0,62	0,67	0,50
5	Rindu S	0,50	0,93	0,75	0,50
6	Ingwere Sianipar	0,69	0,56	0,51	0,69
7	Corlindo	0,56	0,50	0,68	0,68
8	Daniel	0,50	0,52	0,54	0,50

Berdasarkan hasil tabel tes kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* di atas dapat diketahui bahwa kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* masih kurang sekali bila dibandingkan dengan salah seorang atlet yang pernah mengikuti kejuaraan daerah karate junior FORKI SUMUT dan memperoleh juara I. berikut hasil kecepatan pukulan atlet tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Kemampuan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Yang Pernah Mengikuti Kejuaraan daerah dan memperoleh juara 1 tahun 2011

Nama	Tes Pukulan <i>Gyaku Tzuki Chudan</i>			Hasil
	I	II	III	
Risky	0.34	0.30	0.31	0.30

Data tersebut diatas merupakan hasil persentase yang didapat untuk melihat perkembangan kemampuan sampel atau atlet dalam melakukan tes *medicine ball* dan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tes kemampuan Power otot lengan dan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* dojo HKBP Sidorame masih sangat rendah. Untuk itu peneliti memberikan solusi dalam menangani masalah ini yaitu dengan latihan *Decline Push-Up* dan latihan *Stall Bars Hops*. Melalui kedua latihan ini diharapkan akan mampu meningkatkan kemampuan *Power* Otot Lengan dan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*.

berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Decline Push-Up* dengan Latihan *Stall Bars Hops* Terhadap *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Dojo HKBP Sidorame”.



## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* dalam karate?, apakah latihan *Decline Push-up* berpengaruh terhadap *Power* Otot Lengan?, apakah latihan *Stall Bars Hops* berpengaruh terhadap *Power* Otot Lengan?, apakah latihan *Decline Push-up* berpengaruh terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*?, apakah latihan *Stall Bars Hops* berpengaruh terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*?. Dari kedua latihan tersebut, *Decline Push-up* dan *Stall Bars Hops*, manakah yang lebih berpengaruh terhadap *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*?

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya untuk mendapatkan informasi atau data tentang perbedaan pengaruh latihan *Decline Push-up* dengan latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*. Manakah lebih besar pengaruh latihan *Decline Push-up* dengan latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power* Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Decline Push-up* terhadap *Power* Otot Lengan pada atlet karate putra *Kei Shin Kan* dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012 ?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power* Otot Lengan pada atlet karate putra *Kei Shin Kan* dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012?
3. Manakah lebih besar pengaruh latihan *Decline Push-up* dengan latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power* Otot Lengan pada atlet karate putra *Kei Shin Kan* dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Decline Push-up* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan* dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012?
5. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Stall Bars Hops* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan* dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012?
6. Manakah lebih besar pengaruh latihan *Decline Push-up* dengan latihan *Stall Bars Hops* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan* dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012?

### E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan perumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Decline Push-up* terhadap *Power Otot Lengan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power Otot Lengan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*.
3. Untuk mengetahui manakah lebih besar pengaruh latihan *Decline Push-up* dengan latihan *Stall Bars Hops* terhadap *Power Otot Lengan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Decline Push-up* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Stall Bars Hops* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*.
6. Untuk mengetahui manakah lebih besar pengaruh latihan *Decline Push-up* dengan latihan *Stall Bars Hops* terhadap kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* pada atlet karate putra *Kei Shin Kan Dojo HKBP Sidorame Medan Tahun 2012*.

## F. Manfaat Penelitian

Jika hasil penelitian ini menunjukkan kebenaran, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai:

1. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan karateka tentang peningkatan *Power Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan*.
2. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya untuk menambah serta memperluas wawasan penulis dalam meningkatkan *Power Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan* serta pembinaannya.
3. Sebagai bahan masukan bagi karateka agar lebih serius dalam meningkatkan *Power Otot Lengan dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan*.