

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 “.

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. 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. 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* SMA/ SMK Swasta Teladan Medan

Tabel 1. Data Atlet Yang di Dojo Putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan

No	Nama	Sabuk/ Lama Latihan	Prestasi
1	Amos	Hijau/ 1,5 tahun	-
2	Evita Sari	Hijau/ 1,5 Tahun	-
3	Fiktor Hutasoit	Biru/ 2,5 Tahun	-
4	Khairiza	Hikau/ 1,5 tahun	-
5	Intan juliani	Hijau/ 1,5 tahun	-
6	Doni	Hijau/ 1,5 tahun	-
7	Roni Marbun	Hijau/ ,51 tahun	-
8	Rendy	Hijau/ 1,5 Tahun	-
9	Andre	Biru/ 1,5 Tahun	-
10	Emiliana	Hijau/ 1,5 Tahun	-
11	Maria Siahaan	Hijau/ 1,5 Tahun	-
12	Stevan Yeremia	Hijau/ 1,5 tahun	-

Kejuaran yang pernah diikuti adalah:

1. Piala walikota
2. Uma Cup
3. Kejurnas KKNSI
4. Kejuaraan daerah

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 nasional 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.

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”.

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”.

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 (\pm 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.

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

Dari hasil pengamatan terhadap atlet KKNSI *dojo* SMA/SMK Swasta Teladan Medan, masih banyak kekurangan dalam melakukan pukulan *Gyaku Tsuki*. Itu disebabkan karena kurangnya perhatian pelatih dalam penerapan yang ada dalam program latihan, sehingga apa saja yang telah di programkan dalam meningkatkan pukulan *gyaku tsuki* tidak mencapai target. Itu dapat dilihat Karena masih lemahnya kecepatan pukulan, dilihat dari teknik dan kemampuan fisik untuk melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* masih banyak yang kurang tepat seperti: posisi kaki pada saat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki*, sehingga pada saat melakukan pukulan *Gyaku Tsuki* 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.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara dengan pelatih, bahwasanya para atlet karateka KKNSI dojo SMA/SMK Swasta Teladan Medan sebelumnya telah diberikan Program latihan untuk kecepatan pukulan, namun peningkatan prestasi atlet belum memuaskan diakibatkan kurang efisiennya penerapan dalam latihan, seperti kurangnya hitungan atau pengulangan pada saat latihan dengan yang diterapkan diprogram latihan, kurangnya bentuk – bentuk latihan yang dapat merangsang kecepatan pukulan, kurangnya perhatian pelatih terhadap atlet yang tidak konsentrasi atau kurang serius pada waktu latihan khususnya pada latihan pukulan *gyaku tsuki*. Sehingga peneliti tertarik untuk memberikan bentuk latihan yang berbeda dimana dengan bentuk yang peneliti tawarkan didapatkan peningkatan prestasi khususnya dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki* adapun bentuk latihan yang peneliti tawarkan adalah Program latihan yang berisikan program fisik, teknik dan taktik yang berkaitan dan berpengaruh untuk meningkatkan pukulan *gyaku tsuki*. Hasil diskusi dengan pelatih bahwa target kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet KKNSI dojo putra SMA/SMK Swasta Teladan Medan adalah 10 detik untuk 3 kali pengulangan dengan menghitung banyaknya pukulan. Hal ini sesuai dengan acuan atlet nasional.

Berikut data tes pendahuluan Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Karateka KKNSI Dojo SMA/ SMK Swasta Teladan Medan dengan menghitung banyaknya pukulan.

Tabel 2. Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* dengan kuda-kuda Zenkutsudachi Atlet Karateka KKNSI Dojo SMA/ SMK Swasta Teladan Medan (01 September 2012).

No.	Nama Atlet	Frekwensi Hasil Pukulan (10 Second)	Hasil Terbaik	Kategori

		I	II	III		
1	Amos	12	11	11	12	K
2	Evita Sari	13	11	12	13	K
3	Fiktor Hutasoit	15	15	13	15	K
4	Khairiza	13	13	11	13	K
5	Intan juliani	10	10	9	10	KS
6	Doni	15	15	13	15	K
7	Roni Marbun	15	12	12	15	K
8	Rendy	12	11	10	12	K
9	Andre	14	14	12	14	K
10	Emiliana	14	12	12	14	K
11	Maria Siahaan	11	10	10	11	KS
12	Stevan Yeremia	15	14	14	15	K

Tabel 3. Tes Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* dengan kuda-kuda *Zenkutsu-dachi* Atlet Karatek Putera Nasional (17 Juli 2012).

No	Nama Atlet	Hasil Pukulan	Waktu
----	------------	---------------	-------

		(1/10 second)			terbaik
		I	II	III	
1.	Nico simaremare	24	23	23	24

Dengan melihat hasil kecepatan pukulan pada atlet karateka putra KKNSI yang diambil pada tanggal 2 September 2012 dan dibandingkan dengan kecepatan pukulan karateka putra tingkat Nasional yang mencapai waktu 30 second maka dapat disimpulkan berarti pukulan karateka di *dojo* 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*.

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* 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*. Adapun yang digunakan untuk meningkatkan pukulan *gyaku tsuki* yaitu menggunakan program latihan yang mencakup latihan fisik, teknik dan taktik.

Adapun indikator ketercapaian yang diharapkan peneliti adalah sebagai berikut: 10 atlet yang berada pada katategori Kurang diharapkan terjadi peningkatan ke kategori Baik, 2 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 dikejuaraan – kejuaraan karate baik ditingkat daerah maupun Nasional yang diselenggarakan di Sumatera Utara dan pada salah satu pembinaan karateka di perguruan *KKNSI dojo SMA/ SMK Swasta Teladan* sehubungan dengan masalah diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti *KKNSI dojo SMA/SMK swasta teladan* medan dalam meningkatkan kecepatan *gyaku tsuki* melalui Program latihan pada atlet karateka putera *KKNSI dojo SMA/ SMK Swasta Teladan Medan* tahun 2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi sebagai berikut : Faktor apa saja yang mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki*? Apakah latihan teknik dan taktik dapat meningkatkan pukulan *gyaku tsuki*?

C. Rumusan Masalah

Apakah Latihan teknik dan taktik dapat meningkatkan kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*?

D. Tujuan penelitian

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

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi para pelatih

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* dengan menggunakan Program latihan Bagi para atlet sebagai program latihan untuk meningkatkan prestasi, khususnya pada kecepatan pukulan *Gyaku Tsuki*.

b. Bagi *Dojo* (tempat)

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

THE
Character Building
UNIVERSITY