

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mana bertujuan olahraga adalah mencapai prestasi setinggi tingginya dengan semaksimal mungkin bagi atlet, baik yang individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang diminati di harapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang di gunakan tepat tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan tehnik taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah.

Untuk mendapatkan prestasi yang setinggi tingginya dibutuhkan usaha dan kerja keras yang latihannya sudah tercapai dan terukur yang sesuai degan cabang olahraga yang di dalamnya.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, di samping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di arena Regional maupun Internasional dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*.

Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Teknik 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 sistem 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 *gyaku, kizami* dan tendangan *mahawasi, maygeri* dengan cepat dan tepat. Dalam karate pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan, salah satu teknik pukulan adalah pukulan *Kizami tsuki*, yang artinya teknik pukulan harfiah tiba tiba adalah salah satu tehnik tempur yang efektif dan berbahaya, Melakukan gerakan lengan depan bersamaan dengan rotasi pergelangan tangan (*kizami tsuki*) lengan belakang tetap di posisi. Pada saat melakukan serangan bahwa lengan depan di mulai secara tiba-tiba dan jarak yang tepat. Pukulan *Kizami tsuki* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam *komite* di antara pukulan *oi tsuki jodan* adalah pukulan kearah kepala dan *uraken*.

Menurut peraturan WKF 2015 pada saat *komite* (Pertandingan bebas) diperlukan kecepatan dan pukulan yang akurat ke arah sasaran yang salah satunya adalah pukulan *Kizami tsuki* yang memperoleh nilai satu yaitu (*yuko*) pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan lurus memukul kearah dada disebut dengan *kizami tsuki*. Dan untuk melatih kecepatan pukulan *Kizami tsuki* yang diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*). Untuk itu pukulan *Kizami tsuki* perlu dilatih agar menghasilkan teknik pukulan yang bagus. Dari konteks ini, peneliti lebih menekankan sasaran pada pukulan *kizami tsuki*. dari hasil pengamatan peneliti selama mengikuti beberapa pertandingan

karate, dalam pertandingan karate peneliti mengamati pertandingan tersebut, salah satunya kejuaraan Porkot di gedung Gelanggang Remaja, Kejuaraan Daerah Forki tahun 2015, Kejuaraan Donny Dharmawan Open Karate Championship 2015 di gedung Serbaguna Universitas Negeri Medan, Kejuaraan Prapon di gedung serbaguna Universitas Negeri Medan dan O2SN Tingkat SMA di Gedung PPLP Sunggal Medan, Seleksi daerah KKI Sumatra utara 2016 di jln Marbabu, Kejuaraan nasional KKI di Gedung OSO Center Bekasi peneliti mengamati pada saat kumite kecepatan reaksi pukulan masih kurang terutama pukulan *kizami tsuki*.

Peneliti mengamati pada saat kumite atlet kurangnya kecepatan saat menyerang dan lengan depan ditarik ke belakang lalu melakukan serangan *kizami tsuki* dan lawan sudah dapat melihat aksi tersebut sehingga lawan dapat menghindar dan melakukan reaksi. Sebagai keterampilan khusus untuk dapat menguasai kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* tidak terlepas dari belajar gerakan motorik 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. 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 latihan atau bimbingan lain, latihan 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* pertama yaitu di *Dojo* CKC (Capital Karate Club Wadokai Medan) dari hasil observasi pada saat latihan pukulan *Kizami tsuki* variasi latihan yang diberikan masih bentuk lama. Variasi latihan kecepatan pukulan *Kizami tsuki* tersebut adalah:

- 1) Pukulan *Kizami tsuki* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Pukulan *Kizami tsuki* berpasangan.
- 3) Pukulan *Kizami tsuki* dilakukan dengan menggunakan alat katrol Karet.

Hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Senpai Jempta Artono Ujung sebagai pelatih di *Dojo* CKC Medan informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* masih bentuk yang lama.

Penulis juga melakukan observasi yang ke dua Extrakurikuler Dari Karate KKI Yapim Jln Air Bersih No 59 Medan. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih simpai Jonniniel Tobing S.Pd, Untuk melatih pukulan *Kizami tsuki* pelatih masih menerapkan variasi latihan :

- 1) Pukulan *Kizami tsuki* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Pukulan *Kizami tsuki* berpasangan.
- 3) Pukulan *Kizami tsuki* dengan mengganti kuda-kuda.

Observasi dan wawancara yang ke Tiga berikutnya Extrakurikuler Karate Wadokai SMA Negeri 11 Medan dengan pelatih Senpai Roy Gabe Simbolon

S.Pd untuk melatih pukulan *Kizami tsuki* masih menerapkan variasi sebagai berikut.

- 1) Latihan *kizami tsuki* dengan maju ke depan
- 2) Latihan *Kizami tsuki* berpasangan
- 3) Latihan *Kizami tsuki* sendiri

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

Peneliti juga melakukan observasi yang ke Empat Dojo KKNSI Parulian 2 Medan dengan pelatih sensai Pendapotan dari hasil observasi pada saat latihan pukulan *Kizami tsuki* masih menerapkan sebagai berikut:

- 1) Pukulan *Kizami tsuki* berpasangan maju kedepan secara bergantian
- 2) Pukulan *Kizami tsuki* dengan sendiri
- 3) Pukulan *Kizami tsuki* dengan melatih kecepatan.

Dari informasi dan wawancara belum adanya latihan variasi *kizami tsuki*. Dari informasi dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih perlu adanya pengembangan variasi latihan pukulan *Kizami tsuki* yang baru.

Penulis juga melakukan observasi dan wawancara ke Lima di Dojo KKI Methodist SMA N 1 dari hasil observasi pada saat latihan pukulan *Kizami tsuki* variasi latihan yang diberikan masih bentuk lama. Variasi latihan kecepatan pukulan *Kizami tsuki* tersebut adalah:

- 1) Pukulan *Kizami tsuki* dilakukan sendiri-sendiri.
- 3) Pukulan *Kizami tsuki* berpasangan.
- 4) Pukulan *Kizami tsuki* melakukan tangan.



Hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih Senpai Alen Sihotang S.Pd sebagai pelatih di *Dojo* KKI Metodist SMA N 1 informasi yang diterima peneliti variasi latihan yang diberikan untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* masih bentuk yang lama.

Observasi dan wawancara ke Enam Extrakurikuler Karate SMA Yapim Marelan dengan pelatih Senpai Pepy Sinaga S.Pd untuk melatih pukulan *Kizami tsuki* masih menerapkan variasi sebagai berikut.

- 1) Latihan *Kizami tsuki* berpasangan
- 2) Latihan *Kizami tsuki* sendiri

Informasi dan wawancara pelatih masih menerapkan variasi latihan.

Observasi dan wawancara yang terakhir lakukan di *dojo Kai Sinkan* Medan dengan pelatih Sensai Rahmat Juanda S.E untuk melatih pukulan *Kizami tsuki* masih menerapkan variasi sebagai berikut.

- 1) Latihan *kizami tsuki* dengan beban karet.
- 2) Latihan *Kizami tsuki* berpasangan
- 3) Latihan *Kizami tsuki* sendiri
- 4) Latihan *Kizami tsuki* Tiktak.

Berdasarkan fakta di lapangan informasi perlu adanya pengembangan variasi latihan pukulan *kizami tsuki* untuk menambah program latihan agar dapat meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *kizami tsuki* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate,

Dari observasi rata-rata atlet pada saat bertanding orang yang melakukan pukulan *Kizami tsuki* kurang kecepatan reaksi saat melakukan pukulan *kizami*

*tsuki*. Berdasarkan observasi di lapangan yang dilakukan peneliti di beberapa *Dojo* di Medan dari hasil wawancara dan fakta di lapangan pelatih masih menerapkan bentuk-bentuk latihan yang sudah lama dari hasil observasi di lapangan dan belum ada dilakukan latihan reaksi untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* maka dari itu Peneliti perlu mengembangkan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* bentuk latihan ini muda dilakukan dan tidak memerlukan biaya, dari variasi latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* pada *Dojo-dojo* di Medan.

Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada pelatih melalui wawancara dan beberapa pertanyaan maka 5 daftar pertanyaan.

- 1) Hasil dari jawaban pertanyaan pertama dari beberapa pelatih maka dapat disimpulkan pelatih sangat menginginkan para atlet nya agar dapat menguasai pukulan *Kizami tsuki* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate.
- 2) Dari hasil pertanyaan kedua dapat disimpulkan para atlet masih banyak yang salah dalam melakukan pukulan *Kizami tsuki*.
- 3) Dari beberapa jawaban pelatih, untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* kesimpulan yang diambil peneliti, bentuk latihan untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* masih kurang efektif.
- 4) Hasil dari jawaban yang ke 4 dari beberapa pelatih variasi latihan, peneliti menyimpulkan variasi latihan yang diberikan masih kurang mendukung untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki*.

Hasil jawaban dari pertanyaan yang terakhir para pelatih sangat menginginkan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate (*kumite*)

Dari data yang telah diperoleh di lapangan diperoleh data sebagai berikut :

Tabel : Data Analisis Kebutuhan atlet

No	Nama pemain	Jawaban Pertanyaan				
		1	2	3	4	5
1	Irwan Tambunan	b	a	a	a	b
2	Khairul	b	a	a	a	b
3	Handika	b	a	a	a	b
4	Muhajir	b	a	a	a	b
5	Bayu	b	a	a	a	b
6	Fanny	b	a	a	a	b
7	M. alwaaqi	b	a	a	a	b
8	Syakira	b	a	a	a	b
9	Widya	b	a	b	a	b
10	Putri	b	a	a	a	b
11	Prasetia	b	a	a	a	b
12	Khairul syahputra	b	a	a	a	b
13	Yudha	b	a	a	a	b
14	Ernawati	b	a	b	a	b
15	Prillia	b	a	a	a	b
16	Syawallddin	b	a	a	a	b
17	Ramadan	b	a	a	a	b
18	Abdul	b	a	a	a	b



19	Bayu	b	b	a	a	b
20	Jones	b	b	a	a	b
Jumlah		20	18	20	20	19
Persen		100	90	100	100	90

Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada atlet didapatkan informasi

1. 100% atlet membutuhkan latihan baru untuk melatih kecepatan reaksi *kizami tsuki*.
2. 82% yang menyatakan ada bentuk latihan *kizami tsuki*.
3. 100% atlet menginginkan variasi latihan kecepatan reaksi *kizami tsuki* baru.
4. 100% atlet menyatakan bosan dengan latihan pukulan *kizami tsuki* yang lama.
5. 95% menyatakan kesulitan dalam latihan kecepatan *kizami tsuki*.

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari para ahli dihitung menggunakan rumus persentase yaitu :

$$\text{Rumus : } P = \frac{\text{JumlahNilaiDiperoleh}}{\text{JumlahTotal}} \times 100\%$$

Hasil data dan kenyataan yang dikemukakan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Apakah menguasai pukulan *Kizami tsuki* tercapainya prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan karate?
2. Apakah ada kesulitan pada atlet anda dalam melakukan pukulan *Kizami tsuki*?
3. Bagaimana melatih kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki*?
4. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan *Kizami tsuki* diperlukan dalam melatih pukulan *Kizami tsuki*?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan Identifikasi 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 *Kizami tsuki* dalam latihan karate.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, Identifikasi yang telah dituliskan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* akan dapat meningkatkan prestasi?
2. Apakah pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* perlu dikembangkan?

### **E. Spesifikasi Masalah**

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan Variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Kizami tsuki* 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 *Kizami tsuki*.

### **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 *Kizami tsuki*.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan kecepatan reaksi untuk peningkatan reaksi kecepatan pukulan *Kizami tsuki*.
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY