

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pencapaian prestasi maksimal seorang atlet harus memiliki kemampuan dan fisik, tehnik, taktik dan mental, tetapi dari keempat aspek penting tersebut, aspek fisik sering sekali diaplikasikan dalam pelaksanaan program latihan. Karena keempat faktor tersebut dapat bermakna apabila didukung oleh aspek fisik yang baik.

Peran fisik dalam olahraga bagi atlet sangat penting dalam upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan perestasi baik dalam proses latihan maupun pada menjelang dan sesudah menghadapi pertandingan. Pelatih harus pandai mengatur strategi dan jeli membaca situasi perkembangan fisik atlet selama mengikuti proses latihan, kadang kala atlet akan merasa lemas, letih dan lesu.

Para atlet harus melakukan latihan-latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih agar dapat mencapai target yang telah ditentukan sesuai dengan program latihan itu sendiri. Karena tanpa latihan yang teratur, terukur, dan kontinyu seorang atlet tidak akan bisa berprestasi secara optimal. Atlet dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah untuk menerima dan melakukan latihan, baik latihan fisik, tehnik, taktik dan mental yang diberikan oleh pelatih.

Atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut

salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik.

Penguasaan teknik juga sama pentingnya dengan fisik seorang atlet. Dengan kata lain, kedua unsur ini harus berjalan bersamaan pada program latihan. Teknik suatu cabang olahraga dapat ditingkatkan dan dikuasai dengan baik apa bila didukung program dan metode latihan yang dirancang oleh seorang pelatih yang didukung oleh penerapan teknologi. Semakin tinggi kemampuan teknik seorang atlet, maka semakin mampu atlet tersebut menyelesaikan masalahnya didalam pertandingan.

Ada beberapa masalah yang harus diberikan solusi, diantaranya atlet yang tidak memiliki kemampuan baik pada saat latihan, kemampuan tersebut tidak mampu diaplikasikan dalam pertandingan, atlet memiliki beban terhadap fisik dan teknik pada saat pertandingan karena harus menggunakan kemampuan fisik dan teknik untuk memperoleh kemenangan atau mendapat medali, atlet kurang memiliki teknik ketika fisiknya berkurang, atlet kurang cepat melakukan proses tendangan terhadap lawan, atlet kehilangan *power* dan koordiansi pukulan karena beberapa kali pertandingan sebelumnya, berdasarkan masalah yang telah dikemukakan dua hal ini yaitu fisik dan teknik harus dibutuhkan atlet untuk memperoleh kemenangan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dalam kegiatan latihan di Dojo Seruni Karate klub tanggal 1 Maret 2017, menunjukkan bahwa hasil pukulan

*gyaku tsuki* kurang maksimal ini disebabkan oleh kurangnya koordinasi mata-tangan menyebabkan pukulan yang dilakukan tidak terarah ke target, kurang *power* otot lengan menghasilkan pukulan menjadi lambat. Hasil pengamatan tanggal 10 Maret 2017, menunjukkan bahwa pada saat kumite, atlet kurang konsentrasi dalam memukul, *timing* melepaskan pukulan tidak tepat sehingga pukulan tidak mengenai sasaran. Penyebab kedua hal tersebut adalah koordinasi mata-tangan kurang. Selain itu, sekalipun pukulan mengenai sasaran tetapi tidak kuat, artinya pukulan yang dilepaskan tidak didukung oleh *power* otot lengan dan putran pinggang.

Dari hasil pengamatan tersebut, kemudian dikonsultasikan dengan pelatih She Ukur Sukatendel, membenarkan adanya kekurangan yang dimiliki oleh atlet dalam hal koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan menyebabkan pukulan tidak mengarah ke sasaran/target dan juga tidak kuat dan cepat.

Dengan Kondisi yang demikian pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor, baik dari pihak pelatih sendiri atau pun dari atlet. Diharapkan dengan perbaikan koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan atlet Dojo Seruni Klub Karate akan meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki*. Selain alasan tersebut pelatih juga mengatakan bahwa di Dojo Seruni belum pernah diadakan pengukuran koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan dengan *Power* Otot Lengan terhadap Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki* Atlet Karate Dojo Seruni Karate Klub Tahun 2017.

## B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut : Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*, Kondisi fisik apa sajakah yang dapat mendukung peningkatan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*, adakah hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*, adakah hubungan antara *power* otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. adakah hubungan antara koordinasi mata-tangan dan *power* otot lengan dengan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*.

## C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan pendapat yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan *power* otot lengan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.

## D. Rumusan Masalah

Bertolak dari identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yakni :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.

3. Apakah ada hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.

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

Penelitian ini bertujuan untuk ;

1. Untuk mendapatkan informasi apakah ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.
2. Untuk mendapatkan informasi apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.
3. Untuk mendapatkan informasi apakah ada hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan *power* otot lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.

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

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan *power* otot lengan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017. .
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para atlet dan pelatih tentang hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan *power* otot lengan terhadap kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate dojo seruni karate klub tahun 2017.

3. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan tambahan bagi peneliti selanjutnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY