

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tertinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet atau mereka yang menekuninya dengan baik secara individu atau kelompok. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu program latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *komite*.

Salah satu yang perlu dibina untuk mencapai suatu prestasi yang baik adalah dengan pembinaan kondisi fisik. Harsono (1997:3) mengatakan bahwa “apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang akan dilatih”. Teknik yang dimaksud disini 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 sistematis berencana, dan progresi. Tujuannya adalah meningkatkan fungsional dari seluruh sistem tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat.

Dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan pukulan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dan pukulan dengan cepat dan tepat. Dalam karate pukulan merupakan

salah satu teknik yang dominan, salah satu teknik pukulan adalah pukulan *Gyaku tsuki chudan*, yang artinya teknik pukulan yang memotong serangan lawan yang mengarah ke ulu hati. Tangan memukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal.

Pukulan *Gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam komite (perorangan) diantara pukulan *Oi tsuki jodan* dan *Uraken*. Menurut peraturan WKF 2012 pada saat ini kumite (pertarungan bebas) diperlukan kecepatan dan pukulan yang akurat ke daerah sasaran yang salah satunya adalah pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang memperoleh nilai 1 yaitu (*yuko*) pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan lurus memukul ke arah perut disebut dengan *Gyaku tsuki chudan*. Dan kecepatan pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*). Untuk itu pukulan *Gyaku tsuki chudan* perlu dilatih agar menghasilkan teknik pukulan yang bagus.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasaran pada gerakan pukulan *Gyaku tsuki chudan*. Dari hasil pengamatan peneliti selama mengikuti

beberapa pertandingan karate, dalam pertandingan karate peneliti berpartisipasi menjadi panitia pertandingan karate.

Singer (1980; 13) mengatakan bahwa latihan gerak adalah perubahan pola gerak atau penampilan yang khusus sebagai hasil dari latihan dan pengalaman masa lalu terhadap situasi tugas tertentu. Agar seseorang mampu melakukan keterampilan gerak yang baik, memerlukan berbagai macam kemampuan secara garis besar yaitu, kemampuan fisik, mental, dan emosi.

Keterampilan gerak erat kaitannya dengan reaksi dalam pertandingan karate, merupakan keterampilan yang khusus yang harus dikuasai oleh setiap atlet melalui suatu proses pelatihan secara khusus. Sebagai keterampilan khusus untuk dapat menguasai kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan* tidak terlepas dari belajar gerakan motorik yang telah 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.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan 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 training atau bimbingan lain, training 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 yang pertama yaitu di Dojo SMA 11 Medan dengan pelatih Manahan S.Pd. Dari hasil observasi pada saat latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton, variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* tersebut adalah:

- 1) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* berpasangan.
- 3) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* menggunakan sasaran samsak
- 4) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* menggunakan beban
- 5) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dilakukan dengan stepping kiri dan kanan secara bergantian.

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada *Dojo* SMA 11 Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Dalam latihan karate, apakah latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> ?	70%	30%
3	Apakah Pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan Pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	70%	30%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> di Dojo SMA 11 Medan?	100%	-
6	Perluakah kamu menguasai pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> ?	100%	-

7	Kamu tidak pernah mengikuti latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	70%	30%
8	Latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dengan variasi adalah hal yang menyenangkan?	100%	-

Nama	Status	Kesimpulan
Manahan, S.Pd	Senpai	Menyatakan bahwa pengembangan Variasi pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih
	Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dikembangkan karna sangat dibutuhkan dalam latihan Karate.

Penulis juga melakukan observasi Dojo SMP N.4 Medan. Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih simpai Jefri Antonius, S.Pd. Untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* pelatih masih menerapkan variasi latihan :

- 1) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dilakukan sendiri-sendiri.
- 2) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* berpasangan.
- 3) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* dengan mengganti kuda-kuda.
- 4) Pukulan *Gyaku tsuki chudan* menggunakan karet

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada Dojo SMP N.4 Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Dalam latihan karate, apakah latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> Diperlukan?	100%	-
2	Apakah kamu mempunyai kemampuan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> ?	70%	30%
3	Apakah Pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
	Saya memilih tidak menggunakan Pukulan <i>Gyaku tsuki</i>		

4	<i>chudan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	60 %	40%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> di Dojo SMP N.4 Medan?	100%	-
6	Perluakah kamu menguasai pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> ?	100%	-
7	Kamu tidak pernah mengikuti latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	70%	30%
8	Latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dengan variasi adalah hal yang menyenangkan?	100%	-

Nama	Status	Kesimpulan
Senpai Jefri, S.Pd	Senpai	Menyatakan bahwa pengembangan Variasi pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih
	Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dikembangkan karna sangat dibutuhkan dalam latihan Karate.

Observasi dan wawancara yang ke tiga dilakukan di Dojo Nasrani 3 Medan dengan pelatih Simpai Amrinto Sinurat, S.Pd. untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* pelatih masih menerapkan variasi latihan sebagai berikut :

- 1) Latihan *Gyaku tsuki chudan* ditempat.
- 2) Latihan *Gyaku tsuki chudan* berpasangan
- 3) Latihan *Gyaku tsuki chudan* menggunakan samsak
- 4) Latihan *Gyaku tsuki chudan* dengan mengejar aba-aba/kode pelatih

Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada Dojo Dojo Nasrani 3 Medan yang terdapat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Persentase	
		A	B
1	Dalam latihan karate, apakah latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> Diperlukan?	100%	-
	Apakah kamu mempunyai kemampuan pukulan <i>Gyaku</i>		30%

2	<i>tsuki chudan</i> ?	70%	
3	Apakah Pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> perlu untuk <i>kumite</i> karate?	100%	-
4	Saya memilih tidak menggunakan Pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> Walaupun situasi mengharuskan melakukan itu karena saya takut salah.	70%	30%
5	Pernahkah kamu mengikuti latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> di Dojo Nasrani 3 Medan?	100%	-
6	Perlukah kamu menguasai pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> ?	100%	-
7	Kamu tidak pernah mengikuti latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dengan berbagai bentuk variasi?	70%	30%
8	Latihan pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dengan variasi adalah hal yang menyenangkan?	100%	-

Nama	Status	Kesimpulan
Senpai Amrinto Sinurat, S.Pd	Senpai	Menyatakan bahwa pengembangan Variasi pukulan <i>Gyaku tsuki chudan</i> sangatlah dibutuhkan agar dapat mempertinggi prestasi atlet yang berlatih
	Atlet	Menyatakan bahwa memerlukan Variasi Latihan <i>Gyaku tsuki chudan</i> dikembangkan karna sangat dibutuhkan dalam latihan Karate.

Setelah penulis membagikan angket analisis kebutuhan kepada 60 atlet *kumite* Kadet, junior, senior dan under 21 didapatkan persentase bahwa 100% atlet memahami bagaimana pukulan *Gyaku tsuki chudan*, 76% yang menyatakan kesulitan dalam berlatih untuk menguasai pukulan *Gyaku tsuki chudan*. 100% atlet menginginkan Variasi-variasi baru untuk latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang baik, dan 100% atlet dan pelatih menyatakan perlunya variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk dimasukkan dalam program latihan.

Hasil pertanyaan analisis kebutuhan diatas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang baru untuk melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang

nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Gyaku tsuki chudan* (tendangan setengah melingkar sasaran kepala). Adapun Variasi latihan *Gyaku tsuki chudan* yang ingin saya kembangkan, memiliki keunggulan dari segi variasi gerakan mudah dilakukan, alat untuk mendukung variasi latihan tidak memerlukan biaya banyak, dari variasi latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas keterampilan pukulan *Gyaku tsuki chudan* pada *dojo-dojokarate* yang berada Medan.

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

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* dalam latihan karate.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* akan dapat meningkatkan prestasi?
2. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan *Gyaku tsuki chudan* perlu dikembangkan?

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan pukulan *Gyaku tsuki chudan* 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 pukulan *Gyaku tsuki chudan*.

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