

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga yang tinggi tentu selalu didambakan oleh setiap atlet, terutama bagi atlet yang menekuninya baik secara individu maupun 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.

Harsono (1997:3) mengatakan bahwa “ apabila kondisi fisik baik, maka ia akan cepat pula 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 harus dilatih adalah teknik dan mental. Aspek-aspek tersebut diatas harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

Dalam karate pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan. Salah satu teknik pukulan adalah pukulan *gyaku tsuki chudan*, yang artinya teknik pukulan dengan memotong serangan lawan/balikan serangan lawan ke arah ulu hati. Tangan mukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal.

Pukulan *gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang paling sering dilakukan seorang atlet karate dalam kumite (petarungan) diantara pukulan lain seperti

Tsuki Chudan, Oi-Tsuki Jodan dan *Uraken*. Namun demikian, pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* tersebut sering kali tidak menghasilkan nilai. Padahal apabila pukulan ini benar dan dilakukan dengan kecepatan yang baik serta dikombinasikan dengan teknik pukulan dan tepat mengenai sasaran yaitu ulu hati akan mendapatkan nilai satu (*ippon*) dalam komite sebagaimana yang telah diatur dalam peraturan WKF 2000.

Dojo Karateka Marelان yang terletak di Marelان Pasar V Jalan Kapten Rahmad Budin, yang didirikan pada 24 Desember Tahun 2009 dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih anggota yang berbakat dan sebagai beladiri pada setiap individu. Perguruan *Dojo* Karateka Marelان merupakan perguruan karate yang resmi dan terdaftar oleh FORKI Sumut. Perguruan ini menerima anggota yang tidak terbatas.

Perguruan *Dojo* Karateka Medan Marelان dilatih oleh pelatih yang bernama Andi Rahman yang memiliki sertifikat Nasional dan berpengalaman. Jumlah siswa binaan *Dojo* Karateka Medan Marelان berjumlah 160 orang yang di antaranya 50 orang bersabuk putih, 40 orang bersabuk kuning, 30 orang bersabuk hijau, 25 orang bersabuk biru , dan 15 orang bersabuk coklat. Inilah populasi atlet karateka *Dojo* Karateka Medan Marelان.

Dalam konteks ini, peneliti lebih menekankan sasarannya pada gerakan dasar karate yaitu *gyaku tsuki* (pukulan) karena selama peneliti mengamati *Dojo* tersebut dalam beberapa kali observasi, peneliti memperhatikan latihan yang di berikan oleh pelatih untuk meningkatkan kecepatan pukulan hanya dengan latihan *push up* dan latihan bayangan, sudah banyak peningkatan gerakan dasar baik.

Namun ada suatu bentuk gerakan dasar pada pukulan yang belum bisa dikatakan suatu bentuk pukulan yang sempurna, karena tidak mempunyai kecepatan terhadap pukulan. Hal ini tampak jelas terlihat pada saat karateka tersebut melakukan latihan *kumite* (pertandingan).

Dari beberapa pukulan yang dilakukan oleh peserta *kumite* yang sedang latihan tidak memiliki kecepatan seperti yang diharapkan dari yang seharusnya.

Dari penjelasan di atas, terlihat hasil prestasi yang diraih oleh *Dojo* Karateka Medan Marelan khususnya pada sabuk coklat belum sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih yaitu dapat meraih juara dalam setiap pertandingan yang di ikuti. Hal ini di ungkapkan langsung oleh *sempai* Andi Rahman selaku pelatih, ketika penulis melakukan observasi dan wawancara pada tanggal 25 Juli – 15 Agustus 2016. Hal ini terlihat juga pada latihan atau *komite* latihan, dimana karateka tidak menghasilkan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang baik pada saat latihan, karateka menunjukkan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Pukulan *gyaku tsuki* selalu diantar,
- 2) Pukulan *gyaku tsuki* tidak mencapai target pukulan,
- 3) Pukulan *gyaku tsuki* tidak cepat ditarik,
- 4) Pukulan *gyaku tsuki* selalu memukul dengan kaku (tidak rileks).

Hasil pengamatan peneliti dan informasi yang di peroleh dari pelatih bahwa atlet karateka khususnya putra sabuk coklat *Dojo* Karateka Medan Marelan belum cukup mampu untuk meraih prestasi yang membanggakan. Dugaan sementara penulis

mengarah kepada kecepatan pukulan yang masih lemah terutama pada kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang masih lambat dan belum memiliki kecepatan. Terlihat jelas bahwa ketika berlatih atlet karateka khususnya putra sabuk coklat masih lambat dan belum memiliki kecepatan ketika melakukan pukulan *gyaku tsuki chudan* sehingga pada saat melakukan *kumite*, pukulan yang dilancarkan mudah untuk ditangkis dan jarang memperoleh nilai (*point*).

Untuk mempertegas dugaan tersebut maka peneliti melakukan tes kecepatan pukulan terhadap atlet karateka putra khususnya pada sabuk coklat *Dojo Karateka Medan Marelan* sebanyak 10 orang yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2016. Berikut ini daftar hasil tes kecepatan awal pukulan *gyaku tsuki chudan* pada atlet putra sabuk coklat.

Tabel 1: Daftar Nama Atlet INKANAS Putra Bersabuk Coklat

Nama Atlet	Usia	Sabuk	Lama Latihan
Reno	17 Tahun	Coklat	6 Tahun
Zulham	13 Tahun	Coklat	4 Tahun
Syahrul	14 Tahun	Coklat	5 Tahun
Altaf	11 Tahun	Coklat	3 Tahun
Pratama	15 Tahun	Coklat	4 Tahun
M. Syukron	14 Tahun	Coklat	5 Tahun
Syahri	13 Tahun	Coklat	5 Tahun
Wahyu	17 Tahun	Coklat	7 Tahun
Readi	12 Tahun	Coklat	5 Tahun
Ali	11 Tahun	Coklat	4 Tahun

Tabel 2: Tes Awal Hasil Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan*

No.	Nama Atlet	Hasil Tes Kecepatan Pukulan (10 Detik)			Hasil Terbaik	Kategori
		I	II	III		
1	Reno	12	10	10	12	Kurang
2	Altaf	12	11	11	12	Kurang
3	Zulham	12	14	14	14	Kurang
4	Pratama	14	13	13	14	Kurang
5	Syahrul	14	14	13	14	Kurang
6	M. syukron	12	12	11	12	Kurang
7	Ali	11	10	9	11	Kurang
8	Wahyu	14	13	13	14	Kurang
9	Readi	12	13	13	13	Kurang
10	Syahri	14	12	12	14	Kurang

Oleh karena itu penulis melakukan penelitian dengan memberikan bentuk variasi latihan yang dapat mempengaruhi kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan* yang merupakan salah satu teknik serangan dalam pukulan yang dipergunakan untuk memperoleh nilai atau angka dalam pertandingan yakni dengan memberikan perlakuan dengan bentuk variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki chudan*. Adapun bentuk latihan yang diterapkan adalah variasi latihan kecepatan pukulan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas maka perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Perguruan INKANAS *Dojo* Medan Marelan Tahun 2017.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai sebagai berikut : Apakah yang dimaksud dengan *kecepatan* ? Bagaimana cara untuk meningkatkan *kecepatan* dalam pukulan *gyaku tsuki chudan*? Apakah variasi latihan kecepatan dapat meningkatkan *kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan* ?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah adakah “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Perguruan INKANAS *Dojo* Medan Marelan Tahun 2017.”

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh yang signifikan Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Perguruan INKANAS *Dojo* Medan Marelan Tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui adakah Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Gyaku Tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Karateka Perguruan INKANAS *Dojo* Medan Marelan Tahun 2017.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan dan dapat memperkaya ilmu pengetahuan olahraga khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi para pembina dan pelatih serta atlet karateka perguruan INKANAS *Dojo* Medan Marelan hasil ini sebagai masukan bagi usaha pembinaan atlet.
3. Bagi masyarakat umum hasil ini sebagai tambahan akan ilmu keolahragaan.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga karate bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Dapat dijadikan pedoman pada pembinaan dan peningkatan prestasi karate pada klub, maupun kegiatan Ekstrakurikuler.