

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tentu ingin meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional. Hal ini tentu mempunyai syarat yaitu salah satunya adalah memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya di atas rata-rata non atlet.

Karate adalah olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di arena regional maupun internasional. Dalam olahraga beladiri karate yang sering dipertandingkan adalah nomor *kata* dan *kumite*. Dalam karate dikembangkan teknik pukulan dan tendangan hingga ke tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dan tendangan dengan cepat dan tepat. Dalam karate tehnik pukulan (*Tsuki*) merupakan salah satu teknik yang dominan digunakan pada saat pertandingan, salah satunya adalah tehnik pukulan *Gyaku tsuki chudan*, yang artinya teknik pukulan yang memotong serangan lawan yang mengarah ke ulu hati.

Menurut Bermanhot Simbolon ( 2014:55 ) Pukulan Lurus ( *Tsuki* ) dalam *karate* dilakukan dengan menggunakan beberapa bagian dari tangan. Dapat dengan satu kepalan tinju bagian depan ( *Seiken* ), Satu kepalan sendi engsel (

*Iponken* ), ujung jari – jari ( *nukite* ), dan lain – lainnya. Pada saat *gyaku tsuki*, tangan memukul berlawanan arah dengan kaki, pinggul diputar untuk mendapatkan pukulan yang maksimal. Pada saat melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan* kecepatan menjadi salah satu unsur yang sangat penting untuk menentukan kualitas pukulan tersebut. Pukulan *Gyaku tsuki chudan* merupakan pukulan yang dominan dilakukan seorang atlet karate dalam *kumite* perorangan ataupun *kumite* beregu. Menurut peraturan WKF pada saat ini *kumite* (pertarungan) 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*. Pukulan *gyaku tsuki chudan* adalah merupakan salah satu tehnik yang dominan digunakan pada saat pertandingan. Untuk itu pukulan *Gyaku tsuki chudan* perlu dilatih agar menghasilkan teknik pukulan yang berkualitas.

Menurut Imran Ahmad ( 2013: 143) Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan – rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, atau *felling* lainnya. Prinsip dalam melatih kecepatan reaksi adalah dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dan dari gerakan yang lambat menjadi semakin cepat.

Jika kita sinkronkan defenisi kecepatan reaksi di atas dengan gerakan *Gyaku Tsuki Chudan* maka kita dapat mengambil sebuah kesimpulan bahwasanya kecepatan reaksi erat kaitannya dalam menentukan hasil dari tehnik *gyaku Tsuki* itu sendiri, guna mendapatkan poin kemenangan selama pertandingan.

Senpai Pangondian Purba selaku wasit pertandingan tingkat regional Sumatera Utara dan selaku dosen pembimbing matakuliah *Karate* di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan saat diwawancara pada tanggal 27 Februari 2017 memiliki pendapat mengenai pukulan *gyaku tsuki chudan*. Adapun pertanyaan – pertanyaan yang timbul dalam wawancara diatas adalah sebagai berikut :

1. Apakah Teknik *Gyaku Tsuki Chudan* memiliki kontribusi yang besar dalam sebuah pertandingan *kumite karate*?

**Jawaban :**

- a. Dalam Kumite pasti ada pukulan dan tendangan, *gyaku tsuki chudan* termasuk kedalam teknik pukulan, secara otomatis pasti *gyaku tsuki chudan* sangat berkontribusi didalam pertandingan *kumite*.

2. Menurut pengamatan saya, bahwasanya teknik *gyaku tsuki chudan* sangat dominan digunakan disetiap kejuaraan, bagaimana menurut senpai?

**Jawaban :**

- a. Memang teknik ini sangat sering digunakan dari dulu, bahkan dizaman saya masih menjadi atlet teknik ini sudah menjadi andalan

3. Harapan senpai untuk kedepannya bagaimana demi kemajuan karate ?

**Jawaban :**

- a. Harapan saya kalau bisa tidak hanya teknik *gyaku tsuki* saja yang dipertajam dan diandalkan, kita bisa meningkatkan teknik – teknik yang lain sebagai teknik andalan atlet – atlet *kumite*.
4. Kalau seandainya saya berencana membentuk sebuah latihan baru atau variasi latihan baru untuk meningkatkan kecepatan reaksi pada aspek *gyaku tsuki chudan* apakah ini dapat respon yang baik untuk kedepannya ya senpai?

**Jawaban :**

- a. Selagi itu demi kemajuan *karate* saya rasa itu tidak masalah.

Kesimpulan yang dapat peneliti ambil bahwasanya teknik *gyaku tsuki chudan* itu memang dominan digunakan dari dulu saat zaman saya masih menjadi atlet hingga sampai saat sekarang ini, walaupun telah banyak atlet – atlet yang lebih jauh berkembang dengan mengasah teknik – teknik yang lain menjadi teknik andalan atau pamungkas mereka, seperti salah satu atlet Sumatera Utara yaitu Dony Dermawan dan atlet – atlet lainnya yang sudah berada pada tingkat nasional maupun internasional, namun jika segala sesuatu masukan itu demi kebaikan *karate* tidak pandang pada aspek apa saja pasti akan diterima publik.

Dalam konteks ini, peneliti menitik fokuskan pada gerakan pukulan *Gyaku tsuki chudan*. Dari hasil pengamatan peneliti selama menjadi asisten pelatih diperguruan karate Gabdika *Shitoryu* Medan Sumatera Utara sejak tahun 2015, peneliti mengamati pada saat *kumite*, teknik dan kekuatan pada saat melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan* sudah benar, namun kecepatan reaksi untuk

melakukan pukulan tersebut masih sangat kurang. Peneliti mengamati pada saat *kumite* atlet sering terlambat ataupun tidak cepat dalam menanggapi situasi ataupun kondisi yang seharusnya mereka bisa mendapatkan poin jika mereka melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan* tersebut dengan cepat dan tanggap.

Peneliti juga melakukan sebuah observasi pada klub karate Gabdika Shitoryukai Medan pada tanggal 27 Januari dan 5 Februari tahun 2017, dari hasil observasi tersebut peneliti melihat atlet yang berlatih didojo tersebut dapat dikategorikan dalam jumlah banyak, menurut sekretaris klub tersebut nama yang terdata dalam keanggotaan atlet yang berlatih mencapai 80 orang dari berbagai tingkatan, dari keseluruhan atlet yang berlatih didominasi dari anak – anak usia yaitu 8 – 16 tahun. Terdapat beberapa masalah yang peneliti temukan dari observasi tersebut namun peneliti memfokuskan permasalahan pada tehnik gerakan *gyaku tsuki chudan*, hal ini peneliti lakukan guna memperkuat dugaan sementara peneliti pada pengamatan yang peneliti lakukan baik itu dalam kejuaraan dan pengamatan sebagai asisten pelatih.

Dari hasil observasi pada tanggal 27 Januari dan 5 Februari tahun 2017, peneliti menemukan pelatih masih menerapkan bentuk – bentuk latihan yang sudah lama dan sangat minim sekali variasi latihan kecepatan reaksi yang dilakukan untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*, sehingga hal itu dikhawatirkan dapat menyebabkan kejenuhan pada atlet dan dapat pula menimbulkan ketidak efektifan dalam proses latihan, akibatnya hasil akhir latihan tidak dapat mencapai hal yang diinginkan. Adapun model latihan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pelatih berdiri didepan dan memberi instruksi kepada atlet dengan sistem komando yang dimana pelatih memerintahkan atlet melakukan pukulan *gyaku tsuki* secara masing-masing sesuai perintah pelatih tanpa ada memberikan variasi lain.
2. Pelatih memberikan instruksi kepada atlet untuk membentuk satu barisan lurus dari depan kebelakang, setelah itu atlet melakukan gerakan *gyaku tsuki chudan* secara bergantian secara terus menerus, bagi yang telah melakukan gerakan, atlet diperintahkan untuk kembali kebarisan paling belakang, begitu seterusnya hingga aba-aba berhenti dari pelatih.
3. Pelatih memberikan instruksi untuk mencari pasangan masing-masing, lalu atlet melakukan gerakan *gyaku tsuki chudan* sesuai aba-aba dari pelatih kepada pasangan yang ada didepannya.
4. Pelatih juga memberikan instruksi untuk membuat sebuah lingkaran besar kemudian pelatih memilih secara acak 2 orang atlet untuk melakukan simulasi pertandingan *kumite* guna mengaplikasikan latihan *gyaku tsuki chudan* pada saat melakukan *kumite* yang sebenarnya.

Dari bentuk – bentuk variasi latihan diatas, memang pelatih memiliki variasi latihan untuk kecepatan reaksi namun peneliti menilai bahwasannya metode latihan yang dilakukan oleh pelatih sudah dalam kategori metode latihan yang sangat lama digunakan, sehingga dikhawatirkan hal ini akan dapat memberikan sebuah kejenuhan atau kebosanan kepada atlet, ditambah lagi peneliti menilai variasi latihan kecepatan reaksi yang dilakukan pelatih juga hanya terpaku

pada aspek indera pendengaran saja tanpa mengikutsertakan indera lainnya seperti sentuhan atau penglihatan.

Menurut Imran Ahmad ( 2013: 143) Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan – rangsangan yang datang lewat indera, syaraf, atau *felling* lainnya, jadi peneliti menilai pelatih kurang memperhatikan dari aspek indera lainnya seperti sentuhan atau penglihatan, artinya selain indera pendengaran, aspek-aspek lainnya seperti sentuhan dan penglihatan juga sangat dibutuhkan dalam menanggapi ransangan tersebut melalui syaraf atau *felling*.

Maka dari itu peneliti memutuskan bahwa perlu adanya pengembangan pada proses variasi latihan kecepatan *gyaku tsuki chudan* dengan variasi baru yang peneliti ciptakan, yang dimana bentuk latihan ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya mahal, dari model latihan ini pelatih juga bisa mengembangkan pola sendiri yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* khususnya pada dojo-dojos di Medan.

Untuk memperkuat latar belakang masalah di atas penulis juga melakukan wawancara dengan pelatih Senpai Syafrizal Keliat, Senpai Mustafa, dan Senpai Kharima Wimvi, serta beberapa atlet di salah satu dojo yaitu di dojo Gabdika *Shitoryukai* pasar 1 Marelan Medan pada tanggal 27 Januari dan 5 Februari tahun 2017.

Untuk mendapatkan fakta yang lebih akurat dalam memperkuat masalah diatas peneliti juga melakukan sebuah angket berbentuk kuesioner dengan tujuan

mengambil dan mengumpulkan data, yaitu dengan melakukan analisis kebutuhan atlet pada tanggal 22 Februari 2017 di Dojo *Karate Gabdika Shitoryukai* Pasar 1 Marelan Medan. Dari analisis kebutuhan yang dilakukan kepada 20 orang atlet yang berlatih di Dojo tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa 100% dari 20 orang atlet memang benar membutuhkan adanya pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *gyaku tsuki chudan*. Tidak hanya itu, penulis juga melakukan analisis kebutuhan kepada pelatih melalui sebuah wawancara pada tanggal 22 Februari 2017 kepada Pelatih Syafrizal Keliat, adapun pertanyaan – pertanyaan yang dilampirkan adalah sebagai berikut:

1. Menurut senpai melihat dari atlet – atlet senpai yang berlatih, apakah ada teknik yang perlu untuk ditingkatkan kembali?

**Jawaban :**

- a. Sebelum itu perlu diketahui teknik – teknik yang kami latih disini bersumber dari pusat, jadi tidak ada perubahan sedikitpun dari PB ( Perguruan Besar ) Kami dipusat, jikalau ditanya tentang perlukah, pastinya itu sangat perlu ditingkatkan demi kemajuan atlet-atlet saya.

2. Mengenai tentang teknik, menurut senpai apakah unsur fisik seperti kecepatan reaksi perlu ditingkatkan kembali ?

**Jawaban :**

- a. Untuk kumite saya rasa itu sangat dibutuhkan, namun kalau untuk kategori kata, mungkin kuda – kuda lebih diutamakan, karena menurut saya jikalau kuda – kudanya tidak bagus, makanya unsure fisik yang lain juga akan terganggu.



3. Bagaimana menurut senpai, jikalau saya memberikan bantuan berupa variasi latihan kecepatan reaksi kepada senpai?

**Jawaban :**

- a. Kami pasti akan tetap menerima bantuan atau saran apapun demi kemajuan atlet – atlet kami.

4. Harapan Senpai untuk atlet- atlet senpai bagaimana ?

**Jawaban :**

- a. Harapan saya ya kalau bisa prestasi mereka sampai tingkat internasional, tapi itu menjadi tugas dan harapan saya kedepannya.

Kesimpulan yang dapat penulis ambil dari hasil wawancara dengan pelatih Syafrizal Keliat adalah sebagai berikut :

1. Pelatih sangat menginginkan para atlet nya agar dapat menguasai pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate
2. Para atlet masih kurang cepat dan tanggap dalam melakukan pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
3. Variasi latihan yang diberikan masih kurang mendukung untuk melatih kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
4. Pelatih juga mengharapkan variasi latihan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* untuk mencapai prestasi dalam pertandingan karate (*kumite*).

Dari hasil wawancara peneliti terhadap pelatih, peneliti dapat mengambil sebuah kesimpulan bahwasanya memang perlu diadakan sebuah pengembangan dalam aspek variasi latihan yang berhubungan dengan tehnik *kumite* khususnya tehnik pukulan *gyaku tsuki chudan* untuk menambah program latihan agar dapat

meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*. Dan pelatih berpendapat bahwasanya gerakan *gyaku tsuki chudan* sangat berkontribusi dalam sebuah pertandingan *komite*, sehingga senpai Syafrizal Keliat selaku pelatih mengatakan perlu adanya peningkatan dari kualitas teknik *gyaku tsuki chudan* itu sendiri demi tercapainya prestasi tertinggi.

Pada tanggal 17 Januari 2017 peneliti juga melakukan sedikit wawancara singkat kepada pelatih Senpai Mustafa, dan Senpai Kharima Wimvi karena terkendala pelatih memiliki keperluan yang mendadak saya hanya berkesempatan menanyakan beberapa pertanyaan, adapun pertanyaan yang saya ajukan adalah sebagai berikut :

#### **A. Wawancara dengan senpai Mustafa**

1. Bagaimana Menurut Senpai jika saya mengatakan bahwasanya teknik *gyaku tsuki chudan* sangat dominan dilakukan pada saat pertandingan berlangsung ?

##### **Jawaban :**

- a. Saya Setuju karena atlet saya juga demikian, mereka lebih cenderung menggunakan teknik *gyaku tsuki chudan* dari pada teknik lainnya walaupun itu dalam simulasi kumite sekalipun.
2. Menurut Senpai, apakah perlu dilakukan sebuah variasi latihan baru untuk meningkatkan kecepatan reaksi *gyaku tsuki chudan*?

##### **Jawaban :**

- a. Menurut saya itu perlu dilakukan

#### **B. Wawancara dengan senpai Kharima Wimvi**

1. Menurut senpai bagaimana keadaan atlet – atlet senpai berhubungan dengan teknik *gyaku tsuki chudan* ?

**Jawaban :**

- a. Menurut saya dari sekian banyak atlet yang berlatih, sebagian ada yang menguasai teknik tersebut, sebagian ada pula yang belum bisa menguasai.
2. Kalau dipersentasekan kira – kira dari seratus persen berapa yang menurut senpai atlet yang bisa menguasai teknik tersebut ?

**Jawaban :**

- a. Kira kira 70 %
3. Kalau seandainya saya memberikan sebuah variasi baru tentang latihan *gyaku tsuki chudan* bagaimana menurut senpai apakah dibutuhkan?

**Jawaban :**

- a. Ya bisa diterima

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

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas masalah perlu diidentifikasi lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti

untuk mendapatkan tujuan penelitian ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah pukulan *Gyaku tsuki chudan* sangat berpengaruh dalam pertandingan karate khususnya *kumite*?
2. Apakah teknik pukulan *Gyaku tsuki chudan* atlet sudah dapat dikategorikan baik?
3. Apakah pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi diperlukan dalam melatih pukulan *Gyaku tsuki chudan*?

### **1.3 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 kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* dalam latihan karate.

### **1.4 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 kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan* dibutuhkan dalam penyusunan program latihan?

### **1.5 Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan pukulan *Gyaku tsuki chudan* yang efektif dan efisien sehingga diharapkan dapat menjadi daya tarik untuk atlet, serta produk yang dihasilkan diharapkan dapat mempertinggi prestasi pada bidang tersebut.

## 1.6 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan dalam meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*.

## 1.7 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta atlet olahraga bidang *Karate*. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangsih pemikiran kepada pelatih untuk menyusun program latihan dalam pembinaan prestasi pada cabang olahraga karate.
2. Bagi atlet sebagai media atau metode latihan agar dapat meningkatkan kecepatan reaksi pukulan *Gyaku tsuki chudan*.
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan program latihan, khususnya pada sesi latihan kecepatan reaksi untuk pukulan *Gyaku tsuki chudan*
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.