

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seni beladiri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan atau membela diri, seni beladiri telah lama ada dan berkembang dari masa kemasa dan pada dasarnya manusia mempunyai naluri untuk selalu melindungi diri dan hidupnya dalam tumbuh atau berkembang.

Kung-fu merupakan seni yang berperan membangun kesehatan membangun pikiran dan menyediakan cara yang efisien untuk perlindungan diri, *Kung-fu* dikembangkan selama berabad-abad oleh masyarakat *China* perkembangannya dimulai dari masyarakat yang primitif meskipun pada masa itu bentuk dari *Kung-fu* jauh dari indah sebagaimana yang tampak pada saat sekarang, pada saat itu *Kung-fu* juga muncul dari kebutuhan masyarakat untuk mempertahankan diri dari binatang buas dan dalam rangka mencari makanan untuk menyambung kelangsungan hidupnya.

Dalam *kung-fu* dikembangkan teknik pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) dilakukan hingga tingkat mahir yaitu tingkat dimana seorang atlet dapat bergerak melakukan pukulan dengan cepat dan tepat. Dalam *kung-fu* pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan. Teknik pukulan lurus ke depan (*Chung chuan*) adalah pukulan yang mengarah ke depan / ke arah ulu hati dan wajah yang digunakan memukul, pada tangan adalah kepalan tangan dalam bentuk mendatar, kesinambungan sangat diutamakan dalam memukul supaya efek dalam pukulan itu dapat menumbangkan lawan dalam bertanding.

Pada saat melakukan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) beladiri *kung-fu* sangat dibutuhkan ketepatan dan kecepatan, oleh sebab itu diperlukan latihan yang baik dan rutin, selain itu juga diperlukan otot lengan yang dapat melahirkan pukulan yang cepat agar pukulan yang dilakukan tepat sasaran.

Keterampilan gerak erat kaitannya dengan reaksi dalam pertandingan *kung-fu*, 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 lurus ke depan (*Chung Chuan*) 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 di atas 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 latihan 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 dengan pelatih disalah satu kolat (kelompok latihan) yang ada dikota Medan yaitu di Kolat Deli Tua. Dari hasil observasi pada Kamis,

20 Juli 2017 pada pukul : 16:00 wib saat latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) variasi latihan yang diberikan masih sangat monoton. Variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) tersebut adalah:

- 1) Pukulan lurus ke depan (*chung chuan*) dilakukan dengan sistem komando, pelatihan sebagai contoh di depan
- 2) Pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) dilakukan sendiri-sendiri dengan memukul alat samsak sebagai sasaran.
- 3) Pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) dilakukan berpasang-pasangan dengan cara bergantian dan samsak sebagai sasaran

Peneliti juga melakukan wawancara secara lisan kepada pelatih dari Kolat Helvetia Bina Agung dimana pelatih juga mengatakan selama ini latihan yang diberikan memang bisa dikatakan terbilang monoton atau kurang bervariasi, ini semua tidak terlepas juga dari fasilitas atau alat penunjang untuk latihan pukulan sangatlah terbatas. Peneliti juga melakukan analisis kebutuhan pada Kolat Helvetia Bina Agung Setelah peneliti membagikan angket analisis kebutuhan kepada 20 orang atlet Putra perguruan *kung-fu* Naga Sakti, didapatkan persentase bahwa 100% atlet memahami bagaimana pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*), 90% yang menyatakan membosankan dalam berlatih untuk menguasai pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) jika berfokus pada satu trik saja. 100% atlet menginginkan variasi-variasi baru untuk latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) yang baik, dan 100% atlet menyatakan perlunya variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) untuk dimasukkan dalam program latihan.

Hasil pertanyaan analisis kebutuhan di atas akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan pukulan

lurus ke depan (*Chung Chuan*) yang baru untuk melatih pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*). Adapun variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) 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 lurus ke depan (*Chung Chuan*) pada kolat-kolat *kung-fu*.

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 peneliti dengan menguasai pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) tercapainya prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan *kung-fu* ?
2. Apakah menurut peneliti, ada kesulitan pada atlet anda dalam melakukan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) ?
3. Bagaimana peneliti melatih pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) ?
4. Apakah menurut peneliti pengembangan variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) diperlukan dalam melatih pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) ?

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 pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) dalam latihan *kung-fu*.

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 lurus ke depan (*Chung Chuan*) akan dapat meningkatkan hasil latihan yang maksimal ?
2. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) perlu dikembangkan ?

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat variasi pengembangan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*) 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 lurus ke depan (*Chung Chuan*).

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 beladiri *kung-fu*.
2. Bagi atlet dapat meningkatkan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*)
3. Memberikan masukan kepada pelatih dalam upaya mengembangkan latihan untuk peningkatan pukulan lurus ke depan (*Chung Chuan*).
4. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan.



THE
Character Building
UNIVERSITY