

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mana bertujuan olahraga mencapai prestasi setinggi tingginya dengan semaksimal mungkin, baik yang individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang diguliti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat.

Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan tehnik taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah. Mendapatkan prestasi yang setinggi tingginya di perlukan yang namanya usaha dan kerja keras yang latihannya sudah tercapai dan terukur yang sesuai dengan cabang olahraga yang di dalaminya. Hal ini diungkapkan Sajoto (1998 : 3), “bahwa salah satu factor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, tenaga (*power*), daya tahan otot daya kerja jantung dan paru paru, kelenturan, keseimbangan, dan kesehatan untuk berolahraga”. Dengan demikian kondisi fisik yang baik akan sangat mendukung aktivitas yang di lakukan.

Sejalan dengan pendapat ahli di atas, Sari (2017:227) mengemukakan “Bahwa Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya juga merupakan salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi terbaik atlet.

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. 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. Menurut Purba (2016:4) “Teknik-teknik dasar pukulan dalam olahraga beladiri karate, sebagai berikut : *Gyaku Tsuki* (kebalikan), *Oi Tsuki* (pukulan mengejar), *Nagasih Tsuki* (pukulan mengalir), *Kazami Tsuki* (pukulan menusuk), *Ren Tsuki* (dua tangan), *Dan Tsuki* (pukulan berulang), *Marote Tsuki* (pukulan dua tangan)”. Untuk mengoptimalkan gerakan seluruh tubuh untuk dijadikan senjata sebagai seorang karateka, harus diawali dengan mempelajari secara total teknik- teknik pukulan. Aspek-aspek di atas harus sejalan agar diperoleh prestasi yang maksimal.

Latihan kondisi fisik mengacu kepada saat program latihan yang dilakukan secara sistem, berencana, dan progresi. Tujuannya adalah meningkatkan fungsional dari seluruh system tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat. Sandi dan Swanda (2013:34) Mengemukakan “Kondisi fisik merupakan tingkat kemampuan fisik dengan sepuluh komponen biomotorik yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, waktu reaksi, kelincahan, ketepatan, dan koordinasi. Setiap cabang olahraga tidak sama cara

melatihnya, tetapi tergantung dari peran dan beban kerjanya, sehingga perlu dipilih komponen biomotorik yang dominan ditampilkan dalam cabang olahraga yang dilatih agar atlet dapat memperoleh prestasi yang baik, Karena karate merupakan olahraga gerak kompleks yang memerlukan kondisi fisik yang memadai untuk dapat menerima teknik-teknik yang diajarkan.

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 pukulan merupakan salah satu teknik yang dominan, salah satu teknik pukulan adalah pukulan *Kizami tsuki*, yang artinya teknik pukulan yang memotong yang mengarah ke ulu hati, Melakukan gerakan lengan depan meluas ke depan bersamaan dengan rotasi pergelangan tangan(*kizami tsuki*) lengan belakang tetap di posisi. Pada saat melakukan serangan bahwa lengan depan di mulai secara tiba tiba dan jarak yang tepat.

Pukulan *Kizami tsuki* merupakan pukulan yang dominan di lakukan seorang atlet karate dalam komite (perorangan) di antara pukulan *oi tsuki jodan dan uraken* . Menurut peraturan WKF 2015 pada saat komite (pertarungan bebas) di perlukan kecepatan dan pukulan yang akurat kearah sasaran yang salah satunya adalah pukulan *Kizami tsuki* yang memperoleh nilai satu yaitu (yuko) pukulan yang di lakukan dengan posisi tangan lurus memukul kearah dada di sebut dengan *kizami tsuki* . Dan untuk melatih kecepatan pukulan *Kizami tsuki* yang diperoleh dari latihan yang berulang-ulang dan terprogram (*Overload*).

Untuk itu pukulan *Kizami tsuki* perlu dilatih agar menghasilkan teknik pukulan yang bagus.

Dari ungkapan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan pukulan *kizami tsuki jodan* adalah keterampilan yang paling penting dan utama. Pukulan *kizami tsuki jodan* merupakan pukulan pancingan yang dilakukan oleh atlet.

Peneliti mengamati pukulan *kizami tsuki jodan* yang dilakukan di beberapa dojo SMA 11, CKC dan dojo Parulian II ini masih sedikit, masih banyak atlet saat melakukan pukulan *kizami tsuki jodan* masih kurang bervariasi dan terlihat monoton sehingga hasilnya pun kurang maksimal. Dikarenakan pelatih belum membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan tujuan awal dari latihan itu sendiri. Oleh karena itu pelatih perlu untuk melakukan pengembangan variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak membosankan dan bermanfaat bagi atlet.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di beberapa dojo yang berada di dojo SMA 11, CKC dan dojo Parulian II pada bulan Maret 2017, wawancara yang dilakukan kepada pelatih dojo SMA 11, CKC dan dojo Parulian II dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* di dojo ini masih sedikit, tetapi alangkah baiknya jika variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* ditambah bentuknya untuk menambah wawasan pengetahuan atlet tentang variasi-variasi yang akan diberikan, penambahan bentuk latihan ini juga bertujuan untuk mengurangi kejenuhan dan kebosanan atlet saat melakukan variasi pukulan *kizami tsuki jodan* dimana latihan sebelumnya hanya masih terlalu biasa, seperti latihan pukulan *kizami tsuki jodan* sendiri sendiri dan berpasangan. Peneliti

berkeinginan menciptakan sebuah produk yang memiliki keunggulan dibanding produk sebelumnya. Oleh karena itu diperlukan adanya pengembangan variasi pukulan *kizami tsuki chuda* pada dojo SMA 11, CKC dan dojo Parulian II

Dari ungkapan di atas maka peneliti melakukan analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 20 orang atlet karate. sehingga diperoleh 100% mereka pernah berlatih karate, 100% mereka suka berlatih karate, 45 % mereka masih kesulitan berlatih pukulan *kizami tsuki jodan* yang berlaku saat ini, 85% mereka ingin menguasai latihan pukulan *kizami tsuki jodan* yang bervariasi, dan 100% menginginkan adanya variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* yang baru.

Dari berbagai ungkapan tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh atlet karate membutuhkan adanya variasi yang baru dalam melatih pukulan *kizami tsuki jodan* yang variasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet.

Hasil yang dikemukakan tersebut akan dapat memperkuat peneliti untuk mengambil kesimpulan bahwa, perlu dikembangkan variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan*, yang nantinya diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kemampuan pukulan *kizami tsuki jodan* sehingga diharapkan dapat mempertinggi prestasi atlet karate.

Dengan demikian alangkah baiknya jika variasi latihan *kizami tsuki jodan* ditambah bentuknya untuk menambah wawasan pengetahuan atlet tentang variasi variasi yang akan di berikan.

B . Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas masalah perlu di identifikasikan lebih dalam lagi, dengan tujuan dapat mempermudah peneliti untuk mendapatkan tujuan peneliti ini dikemukakan dengan beberapa bentuk pertanyaan :

1. Apakah dengan pukulan *kizami tsuki jodan* tercapainya prestasi atlet yang lebih tinggi dalam pertandingan karate ?
2. Apakah ada kesulitan pada atlet anda dalam melakukan pukulan *kizami tsuki jodan* ?
3. Bagaimana anda melatih pukulan *kizami tsuki jodan*?
4. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* diperlukan dalam melatih pukulan *kizami tsuki jodan* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka peneliti membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada pengembangan variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* 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 *kizami tsuki jodan* akan dapat meningkatkan prestasi?

2. Apakah pengembangan variasi latihan pukulan *Kizami tsuki* perlu dikembangkan?

E. Spesifikasi Masalah

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah bentuk buku variasi latihan pukulan *kizami tsuki jodan* yang efektif dan efisien sehingga menjadi daya tarik setiap atlet. Produk yang dihasilkan berupa buku yang diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan untuk keterampilan latihan pukulan *kizami tsuki jodan* dan dapat mempertinggi prestasi atlet dalam cabang olahraga beladiri karate.

F. Tujuan Penelitian

1. Mengembangkan variasi latihan *kizami tsuki jodan* terhadap prestasi atlet

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