

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang memiliki aspek yang menyeluruh dan pencapaian prestasinya sangat didukung oleh penerapan ilmu dan teknologi yang tepat guna, yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut, cara yang tepat dilakukan adalah adanya upaya pembinaan dan latihan untuk setiap cabang olahraga prestasi dengan suatu variasi latihan yang baik menurut aturan dan ketentuan yang berlaku dalam berlatih.

Mendapatkan prestasi yang setinggi-tingginya diperlukan yang namanya usaha dan kerja keras dalam latihan. Banyak cabang olahraga yang sifatnya individu khususnya bela diri, seperti karate, silat, judo, tinju, gulat, kendo, muay thai, kungfu, tarung derajat, dan sebagainya.

Karate adalah salah satu cabang olahraga yang dapat membentuk kesehatan fisik dan mental dalam olahraga beladiri karate, disamping itu olahraga beladiri karate adalah merupakan cabang olahraga yang populer. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyak diadakannya kejuaraan-kejuaraan baik dalam tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Dalam kejuaraan karate, ada dua kategori yang dipertandingkan, yaitu kategori tanding (*kumite*) dan kategori rangkaian jurus (*kata*). Dalam olahraga karate terdapat empat teknik dasar yaitu pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda-kuda.

Kemajuan dan perkembangan bela diri karate yang terjadi saat ini sangatlah baik untuk itu diharapkan agar banyak yang memberikan kontribusi dalam pengembangan, penciptaan temuan-temuan baru yang berupa bentuk-bentuk latihan yang lebih baik untuk kedepannya meliputi aspek fisik, alat bantu, teknik dan taktik/strategi serta mental. Sehingga setiap masalah yang akan dihadapi dapat diatasi dengan terus membenahi diri, dengan cara mengembangkan, mengevaluasi dan memperbaiki dari segala sektor pendukung serta terus mencari metode dan teknik yang lebih efektif dan efisien agar dapat menghasilkan atlet yang prestasinya lebih baik dan akhirnya memperoleh atlet yang lebih berprestasi.

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 *Gyaku Tsuki*, 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.

SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan merupakan salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler karate dan masih aktif dalam melakukan latihan setiap pulang sekolah dimana sekolah tersebut terletak di Jln. Irian Barat, Sampali, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang. Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan latihan 3 kali seminggu yaitu pada hari Kamis, Sabtu dan Minggu. Latihan pada hari Kamis dan Sabtu dimulai pada pukul 16.00-18.00 WIB dan hari Minggu

pada pukul 08.00-11.00 WIB yang bertempat di halaman SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, yang dilatih oleh Senpai Endra Siswanto, SH. (Sumber wawancara).

Untuk memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi dan wawancara pada hari Sabtu Tanggal 16 Februari 2019, peneliti mengamati seluruh atlet karateka ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan pada saat latihan karate, khususnya latihan pukulan *Gyaku Tsuki* di halaman SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan. Pada saat itu, peneliti mengamati ketika atlet melakukan latihan pukulan, banyak atlet yang kemampuan pukulannya masih kurang, atlet belum tepat sasaran dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Dari hasil observasi pada saat latihan pukulan *Gyaku Tsuki* banyak atlet yang kurang lurus pukulannya dan mudah lelah dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*.

Setelah dilakukan wawancara langsung dengan pelatih ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan (Senpai Endra Siswanto, S.H), pelatih mengatakan bahwa ekstrakurikuler karate ini sudah terbentuk dari tahun 2014. Mereka juga sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan seperti O2SN, Kejurda, Sunggal Cup. Akan tetapi belum memperoleh hasil yang memuaskan.

Dari masalah yang diuraikan kemudian peneliti melakukan tes pendahuluan yaitu berupa tes kemampuan awal pukulan *gyaku tsuki*, hasilnya banyak atlet yang kemampuan pukulan atlet masih rendah.

Pada tes pendahuluan pukulan *gyaku tsuki*, dapat dilakukan presentasi hasil yang dilakukan saat observasi, mengacu pada tabel penilaian kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet (Bermanhot, 2014 : 126) dengan pengolongan kategori baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Presentasi hasil didapat

dengan pembagian antara banyaknya sampel setiap kategori dengan jumlah keseluruhan sampel. Dimana kategori baik sekali tidak ada dengan persentase 0%, kategori baik ada 1 orang dengan persentase 7,14%, kategori cukup sebanyak 7 orang dengan persentase 50%, kategori kurang ada 4 orang dengan persentase 28,57% dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 14,28%.

Dari observasi, wawancara kepada pelatih, serta tes pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan penyebab rendahnya kemampuan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan adalah kurangnya daya tahan dalam melakukan pukulan *gyaku tsuki*. Pukulan *gyaku tsuki* pada awalnya cepat dan tepat namun lama kelamaan mulai menurun, mulai melambat dan tidak tepat seperti pada prinsip karate yaitu “cepat dan tepat”.

Berdasarkan uraian di atas pengamat tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Penampilan Pukulan *Gyaku Tsuki* Pada Siswa Ekstrakurikuler Karate Di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Tahun 2019”.

B. 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. Kurangnya variasi latihan dalam melatih kemampuan pukulan *gyaku tsuki* siswa Ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.
2. Pada saat melakukan pukulan *gyaku tsuki*, atlet cepat lelah.

3. Kurang maksimalnya latihan, pengetahuan, dan pengembangan proses latihan yang diberikan kepada atlet.
4. Masih rendahnya kemampuan pukulan *gyaku tsuki* siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah ditulis di atas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas maka penulis berfokus kepada peningkatan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* dengan memberikan tindakan variasi latihan pukulan *gyaku tsuki*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi yang telah dituliskan di atas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut : Apakah variasi latihan pukulan *gyaku tsuki* dapat meningkatkan kemampuan pukulan *gyaku tsuki* siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan tahun 2019.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan tahun 2019.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui secara empiris pengaruh dari variasi latihan terhadap kemampuan pukulan *gyaku tsuki* siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan.

2. Bagi Atlet

Atlet dapat mengetahui dan memperbaiki kemampuan pukulan *gyaku tsuki*. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan secara terus menerus sebagai motivasi atlet untuk tetap berlatih dalam peningkatan kemampuan pukulan *gyaku tsuki*.

3. Bagi Pelatih Olahraga

Memberikan pengetahuan dan masukan bagi pelatih terkait dengan variasi latihan pukulan *gyaku tsuki* karate yang efektif dan efisien.

4. Bagi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan motivasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di sekolah tersebut.