

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bidang yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani, dan rohani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan rohani, olahraga atau aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang perlu dilakukan oleh setiap orang. Selain itu, olahraga juga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan. Pada masa kini, olahraga yang dijadikan sebagai gaya hidup oleh sebagian orang. Orang-orang diseluruh dunia termasuk di Indonesia yang memahami manfaat olahraga, pada akhirnya menggemari dan mencintai olahraga. Hal ini dapat dilihat dengan semakin banyaknya tempat-tempat kebugaran dan kegiatan-kegiatan yang bertemakan olahraga yang berkembang di dunia terutama di Indonesia.

Olahraga memiliki banyak cabang, salah satunya adalah ilmu bela diri. Ilmu beladiri sudah dikenal sejak zaman prasejarah. Pada masa itu kehidupan masih sangat sederhana dan bergantung sepenuhnya pada alam. Manusia menggunakan teknik-teknik tertentu untuk berburu mengumpulkan makanan, hidup berpindah-pindah dan melindungi diri dari binatang buas dan dari lawan. Manusia menggunakan tombak, gadah dan panah. Ketika manusia mengenal perang, ilmu beladiri dikembangkan menjadi lebih canggih. Kadang mereka mengambil ilmu dari alam misalnya gerakan-gerakan binatang saat bertarung. Berdasarkan itu, beragam teknik berkelahi diciptakan agar manusia bisa memenangkan pertempuran dalam waktu cepat tanpa banyak terluka.

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak diminati semua kalangan. Termasuk di Indonesia sendiri hal ini dibuktikan dengan banyaknya karateka-karateka yang mengikuti latihan di berbagai tempat latihan atau biasa disebut “*dojo*”. Mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa. Selain sebagai pembenteng diri dari kejahatan, olahraga ini juga sebagai prestasi. Berhubungan dengan itu pemerintah juga mulai menaruh perhatian khusus terhadap salah satu cabang olahraga beladiri ini. Banyaknya atlet-atlet karate yang potensial membuat beberapa kalangan ataupun instansi pemerintahan membuat pertandingan baik itu daerah, nasional, sampai internasional. Pertandingan-pertandingan tersebut hanyalah untuk mencari bibit-bibit karateka yang unggul untuk selanjutnya dibina lagi dan dengan harapan dapat menjadi karateka kebanggaan bangsa. Di tingkat dunia Indonesia adalah salah satu negara dengan atlet karate terbaiknya pernah mencetak prestasi di tingkat internasional dengan hasil terbaik yang telah di torehkan oleh atlet yang bertanding. Keberhasilan yang pernah diraih tersebut membuktikan bahwa Indonesia tidak bisa disepekan dalam cabang olahraga beladiri ini.

Dalam beladiri karate, seorang karateka harus mempunyai teknik dasar yang baik, karena hal tersebut termasuk salah satu dari sekian banyak faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi termasuk cabang beladiri yaitu karate. Berdasarkan hasil pengamatan pada setiap pertandingan karate. Teknik yang paling sering digunakan adalah pukulan, hal ini dikarenakan pukulan lebih cepat mencapai sasaran dan bisa dilakukan berulang-ulang untuk menciptakan poin asalkan teknik dilakukan secara benar. Dari beberapa teknik pukulan dalam

beladiri karate, maka teknik *kizame gyaku tsuki* adalah salah satu jenis pukulan yang paling efektif dipergunakan, hal ini disebabkan proses gerakannya cukup mudah, serta bobot benturan yang dihasilkan sangat besar karena bentuk gerakannya yang sederhana. Dalam suatu pertandingan karate, ketepatan pukulan sangat menentukan poin (nilai) yang akan didapat. Terkhusus pada pukulan *kisame gyaku tsuki*, sasaran dari pukulan ini yaitu bagian ulu hati dan wajah tetapi untuk bagian ini dilakukan dengan mengontrol pukulan.

Pola gerakan pukulan *kizame gyaku tsuki* dilakukan dengan pukulan keras dan cepat lurus ke arah depan dengan kedua sasaran tadi. Tergantung dari atlet yang melakukannya mana yang dikuasai dan tepat mencapai sasaran. Melihat karakteristik dari pukulan *kizame gyaku tsuki*, maka untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pukulan harus diberikan latihan-latihan fisik yang mengarah pada peningkatan kemampuan kecepatan pukulan *kisame gyaku tsuki* sebab dikatakan oleh Harsono (1998:100) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, sehingga bentuk latihan *Push-up* untuk menghasilkan tenaga yang kuat, cepat, dan tepat.

Kecepatan pukulan dimaksud yaitu kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* yang dilakukan secara cepat dalam menempuh sasaran dan dengan waktu yang secepat mungkin. Sesuai dengan definisi dari kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan pada bagian tubuh fisik yang memegang peranan penting dalam melakukan pukulan, seperti unsur fisik kecepatan lengan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kecepatan pukulan maka dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan fisik yang teratur dan sistematis melalui penerapan metode atau bentuk-bentuk latihan yang berfokus pada kecepatan pukulan serta harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Begitu pula halnya dengan latihan *push up* pula dan beban *dumbell* merupakan salah satu bentuk latihan fisik beban, dimana latihan *push up* dan beban *dumbell* dijadikan sebagai alat beban dalam pelaksanaan latihan tersebut. Bentuk latihan ini bila 5 dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan. Melalui program latihan yang tepat serta berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, maka akan dapat meningkatkan unsur fisik kekuatan dan kecepatan lengan, dimana unsur fisik ini sangat berperan dan mendukung terciptanya pukulan yang cepat. Dengan demikian di duga bahwa penerapan latihan *push up* dan beban *dumbell* ditinjau dari konsentrasi, penelitian ini mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan *kisame gyaku tsuki* dalam olahraga tinju.

Pemaparan tersebut merupakan salah satu dasar pemikiran dalam pembuatan skripsi ini. berdasarkan pengalaman saat melakukan observasi awal yang di laksanakan di Inkanas Aceh Tengah sebagai tempat latihan para atlet kareteka. Penulis mendapati bahwa atlet karate saat latihan teknik *kisame gyaku tsuki* adalah salah satu jenis pukulan yang paling efektif dipergunakan, hal ini disebabkan proses gerakannya cukup mudah, serta bobot benturan yang dihasilkan

Sangat besar karna bentuk gerakannya sangat sederhana. Penulis melihat ada kekurangan saat melakukan pukulan *kizame gyaku tsuki* yang masih kurang dalam kecepatan pukulan. Hal ini besar anggapan peneliti bahwa kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* di pengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *push up* pada atlet yang di observasi tersebut. Masih banyak atlet kekurangan dalam melakukan pukulan *kizame gyaku tsuki* karna atlet masih kekurangan dalam kecepatan pukulannya.

Bedasarkan pengambilan data awal dari 10 atlet putra karate Inkanas Aceh Tengah yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2021. Adapun data yang termasuk dalam sampel 10 atlet tersebut terdapat dalam lampiran 2 data awal atlet Inkanas Aceh Tengah 2022.

Dalam proses observasi penelitian mendapatkan atlet kekurangan dalam kecepatan pukulan yang dimana dalam gerakan kecepatan pukulan masih yang masih sangat kurang cepat pada pukulannya yang masih belum mencapai pukulannya permasalahan pada atlet tersebut kemudian mendorong peneliti untuk melakukan pengamatan mendalam mengenai kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* peneliti menemukan kenyataan bahwa terdapat sebagian besar atlet pada saat menjalankan sesi latihan atlet masih banyak atlet dalam pukulan tidak cepat ataupun masih kurang dalam gerakannya dalam 10 detik atau atlet sendiri. Dalam hal ini penulisan mengambil pengaruh latihan yang terdapat pada *push up* dan *dumbell* yang dimana latihan *push up* dalam gerakan olahraga sederhana, namun efektif untuk membantu meningkatkan kekuatan ditubuh bagian diatas atau inti. Latihan yang menggunakan berat badan sebagai bebannya ini bisa melatih otot-

otot Didada dan trisep, yaitu otot-otot dibagian belakang lengan atas. Latihan *Dumbell* merupakan salah satu variasi latihan beban yang dimiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu terutama otot *biceps*. Latihan menggunakan alat yang berupa *dumbell* dan *bench*.

Pada penerapannya, atlet pada saat melakukan pukulan *kizame gyaku tsuki* beberapa karateka mengalami kesulitan seperti ketepatan pukulan yang kaku, tidak tepat sasaran, kecepatan pukulan masih lemah dan tidak dapat mengulangi gerakan kecepatan pukulan yang benar beberapa kali pukulan. Apa bila terus terjadi dan dibiarkan, maka akan dapat mempengaruhi prestasi atlet dalam belajar karate.

Untuk lebih memperkuat latar belakang masalah penulis juga melakukan observasi. Selain itu, melakukan pengambilan data kecepatan pukulan dilihat dalam lampiran. Pada saat melakukan observasi di Inkanas Aceh Tengah pelatih menyampaikan beberapa keluhan yang terjadi di Inkanas tersebut salah satunya banyak anggotanya yang memiliki tubuh yang kaku terkhususnya pada lengan otot, maka dari penulis saat melakukan observasi lebih fokus pada pukulan *kizame gyaku tsuki*. Kurang dalam keltukannya dalam pukulan *kizame gyaku tsuki*, maka perlu diberikan pengaruh latihan *push up* dan *dumbell* yang harapannya dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kelentukan tubuh terkhususnya pada saat melakukan pukulan *kizame gyaku tsuki* sehingga dapat menjadi mempertinggi prestasi atlet karate di Inkanas Aceh Tengah. Maka penulis mengangkat judul skripsi ini, Pengaruh variasi latihan *push up* dan *dumbell frount* terhadap

kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* pada atlet putra di Inkanas aceh tengah tahun 2022”.

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan dari latar belakang maka penulis menemukan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *push up* dan *dumbell frount* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki*?
2. Apakah latihan *push up* dapat meningkatkan pengaruh kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki*?
3. Apakah latihan *dumbell frount* dapat meningkatkan pengaruh kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki*?
4. Bagaimanakah latihan *push up* dan *dumbell frount* dapat meningkatkan pengaruh kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki*?
5. Bisakah latihan *push up* dan *dumbell frount* dapat meningkatkan pengaruh kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki*?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya masalah serta untuk mempermudah penelitian. Peneliti perlu membatasi permasalahan, adapun permasalahan yang akan diteliti penelitian adalah;

Apakah ada pengaruh variasi latihan *push up* dan *dumbell frount* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* pada atlet putra Ikanas Aceh Tengah tahun 2022”.

1.4 Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka rumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh variasi latihan *push up* dan *dumbbell frount* terhadap kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* pada atlet putra Inkanas Aceh Tengah Tahun 2022?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari apa yang sudah di uraikan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan *push up* dan *dumbbell* terhadap kecepatan pukulan *kisame gyaku tsuki* pada atlet putra di INKANAS Aceh Tengah tahun 2022.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat di peroleh dalam penelitian jika tujuan penelitian ini tercapai yaitu sebagai berikut:

1. Agar dijadikan pegangan bagi pelatih dan pembina olahraga karate, Bahwa metode latihan beban yang baik terutama latihan beban untuk lengan dan kecepatan pukulan tangan merupakan yang tidak dapat diabaikan dalam peningkatan prestasi atlet putra dalam kecepatan pukulan *kizame gyaku tsuki* pada olahraga beladiri karate.
2. Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat menjadikan pedoman dan penambahan pengetahuan bagi guru, pelatih ataupun pembina dalam pengembangan metode-metode yang baik dalam kecepatan *kizame gyaku tsuki* pada olahraga beladiri karate.

3. Sebagai bahan untuk memotivasi atlet putra untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya dicabang olahraga beladiri karate.
4. Dapat dijadikan bahan pelengkap dalam penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan perancangan penelitian ini.



THE
Character Building
UNIVERSITY