

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang diakui di Indonesia. Olahraga karate di Indonesia bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Adapun wadah internasional untuk karate adalah *World Karate Federation* (WKF). Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang, seni beladiri ini dibawa masuk ke Jepang melalui *Okinawa*. Karate pertama kali disebut '*Ibte*' yang berarti Tangan China. Saat karate masuk ke Jepang, Nasionalisme Jepang sedang tinggi-tingginya sehingga *Tixe* (Tangan China) oleh *Sensei Gichin Funakoshi* diubah dalam ka'i Jepang menjadi 'Karate' (Tangan Kosong) agar mudah diterima oleh masyarakat Jepang.

Menurut Bermanhot (2014:1) karate merupakan seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat *okinawa* seni bela diri ini pertama kali disebut "*tote*" yang berarti seperti "Tangan China". Dalam olahraga karate, organ tubuh digunakan sebagai senjata atau sebagai alat pertahanan pada saat pertarungan atau pertandingan. Alhasil, seluruh organ tubuh karate-ka harus kuat dan terampil dalam melakukan teknik karate. Karate adalah gaya pertarungan tangan kosong untuk pertahanan diri. Dalam karate teknik dasar bela diri karate terbagi atas beberapa kelompok besar diantaranya teknik gerakan pukulan, teknik gerakan tangkisan dan teknik tendangan. Teknik pukulan yang sering digunakan adalah teknik pukulan *gyaku tsuki*.

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

Pola gerakan *gyaku tsuki* dilakukan dengan pukulan keras dan cepat lurus ke arah depan. Melihat karakteristik dari pukulan *gyaku tsuki*, maka untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pukulan harus diberikan latihan-latihan fisik yang mengarah pada peningkatan kemampuan kecepatan pukulan *gyaku tsuki*. Kecepatan pukulan *gyaku tsuki* yaitu gerakan pukulan yang dilakukan secara cepat dalam menempuh sasaran dan dengan waktu yang secepat mungkin.

Untuk menghasilkan pukulan *gyaku tsuki* yang baik maka diperlukan otot lengan yang baik pulak. Otot lengan pada dasarnya bagian otot yang paling sering digunakan dalam aktivitas gerak, dalam olahraga otot lengan bisa memiliki fungsi penuh terlebih olahraga yang mengandalkan lengan seperti cabang olahraga karate. Menurut Nakaya (1978) hal penting dari teknik pukulan *gyaku tsuki* yaitu bagaimana komponen daya ledak dan koordinasi mata serta tangan, karena dengan dua komponen tersebut pukulan *gyaku tsuki* dapat dinyatakan baik dan benar.

Dalam meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* maka dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan fisik yang teratur dan sistematis melalui penerapan metode dan bentuk-bentuk latihan yang berfokus pada kecepatan pukulan serta harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Salah satu latihan

yang dapat dilakukan untuk meningkatkan otot lengan yang baik dan akan berdampak pada kecepatan pukulan *gyaku tsuki* adalah latihan *push up* dan latihan *dumbell*.

Menurut Hamdan (2014). ”*push up* merupakan olahraga menahan tubuh dengan menggunakan kedua tangan, memperkuat lengan dan stamina atlet sehingga kuat dalam menghadapi tenaga yang membutuhkan tangan jika sering melatih otot lengan”. Olahraga karate mengkombinasikan kecepatan dan kekuatan merupakan peran penting agar mendapatkan pukulan yang maksimal, kecepatan dan ketepatan pukulan bisa dilatih dengan cara melakukan latihan *push up* dan latihan *dumbell*. Sedangkan menurut Hotliber Purba (2019) pada dasarnya latihan *dumbell* dilakukan untuk meningkatkan *power* otot lengan. Dengan *power* otot lengan yang baik maka akan menghasilkan pukulan yang baik.

Peneliti telah melakukan observasi awal kepada atlet karate wakiki club yang berada Tj. Selamat, dan peneliti juga melakukan tes kecepatan pukulan *gyaku tsuki* untuk mengetahui kemampuan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet wakiki club. Dari hasil tes yang dilakukan peneliti didapat bahwa 40% atau 6 orang atlet masuk dalam kategori cukup dan 60% atau 9 orang atlet masuk dalam karegori kurang.

Dalam proses observasi peneliti mendapatkan atlet karate wakiki club kekurangan dalam kecepatan pukulan yang dimana dalam gerakann kecepatan pukulan masih sangat kurang cepat. Setelah peneliti melakukan pemangamatan bahwasanya sebagian besar atlet pada saat menjalankan sesi latihan atlet masih banyak atlet dalam pukulan tidak cepat ataupun masih kurang dalam melakukan gerakannya. Faktor lain kurangnya kecepatan pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki

karate club adalah kurangnya disiplin atlet dalam latihan dan program latihan yang masih bersifat berulang-ulang tanpa adanya variasi dalam setiap latihan.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih atlet karate wakiki club dan menyampaikan bahwasannya masih banyak anggota yang memiliki tubuh yang kaku terkhusus pada lengan otot para atlet. Maka dari itu perlu dilakukan latihan yang lebih bervariasi dan menarik sehingga atlet lebih giat lagi dalam latihan dan bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ”Pengaruh latihan *push up* dan *dumbell* terhadap pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain :

1. Kecepatan dan kekuatan pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club masih dalam kategori kurang.
2. Kurangnya disiplin latihan pada atlet waikiki karate club
3. Metode latihan yang masih berulang ulang dan tidak bervariasi

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan-batasan masalah dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *push up* dan *dumbell* terhadap pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu bagaimana pengaruh latihan *push up* dan *dumbell* terhadap pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan *dumbell* terhadap pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan kajian dan membawa wawasan bagi para peneliti dan para atlet untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan atlet, khususnya meningkatkan kecepatan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet karate wakiki club.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti hasil ini sebagai ilmu pengetahuan yang harus diterapkan dan dikembangkan.
- b. Bagi pelatih karate, memberikan informasi tentang penggunaan latihan *push up* dan *dumbell* dalam meningkatkan pukulan *gyaku tsuki* pada atlet waikiki karate club
- c. Bagi atlet, untuk meningkatkan pukulan *gyaku tsuki* atlet waikiki karate club agar semakin meningkat.

